

Elderly Health – Beware of Sudden Weight Loss

Australian Chinese Daily Weekend Edition 8/5/2021

長者體重驟然下降，可能是身體發出的警號

現代人時常說要減肥，因為身體肥胖很容易讓人聯想到高血脂、高血壓、糖尿病和痛風等慢性疾病。中國人有句老話：「千金難買老來瘦」，好像長者老來瘦就代表健康。但澳華療養院基金家居服務註冊護士亢利說，事實並非如此，她說若長者沒有刻意減肥，但體重突然下降，可能是身體出了毛病的警號。

發現長者患上淋巴瘤

就長者體重驟降問題，亢利分享最近在家居服務的一個案例，她說我們家居服務的前線員工，留意到一位九十多歲的長者，日夕消瘦，幾個月掉了幾公斤，於是向家居護理顧問匯報。當家居護理顧問與亢利上門探訪這位長者時，她覺得長者無故消瘦，可能身體出了問題，提醒他一定要找家庭醫生找出原因。家庭醫生寫了轉介信著他到醫院檢查，最後發現他原來患了淋巴瘤。「癌症有時是與時間競賽，愈早發現對治療愈有好處，相對長者也沒那麼痛苦。我們家居服務也找來營養師跟進他的個案，除了建議長者飲食注意甚麼外，家居護理顧問也根據營養師的指示，為長者訂購一些營養產品，好像營養奶粉等，以穩定他的體重。」

亢利強調體重減輕是在老人族群最容易被忽略的問題，他們普遍以為老了就會「縮水」，所以變瘦是正常的，但其實人到中年後除非飲食失調，不然體重其實相對穩定。那究竟長者體重下降到甚麼程度需要留意？「雖然對體重減輕的定義沒有統一標準，但若是長者三個月少 3 公斤，半年掉 5 公斤，或一個月中體重減少原本的百分之三，長者即使沒有其他症狀，也應及早找家庭醫生查找原因。」她補充體重下降也不一定是癌症，有時抑鬱症、腸胃道疾病，口腔和牙齒的痛症或是失智症等，都可能會導致長者體重驟降，所以最重要找出病因。

體重增加也不一定是好消息

長者體重驟降可能身體出了毛病的警號，那體重突然增加是不是好消息？「那也不一定，可能是長者身體水腫，心肺功能不好，也可能是腎功能出了問題，排不到水，所以也要找家庭醫生找出原因是最重要。」那對長者來說，標準的體重是甚麼？亢利說長者的體重可以參照體重指標 (Body Mass Index, 簡稱 BMI)，計算公式是以體重 (公斤) 除以身高 (公尺) 的平方。體重指標 BMI 應維持在 18.5 (kg/m²) 及 24 (kg/m²) 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。

亢利補充說，澳華療養院基金的家居服務每個月都會上門為長者量度體重，並紀錄下來，一旦發現長者體重有異常，亦會及時更進和處理。她強調長者晚年生活的質素是十分重要，若有專業的家居服務團隊協助，生活質素自然得到保證。「就好像剛才說那位得了淋巴瘤的長者，我們家居服務團隊除了給與他們實際支援外，家居顧問也常常疏導他們的情緒，現在他們也放開了，珍惜當下，好好生活。最重要是他們感覺到很多人關心他們，不是自己孤獨地面對困難，而是一個團隊陪伴他們一起走過這個困境！」

凡對澳華療養院基金高齡服務有興趣或欲查詢更多有關詳情，請於辦公時間致電：(02) 9784 0838。



ANHF

AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION

澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話: (02) 9784 0838

電郵: cmu@anhf.org.au

網址: www.anhf.org.au