

## 《康健雜誌》照顧銀髮族迷思大調查

上了年紀，走路越來越慢是正常的？

跟他們講話要拉高聲音才聽得到？

老人家要常吃糊糊爛爛的食物，比較好消化嗎？

答案全是「錯」，您答對了嗎？

### 【5/28（二）新聞稿・敬邀協助發佈】

台灣俗語說，「父母在生給他吃一粒花生，卡贏他死後拜豬頭」。父母的健康是兒女的福氣，但是在日常照顧父母的觀念中，卻存在許多迷思。《康健雜誌》針對全台灣年滿 20 歲的 1,075 位民眾進行「照顧銀髮族迷思大調查」，希望了解民眾在照顧父母的健康時，觀念與作法是否正確。

#### ◎迷思一：近八成認為老人家走路愈來愈慢是正常的

《康健》調查發現，高達78%的民眾誤以為老人家走路愈來愈慢是正常的(表1)。因為這個一般人最常見的迷思，反而讓平衡感不好、關節疼痛、視力差....等真正讓走路變慢的原因被掩蓋，而忽略應該到醫院就診尋求治療。

#### ◎迷思二：五成七民眾認為跟老人家說話要拉高聲調

當照顧銀髮族時，56.6%民眾以為在老人家耳朵旁尖聲大喊(表2)，就能讓耳背現象愈來愈嚴重的老人家聽得清楚，其中男性(54.7%)的認知比女性(45.3%)還差(表2-1)。其實，這樣的做法反而會造成反效果。照顧老人家時聲音可以大聲，但是應該是要用「低沉」、「慢速度」的方式和老人家說話，才能讓長輩聽得清楚。

#### ◎迷思三：超過半數的民眾認為年紀大了晚上就會睡不好

超過五成(52.2%)的民眾誤以為年紀大了(表3)。晚上就會睡不好，實際上，是因為生理變化，老人家睡眠時間會發生提早的「相位前移」現象，換句話說，早睡的老人家理論上就會「早起」，可是卻常被認為是「失眠」或「睡不好」。

#### ◎迷思四：每兩個人當中就有一个人認為老人家應該要吃糊糊爛爛的食物，比較好消化

調查中發現，半數(50.1%)的人認為要讓老人家容易消化(表4)，最好將食物處理的糊爛，實際上，常吃糊爛的食物，會因為缺乏色、香、味，而讓食慾減低，反而造成老人家營養不良。

◎迷思五：有三成民眾不知道吃葡萄糖胺不可以治癒或預防骨質疏鬆

針對廣告上常出現的「保骨靈藥」-維骨力(葡萄糖胺)，調查中發現，仍有 30.7% 的民眾認為葡萄糖胺可以治癒骨鬆，16.4% 表示不知道(表 5)。根據國外的研究，葡萄糖胺不能治療或預防骨質疏鬆，只能幫助某些人的在退化性關節軟骨的修補，有吃跟沒吃的差異有限。

◎迷思六：只有三分之一的人知道補充銀杏不能預防失智

國外調查顯示，銀杏萃取物只能對已經有失智的患者具有某種程度的治療效果，但是對沒有失智的人，則是無法預防，但是在調查中卻發現：認為「銀杏」能預防失智的民眾，高達 43.7%，只有 32.5% 的民眾對於銀杏有正確認知(表 6)。

伴隨台灣邁入高齡化社會，預估到 2017 年，銀髮族佔總人口的總比例將高達 14%，如何照顧銀髮族成爲一個刻不容緩的問題，但是從調查中發現，國人在「照顧銀髮族」的觀念和行爲上仍然存在許多錯誤迷思，需要澄清和導正；同時發現國人普遍還是對於「保健食品」的預期與期待過高，如果不當的使用反而會與其他銀髮族常見的慢性病藥物產生交互影響的風險；《康健》建議，醫界和政府必須整合更多資源，提升「銀髮族」照顧專業知識並改善銀髮族的就醫環境，才能真正提升銀髮族的生活品質。

**調查說明**

本調查係天下雜誌群調查中心於 2013 年 3 月 27 至 31 日進行，以台灣地區住宅電話爲母體作系統加尾數 2 碼隨機抽樣，成功訪問 1,075 位年滿 20 歲以上的成人，在 95% 的信心水準下，抽樣誤差在正負 3.0 個百分點以內。

**表 1：老人家走路越來越慢是正常的，對不對？**

選項	佔比例
正確（認知錯誤）	78%
不正確（認知正確）	21.5%
其他(含不知道)	0.5%

**表 2：老人家聽力退化，所以跟他們講話時要拉高聲音，對不對？**

選項	佔比例
正確（認知錯誤）	56.6%
不正確（認知正確）	42%
其他(含不知道)	1.4%

**表 2-1 認為跟老人家講話要拉高聲音，男多於女**

性別	佔比例
男	54.7%
女	45.3%

**表 3：您覺得年紀大了晚上就會睡不好，對不對？**

選項	佔比例
正確（認知錯誤）	53.2%
不正確（認知正確）	45%
其他(含不知道)	1.8%

**表 4：老人要吃糊糊爛爛的食物，比較好消化？**

選項	佔比例
正確（認知錯誤）	50.1%
不正確（認知正確）	46.9%
其他(含不知道)	3%

**表 5：您覺得維骨力(葡萄糖胺)可以治療骨質疏鬆，對不對？**

選項	佔比例
正確（認知錯誤）	30.7%
不正確（認知正確）	52.6%
不知道	16.4%
其他	0.3%

**表 6：老人家補充銀杏可以預防失智，對不對？**

選項	佔比例
可以（觀念錯誤）	43.7%
不可以（觀念正確）	32.5%
不知道	23.2%
其他	0.6%

媒體朋友下載新聞稿，請至：<http://www.cw.com.tw/about/press.jsp>

新聞聯絡人：天下雜誌公共事務部顧秦雯，電話：2507-8627#197；0911-897-832