



《全面老人評估 揪出病源》

| 撰文：黎嘉慧醫生



養和醫院老人科專科醫生

文章刊於 2017 年 9 月 8 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

早上的體檢部如常坐滿了作周年檢查身體的中青年朋友們，今早卻來了一個稀客，她是一位 89 歲的長者，患有中期認知障礙症和心血管病，由親屬為她預約及陪同到來作體檢。報驗項目包含廣泛的抽血、大小便常規、X 光、超聲波和踏板心電圖的一個體檢套餐，另加驗婦科子宮頸抹片、乳房超聲波和乳房 X 光造影。護士擔心婆婆承受不了整套檢查，順理成章交給我這在場唯一的老人科醫生處理。

在診症房裏坐下，婆婆連時間和地點也分不清，也不知道到來的目的。除了認知問題，婆婆其實沒有什麼症狀，吃得好、睡得好、體重穩定、活動自如，只是多次晚上如廁時跌倒，以及間中腰痛，日常生活由家傭協助。向親屬查詢來體檢的原因，原來婆婆有腦科專科醫生跟進認知障礙症，以及心臟科專科醫生跟進心血管病，但家人擔心婆婆年紀漸長，機能退化，又不懂表達，所以帶她來作詳細檢查，以作預防及治理。

其實，要以目標為本，準確出擊，才能得到最佳的檢查效果。長者應該先由老人科專科醫生作全面老人評估，定出方案，然後才去選擇合適的檢查和化驗項目。那麼，究竟什麼是全面老人評估？

評估包含十大範圍

長者身體健康的特性，首先有來自衰老過程，加上如同時患上多種疾病，以及藥物副作用影響，形成每一位長者獨特的健康狀況，不是單靠抽血、造影和化驗結果可以化解。老人科醫生的這一套全面老人評估，正用作拆解和分析來自衰老、疾病和藥物三方面對長者身體健康的整體影響。

全面老人評估包括以下多個範圍：

一、活動能力

長者給人印象就是行得慢，震震顛顛，事實上在正常衰老過程中，步伐是會減慢，震顛和摔倒卻不是必然的事。所以在老人評估中，醫生會查問活動能力、有否使用助行器和其他所需協助，以及過去一年跌倒次數。身體檢查包括步履檢查，臨床發現可以解釋使活動能力衰退的疾病包括中風、帕金森症、關節退化、脊椎神經受壓、骨折、足部痛症或變形、白內障等等，用以決定跟進檢查的方式。

二、自理能力

基本自理能力包括進食、穿衣、梳洗、如廁和洗澡。至於進階自理能力範圍更廣，包括煮食、使用電話、做家務、購物、處理財務、使用交通工具等。從使用有系統提問及評分，可以快速及準確地評估長者的能力程度，以反映退化或病理過程，甚或復康需要。

三、認知能力

長者出現記憶力衰退，別只說是老人癡呆那麼簡單。認知能力除了記憶力，還包括專注力、判斷力、空間感、數學能力等。在老人評估中，快速測試包括簡單智力測試量表和簡短智能測驗等，評估分數可協助和引導診斷病症，如認知障礙症、中風後遺症、睡眠窒息或失眠等，也可能受藥物影響，如長期依賴安眠藥。

四、營養狀況

長者進食情況和體重有否下降，再加上計算身高和體重比例，可以某程度反映長者的營養狀況。不良牙齒狀況、認知障礙、情緒低落、酗酒、藥物副作用及社交孤立等各種原因都可直接影響長者進食意欲，導致營養不良。長期營養不良可致全面影響如引致肌肉萎縮、骨質疏鬆、維生素缺乏、活動及自理能力下降等。有時候也有需要作癌症篩查以找尋原因。

五、大小便控制

失禁情況在年長病患屬常見現象，但這並不是正常的衰老現象。所以，老人評估包含這提問，進而啟動辨症過程。失禁原因廣泛，可以是尿道炎、婦科毛病如子宮下垂、認知障礙、中風、藥物副作用、活動能力下降、人為因素造成等等，最重要的是要分辨出可治療及改善的病因。

六、情緒

老人抑鬱症常見於長者卻常被忽視，礙於表達能力、症狀非典型以及社交支援薄弱，老人抑鬱症並不容易被發現。老人抑鬱短量表乃一簡易又常用的篩查工具，用以篩查此病症。

檢視藥物重要一環

七、聽力

聽力下降，會影響長者與家人朋友的溝通和社交生活，有時也會被誤解為認知障礙或情緒問題。

八、視力

晚年眼疾很常見，而且會令長者視力減退甚至失明。成因如白內障、青光眼、黃斑點病變、糖尿病等。視力減退會直接影響長者的活動能力、自理能力和社交生活，引致摔倒、失禁、抑鬱、營養不良，也加深認知障礙症者的認向問題和錯亂情況。

九、藥物

藥物可治病，也可致病，長者如長期服用 5 種或以上藥物，大大增加藥物副作用出現的機會，影響活動能力、認知能力、食慾、失禁等，所以檢視長者所有服用及注射藥物是老人評估中非常重要的一環。

十、社區支援

彌補長者機能和能力的不足，以維持健康及生活質素，足夠的照顧和合適的社區支援是非常重要的，這包括來自家人、家傭、朋友及社區服務，老人評估中需要作了解和記錄。

至於到體檢部的婆婆，我刪除子宮頸抹片及踏板心電圖檢查，另提議加驗更針對她身體狀況的骨質密度量度。報告結果顯示婆婆有輕微貧血及嚴重骨質疏鬆，建議由老人科專科醫生作全面老人評估、跟進摔跌和骨質疏鬆問題，預防骨折及維持良好生活質素。

| 撰文：黎嘉慧醫生

養和醫院老人科專科醫生