

聆聽健康講座後的心得

許張婉婉(許和宏醫師夫人)

我於101年3月31日下午參與台北市醫師公會和台北市衛生局在松山區國軍松山醫院合辦的松山社區健康促進活動。當市民在醫師公會服務台報到後，隨即接受松山區健康服務中心的四癌篩檢或預約，而血壓和血糖的篩檢更是必檢的項目，參與的市民非常踴躍，大家依序排隊等候。

首先由台北市醫師公會社會服務主委陳守誠教授致詞並主持健康講座，市民以熱烈的掌聲歡迎「銀髮族常見的聽力障礙」講師王泰隆醫師，他是耳鼻喉科名醫之一，服務於萬芳醫院。王醫師先以耳部解剖構造圖解說：耳朵由外耳、中耳、內耳組成，除聽聲音功能外，亦負責維持身體平衡，並奉勸大家無事盡量不要掏耳朵。若有暈眩問題需找耳鼻喉科或神經內科醫師看診。

常要求他人重覆同樣的語言、電視機開太大聲、在郊外聽不到鳥叫聲音、常抱怨有耳鳴頭暈...等症狀者，是否已有重聽現象，是否該找醫師診治找出病因，老人常因內耳神經細胞血液灌流不足及缺氧、噪音曝露、藥物影響、內耳耳蝸毛細胞喪失、神經損傷、內耳耳蝸血管紋萎縮、傳導因素等病因導致重聽，是否要接受醫師建議定期檢測及追蹤，或裝置聽覺輔具的幫忙。聽完王醫師精彩的課程讓我獲益良多，知悉如何預防重聽...避免環境噪音曝露、避免不必要的藥物使用...

隨後由桑惠林營養師講授「銀髮族的吞嚥困難問題」：講師以人體每天吞嚥580次揭開序幕，吞嚥過程需使用35塊肌肉，須經四階段完成經食道進入胃部。吞嚥困難常因老化與

疾病發生。中風病人20%在第一年內會因吸入性肺炎而死亡，而有曾住院或在安養院或在醫院中的老人約有30-85%會有因吞嚥困難而降低水份及食物的攝取量而導致營養不良的併發症。而幫助吞嚥困難者如何吃最安全是最重要的治療方式，患者可經由醫師、語言治療師、護理師的醫囑指導，藉學習吞嚥動作來強化吞嚥肌肉同時調配吞嚥困難飲食以增加營養〈需選擇適當濃稠度、質地的食物，以增加吞嚥的安全性〉，若能切碎飲食成軟質或作成半流飲食只需稍微咀嚼或作成糊狀使質地滑嫩容易吞下，這將是針對吞嚥困難者提供最佳的解決方法，讓他們能吃得安全、愉快！而進食姿勢要端正，保持坐立，避免頭部往後仰，進食後應保持坐立姿勢30-60分鐘。當病人需餵食時，每一口的份量少一點，更要確認口中食物吞乾淨後再吃下一口。若口中有食物時不要講話，並隨時注意提示病人飲食過程行為。

今日的課程將使我對未來可能會發生的障礙、困難問題作預防與學習，更願意與姊妹朋友們分享健康知識，謝謝！