

長者在基層醫療的預防護理貼士

疫苗接種

- ☑ 每年接種季節性流感疫苗
- ☑ 65歲或以上人士應接種一劑13價或23價肺炎球菌疫苗。若有額外高風險的情況，應先接種一劑13價肺炎球菌疫苗，再於一年後接種一劑23價肺炎球菌疫苗。



實踐健康的生活模式

- ☑ 吸煙者應立即戒煙；避免吸入二手煙
- ☑ 徹底戒酒
- ☑ 均衡飲食
- ☑ 定期進行體能活動
- ☑ 保持適中的體重



(亞洲成年人的理想體重指標：18.5 至 22.9 公斤/平方米)

牙齒健康護理

- ☑ 每天早晚用正確方法刷牙
- ☑ 選用軟毛牙刷及含氟化物牙膏
- ☑ 使用牙線或牙縫刷清潔牙縫



同時服用多種藥物和不良藥物反應

- ☑ 透過醫護人員了解藥物的副作用及相互影響

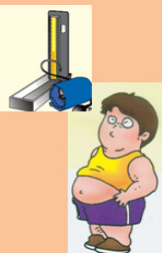
機能退化

| | |
|----------------|--|
| 聽覺及視覺障礙 | 當發覺耳部或眼部不適、懷疑聽力或視力下降或有眼睛病徵，例如眼痛、大量飛蚊、失去部份視力，應向家庭醫生求診 |
| 小便失禁 | 向家庭醫生求診以找出原因及尋求治療 |
| 跌倒 | 做運動、改善家居環境和使用適當助行器具，以預防跌倒 |



及早識別慢性疾病

| | |
|-----|----------------------------------|
| 高血壓 | 最少每年檢查一次 |
| 糖尿病 | 45 歲或以上應每三年檢查血糖； 高風險人士應每年一次 |
| 高血脂 | 50 至 75 歲應每三年檢查血脂； 高風險人士應每年一次 |



癌症篩選檢驗

| | |
|-------|--|
| 子宮頸癌 | 25 至 64 歲：曾有性行為的女性，應每年接受子宮頸細胞檢驗；如連續兩次結果正常，可每三年檢查一次 65 歲或以上：如連續三次檢驗結果正常，可停止接受檢查；曾有性經驗而從未接受過子宮頸細胞檢驗的婦女，亦應接受檢查 |
| 結腸直腸癌 | 50至75歲並無病徵，亦沒有家族史，可用以下其中一種方法篩檢，包括每1至2年大便隱血測試、每5年一次軟式乙狀結腸鏡檢查或每10年一次結腸鏡檢查 |

精神健康

| | |
|-----------------|---|
| 抑鬱 | 如經常感到容易疲倦、情緒低落、悲觀、缺乏自信、孤僻和缺乏活力，而持續兩星期或以上，並影響生活與處事能力，應立刻向家庭醫生求診 |
| 失眠 | 定時就寢，避免白天睡眠、吸煙或飲用咖啡、濃茶、酒等；長者如有長期失眠問題，宜主動尋找醫生協助，不應自行購買和服用坊間的安眠藥物 |
| 老年癡呆症/ 認知障礙症 | 如家人發現長者記憶受損、漸難於處理日常事務，應協助長者尋求醫治 |

