




如何預防中老年人常見的疾病 (高齡單張)

常見中老年人的疾病有高血壓、心臟病、動脈硬化症、腦中風及糖尿病，它們有共同的危險因素，預防方法如下：



1. 40歲以上的人應定期接受健康檢查，例如成人健康檢查、全身健康檢查、乳房檢查、子宮頸抹片檢查…等。並按時接種疫苗，如流行性感感冒疫苗、肺炎鏈球菌疫苗等。
2. 要有適度的運動，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**，**肥胖的人**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。
6. 盡量減少夜間上廁所的次數。半夜常常起來，除了影響睡眠外，也易使血壓突然升高。因此，晚餐後就要注意少喝水，必要時，可在床邊放置尿壺或便器備用。
7. 多吃含纖維的蔬菜、水果，養成定時排便的習慣，避免發生便秘。如果有便秘，可依醫師指示服用輕瀉劑或使用甘油球灌腸等，**切勿用力解便，以免血壓升高發生腦中風**。
8. 洗澡時的水溫最好在攝氏**36至40度**之間。過冷的水會使血管強烈收縮，導致血壓升高，過熱的水會增加心臟的負擔。同時不能泡水太久，最好是改用淋浴方式洗澡。