



中老年疾病的 預防及照護



建佑醫院 護理部 衛教小組
關心您的健康

中老年人常患的疾病有 哪些？

近年來由於生活水準提高，醫學科技進步，壽命普遍延長，老年人口越來越多，罹患慢性病的人口也相對增多。根據統計，40歲以上的中老年人，有70%以上均患有一種以上的慢性病，常患的有：

高血壓 癌症 動脈硬化症 糖尿病
心臟病 腦中風 老年性癡呆症
退化性關節炎

中老年人常見的疾病有 哪些特徵？

疾病潛伏期長，可能年輕時即有致病因素存在，而經過3-5年，甚至10幾年後，才有症狀出現。

引起疾病的原因多且複雜，有時常有幾種疾病同時存在，不易根治，只能控制，且需長期的治療。



如何預防中老年人常見的疾病？

1. 應該定期接受健康檢查，40歲以上的人最好每年檢查一次。
2. 要有適當的運動，適合老年人的運動像：散步、騎自行車、體操、慢跑、太極拳…等，避免太劇烈或競賽性的運動。



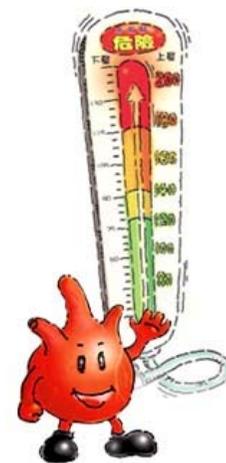
3. 要有充分的休息，切勿過勞、憂慮，避免情緒過度激動、心情緊張或熬夜。



4. 不要抽菸，菸中的尼古丁及一氧化碳容易使血管收縮、血壓升高。對於酒、茶及咖啡應有節制，不可食用過量。



5. 體重過重者應減輕體重，肥胖者有高血壓時併發心臟病或腦中風的機會比較大。有時體重一減輕，血壓也跟著降下來。



諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教室