

關心長輩健康，從足下開始 談老年人腳酸、水腫與慢性疾病的警訊

王秀雲

在忙碌的工作之外，許多同仁在家庭中亦肩負起照顧長輩的責任。家中若有高齡的父母，常會聽到這樣的描述：「晚上腳很酸、睡不著覺」、「腳腫脹得穿不下鞋」、「一躺下來心悸難安」……這些看似日常的身體訊號，其實可能與高血壓、糖尿病、心臟病等慢性病變化息息相關。

一、從「腳酸腳腫」看見身體的警訊

年長者常抱怨腳部不適，最常見的原因包括：

- 下肢循環不良：靜脈血回流受阻，導致水腫、酸麻。
- 心臟衰弱或心律不整：心臟無法有效輸送血液，使血液滯留下肢。
- 腎功能異常：無法有效排除體內多餘水分，造成水腫。
- 糖尿病周邊神經病變：會導致腳部麻木、灼熱或酸痛。

特別需要注意的是，這些症狀若出現在晚上或清晨，更可能與自律神經波動或微循環障礙有關，是身體發出的求救信號。

二、高血壓與糖尿病：默默進行的健康殺手

台灣 65 歲以上人口中，超過半數有高血壓，近四分之一患有糖尿病。兩者若控制不良，容易引發：

- 腦中風與心肌梗塞
- 視力模糊、腎衰竭、足部潰瘍
- 夜間頻尿、心悸失眠、腳部抽筋

因此，對長者而言，規律服藥、定期監測血壓與血糖，以及留意日常身體變化，是防範疾病惡化的重要關鍵。

三、失眠與心臟病：情緒與生理的交織

不少長輩會因壓力、焦慮、家庭衝突而出現情緒性心悸與胸悶。這類狀況若長期存在，不但影響睡眠，更可能加重原有心臟病、高血壓的負擔。

建議家屬：

- 傾聽與陪伴，是最好的情緒安定劑。
- 建議就醫，必要時由醫師評估是否需進一步檢查（如心電圖、心臟超音波）。
- 鼓勵適當運動，如散步、緩和的氣功與體操，可提升心肺耐力並紓壓。

四、日常生活五項守則，守護家中長輩健康

1. 飲食清淡少鹽糖：少加工品、控制醣類攝取，鼓勵攝取天然蔬果與水分。
2. 規律作息與午休：避免熬夜、養成穩定的生理時鐘。
3. 避免久坐久站：每坐一小時就活動五分鐘，促進血液循環。
4. 留意身體微變化：例如鞋子突然變緊、腳背按壓有凹陷，都是水腫徵兆。
5. 每三個月一次健康檢查：特別針對血壓、血糖、心電圖等指標追蹤。

五、結語：孝順從健康關心開始

照顧家中長輩，不僅是責任，更是幸福的延續。若能提早掌握蛛絲馬跡，從腳酸、水腫這些「小症狀」看出「大健康」，不僅為長輩的安康加分，也讓我們在職場之外，多了一份守護生命的能力與溫度。

讓我們共同珍惜長者的健康時光，讓愛的陪伴與科學照護同行。