



銀髮族快樂過新年

農曆新年將至，是家人團聚、歡慶迎新的重要時刻，對長者而言，年節期間生活作息、飲食型態與活動量大幅改變，若未特別留意，容易造成健康風險，甚至引發慢性病惡化或急性疾病。僅以此文提醒長者過年前，也要記得多加留意身體健康，預作準備與規劃。

文 / 郭惠伶

國泰綜合醫院老人醫學科主任

提前盤點藥物

春節期間就醫通常較平時不方便，建議長者提前盤點慢性病藥物是否足夠，提早安排返診領藥。

此外，許多長者患有高血壓、糖尿病、高血脂、心臟病或慢性肺病等多重慢性病，藥物規律服用是控制病情的關鍵。過年期間外出拜年、旅遊或與親友聚會，容易忘記吃藥或自行停藥，導致身體狀況或症狀波動，進而增加風險。建議長者在過年前先整理藥物，確認藥量足夠，外出時隨身攜帶藥盒，並設定提醒。家人也應主動協助確認服藥狀況，避免「過年休息一下沒關係」的錯誤觀念。

預防感染與保暖

年節期間人潮往來頻繁，呼吸道與腸胃道感染風險明顯增加，尤其對免疫力較弱的長者更具威脅。建議勤洗手、避免長時間處於密閉擁擠空間，必要時配戴口罩。

若時間允許，建議接種流行性感冒疫苗及新冠疫苗，兩者可同時接種（左手接種流感疫苗，右手接種新冠疫苗，“左流右新”），這些疫苗可有效保護呼吸系統，降低重症與死亡風險。

疾管署自今年1月1日起至2月28日止，擴大公費新冠疫苗提供全國滿6個月以上尚未接種的民眾接種。現行提供接種的莫德納LP.8.1及Novavax JN.1疫苗均安全有效，對於目前新冠病毒主流變異株皆具保護效果。



呼吸道融合病毒（RSV）疫苗也已上市，建議75歲(含)以上長者或60-74歲的RSV疾病高危險群（如患有慢性肺病、心臟血管疾病、肝臟、腎臟等慢性疾病、長照機構住民）可考慮諮詢醫師並自費接種1劑。此外，建議65歲以上長者接種肺炎鏈球菌疫苗，增強對肺炎的防護力。

過年期間通常氣溫較低，低溫會使血管收縮、血壓升高，血液變得黏稠，增加血栓風險，進而提升心肌梗塞及中風的機率。心血管疾病患者應定期回診，控制病情。寒流來襲時，應特別注意保暖，儘量減少外出，適時補充水分，並保持適量的身體活動，以維持良好的健康狀況。

避免飲食過量與營養失衡

年菜多半油、鹽、糖、澱粉偏高，長者腸胃消化功能較弱，過量進食容易造成消化不良、腹脹，甚至誘發膽囊炎或胰臟炎。對糖尿病、高血壓患者而言，更可能導致病情失控。建議年菜採取「少量多樣」原則，多攝取蔬菜、魚類、瘦肉、豆製品，少油炸、少加工食品。進食時細嚼慢嚥，避免暴飲暴食。

避免過量飲酒

過年聚會常伴隨飲酒，但酒精會影響血壓、血糖、肝功能，並與多種藥物產生交互作用，增加跌倒與意識不清風險。對長者而言，建議能不喝就不喝，若一定要飲用，也應淺嚐為宜，並避免空腹飲酒。患有肝病、痛風、心臟病或正在服用鎮靜、安眠藥者，更應完全避免酒精。

情緒調適與心理健康

過年對部分長者而言，可能觸動孤單、失落或思念親人的情緒，特別是獨居或喪偶者。情緒低落不僅影響生活品質，也會影響免疫與慢性病控制。建議家屬多關心長者心理狀態，主動陪伴、聊天或安排簡單活動。長者也可透過音樂、閱讀、宗教或活動調適情緒，若出現持續失眠、憂鬱、食慾明顯下降或體重減輕，應尋求專業協助。

作息規律與充足睡眠

聚會與年節活動容易讓長者熬夜，造成睡眠不足、白天精神不濟，進而影響血壓與心臟負擔。建議應盡量維持原有作息，避免長時間熬夜。午睡不宜過久，睡前避免刺激性飲料與過度使用電子產品，營造安靜舒適的睡眠環境，有助於身心恢復。

年節期間只要持續做好慢性病管理，留意飲食、作息與活動安全，並多關心長者的身心狀況，讓健康不因過節而中斷，就能讓長者安心享受過年的歡樂，平安健康迎接新的一年。