

## 2010 年萬寧健康講座（一）－「健康與您，息息相關」

紐約華埠「萬寧大藥房」於每月的第三個星期四舉辦「萬寧健康講座」，地點於孔子大廈交誼廳。合作機構包括「孔子大廈居民協會」及「紐約探訪護士服務」。每月講座會邀請不同的主講嘉賓講解不同的健康資訊。

本月於一月二十一日(星期四)下午二時至三時誠邀內科醫生朱德寧 (Dr. Dening Zhu), 主講題目為「健康與您，息息相關」。朱醫生教導長者如何保健和指出婦女及男性之年齡超過 50 歲或以上需定期進行那些篩檢作預防等。

**長者如何保健, 方法分類如下:**

1. 初級預防及保健
  - a. 運動
  - b. 鍛煉
  - c. 戒煙
  - d. 酒精濫用
  - e. 阿司匹林 (心臟病人, 5 年以上)
  - f. 接種預防疫苗 -
    - i. 破傷風疫苗
    - ii. 流行性感冒疫苗
    - iii. 肺炎球菌疫苗
    - iv. 帶狀皰疹疫苗
2. 第二級預防及保健
  - a. 癌症篩查測試  
包括結腸直腸癌, 乳癌, 子宮頸癌, 前列腺癌
  - b. 血壓測量
  - c. 血脂篩查
  - d. 骨質疏鬆檢查
  - e. 腹主動脈瘤超聲波檢
3. 第三級預防是以防止進一步的發病率或功能下降
  - a. 長者活動功能的評估
  - b. 認知能力的評估
  - c. 憂鬱症
  - d. 聽力及視覺檢查
  - e. 營養健康
  - f. 跌倒及活動能力
  - g. 失禁
  - h. 藥物使用
  - i. 駕駛能力
  - j. 經濟及社會支緩
  - k. 老年人虐待
  - l. 事前指示及教育代理
  - m. 資源
  - n. 病人教育及信息資源

**總結:**

1. 身體機能及自立能力減低及喪失, 隨著年齡成長是在所難免的。
2. 預防勝於治療, 定期檢查及醫療諮詢。

### **婦女年齡超過 50 歲**

健康專家提出建議: 如婦女之年齡超過 50 歲或以上, 需定期進行以下幾種篩檢作預防

乳腺癌 - X 光照乳房檢查須每隔 1 至 2 年進行一次

子宮頸癌 - 子宮頸膜片檢查, 每隔 1 至 3 年進行一次, 但如果年齡在 65 歲或以上, 並且近期的檢查結果正常, 就不需再作檢查

結腸, 直腸癌 - 建議做結腸, 直腸檢查, 因有多種方法, 請向你的醫生詢問以選擇合適的測驗。

憂鬱症 - 您的精神健康同身體健康一樣重要, 如果您超過 2 個禮拜以上持續感到悲哀, 頹喪或無助, 或對做事情沒有興趣, 您可能有憂鬱傾向, 建議跟您的醫生交流並且做憂鬱症相關方面的篩查

糖尿病 - 如果您患有高血壓, 建議做糖尿病的血液檢查

高血壓 - 至少每二年做一次血壓檢查, 如量度血壓時上壓超過 140 下壓 超過 90 則為高血壓。

高膽固醇 - 建議定時做膽固醇檢查

肥胖 - 做身體肥胖的 BMI 指數計算 (BMI 是一項對脂肪, 身高和體重的綜合測量方法)。在國家心肺血協會的網址 <http://www.nhlbisupport.com/bmi/> 可以找到 BMI 的測量程式

骨質疏鬆症 - (即骨骼脆弱) 針對骨質疏鬆症應在 65 歲的時候進行骨密度測量。如果您的年齡小於 65 歲, 可與醫生商量及安排做骨密度測量, 此類測試可 2 年或以上進行一次

### 男性年齡超過 50 歲

健康專家提出建議: 如男性之年齡超過 50 歲或以上, 需定期進行以下幾種篩檢作預防

腹部主動脈瘤 - 如果您的年齡在 65 歲至 75 歲之間並且有吸煙的歷史, 請跟醫生商談做相關的篩查測試

結腸, 直腸癌 - 建議做結腸, 直腸檢查, 因有多種方法, 請向你的醫生詢問以選擇合適的測驗。

憂鬱症 - 您的精神健康同身體健康一樣重要, 如果您超過 2 個禮拜以上持續感到悲哀, 頹喪或無助, 或對做事情沒有興趣, 您可能有憂鬱傾向, 建議跟您的醫生交流並且做憂鬱症相關方面的篩查

糖尿病 - 如果您患有高血壓, 建議做糖尿病的血液檢查

高血壓 - 至少每二年做一次血壓檢查, 如量度血壓時上壓超過 140 下壓 超過 90 則為高血壓。

高膽固醇 - 建議定時做膽固醇檢查

肥胖 - 做身體肥胖的 BMI 指數計算 (BMI 是一項對脂肪, 身高和體重的綜合測量方法)。在國家心肺血協會的網址 <http://www.nhlbisupport.com/bmi/> 可以找到 BMI 的測量程式

骨質疏鬆症 - 所有年齡在 70 歲以上的男性建議做骨密度測量

另二月份為美國心臟協會定為「心臟月」, 萬寧藥房已特別邀請現任美州中華醫學會會長及著名心臟科醫生陳建樂 (Dr. Warren Chin) 將於二月二十五日 (星期四) 下午二時至三時主講如何保持心臟健康講座。陳建樂醫生指出心臟病是人類死亡的頭號殺手; 所以認識到心臟病的成因, 症狀和預防是非常重要的。陳建樂醫生並將會教導民眾如何從飲食和運動當中建立良好生活習慣, 避免心臟病發生., 詳情可致電(212) 966-4420 萬寧大藥房或(212) 619-3072 紐約探訪護士服務查詢。

以上資料只供參考, 如有任何疑問, 請向醫生或專業人士查詢。

特別鳴謝孔子大廈辦事處 (Confucius Plaza) 借出場地. 萬寧藥房贊助各位參加者禮物。