啟發思智
跨文化長者的醫療護理

不同文化和族裔背景的人們可能有不同的健康風險。認識您的文化中最常見的健康風險，以及如何跟醫療服務提供者進行討論都是十分重要的。

美國華裔長者：助您管理健康的指南

美國華裔長者特別關注的醫療議題

乙型肝炎引起的肝臟病毒感染

乙型肝炎是亞洲常見的疾病，尤其是在中國。它是由一種會影響您肝臟的病毒引起。在中國出生的華裔比其他美國人更容易罹患乙型肝炎疾病。您的醫療服務提供者能夠治療乙型肝炎及給您簡單的飲食建議，讓您感覺良好。

癌症

癌症，例如乳癌、結腸癌、前列腺癌等已經開始在華裔移民和家庭中逐漸增加。另肝癌、頭頸部癌更是在華裔中所常見。造成此現象的其中一個原因可能是很多華裔移民美國後，飲食習慣變得不健康，攝取過多的高脂肪和高糖份食品。低鹽、低脂肪的健康飲食加上運動，則有助降低患癌症的風險。此外，吸煙和吸食其他煙草產品也增加罹患許多癌症的風險。咀嚼煙草會增加您患上口腔癌的機會。如果您吸煙或咀嚼煙草，您的醫療服務提供者可以幫助您戒煙。

抑鬱症

65歲以上的華裔婦女，在中國出生的比在美國出生的和白人婦女有更大患上抑鬱症的風險。如果您感到抑鬱或有傷害自己的想法，請馬上找人傾訴，包括家人、朋友或醫護人員。有很多好的方法可以治療抑鬱症。

肺結核（TB）造成之肺感染

在中國出生的華裔患上肺結核的機會比其他美國人高10倍。如果您患有肺結核，您的家人也可能會被您傳染。肺結核可造成咳嗽、痰中帶血、體重下降及疲倦等症狀。如果您有任何這些症狀應尋求幫助。肺結核是一種需要立即治療的疾病，以保護您自己、家人和朋友的健康。

HealthinAging.org
Trusted Information. Better Care.

心血管疾病

許多65歲以上的華裔民眾都有高血壓。它們可能也同時有心臟問題和血管問題（心血管疾病）。心血管疾病可以增加您中風或患上血管性癡呆症的機會。

一.中風

在中國，中風是導致死亡的常因。中風是由腦血管栓塞所引起。血管問題（也稱為“血管硬化”）會增加中風的風險。

二.血管性癡呆症

癡呆症是一種可造成記憶問題以及影響日常活動能力的腦部疾病。血管性癡呆症是由腦部血管出現微細破裂所引起。血管性癡呆症可導致年長的華裔喪失腦部功能，看起來就像阿爾茨海默氏症（老人癡呆症）。高血壓會令人更容易患上血管性癡呆症。低鹽、低脂肪的健康飲食加上運動，則有助降低患癌症的風險。

糖尿病

有些人可能會患上糖尿病，導致高血糖。進食高脂肪和高糖份食物的華裔民眾有較大可能出現超重或肥胖症，以及發展成為糖尿病。糖尿病是一種可損壞您眼睛、心臟、血管和腎臟的疾病。您的醫療服務提供者可以通過適當的食物、運動，以及有時用藥物助您保持健康。

遺傳性疾病

某些疾病是家族遺傳的。地中海貧血症和葡萄糖六磷酸鹽脱氫酵素缺乏症都是華裔比其他族群更常見的兩種遺傳性疾病。

一.地中海貧血症是一種輕度或嚴重的貧血症類型，可影響紅血球輸送氧氣到人體器官和組織的能力，而且是由家族遺傳所造成。如果您有這個病，您可能會在沒有任何理由下感到非常累。在某些情況下，有時候您甚至可能需要輸血或其他治療。

二.葡萄糖六磷酸鹽脱氫酵素缺乏症可由某些藥物、感染、甚至某些食物（如蠶豆）引起。如果您的尿液變成暗色或您的皮膚變黃及感到氣促，請告訴您的醫療服務提供者。

酗酒

美國華裔酗酒的人數日漸增加。大多數在中國出生的華裔民眾飲酒比普通美國人少。但是，在美國出生的華裔比第一代移民飲酒更多。

許多華裔體內的酶，又名乙醛脱氫酶的含量都較低，而肝臟需要它來分解酒精。有些具有華裔血統的人們在飲酒時可能會出現臉部變紅及其他症狀，這就是因為他們體內的酶水平偏低。酒精會損害您的肝臟。服用某些藥物時同時飲酒也是危險的。

如果您常常大量飲酒，請向您的醫療服務提供者討論如何戒酒。對於男性來說，過量飲酒的定義為每星期喝15杯或以上，而對於女性來說，就是每星期喝8杯或以上。

與您的醫療團隊溝通
（醫療服務提供者、護士和其他人員）

您和醫療服務提供者之間保持良好溝通，對您的健康是非常重要的，這包括醫生、護醫師、護士、醫生助理和其他醫療專業人員。

雖然您的醫療團隊對藥物知之甚詳，但他們可能不太瞭解您的文化、習慣和需求。有時候，這些差異可以造成誤會，或令信息無法充分共享。如果您對所有參與您醫療保健的人員採取開放、誠實和尊重的態度，您可以獲得最好的醫療照顧。

應與您的醫療服務提供者討論的重要事項和溝通建議

語言

- 如果您不明白或難於閱讀英語，請告訴您的醫療服務提供者。
- 如果您需要一個通曉您的語言或方言的醫療翻譯員，請提早告訴您的醫療服務提供者。
- 覆診時請帶一位可以幫助您或支持您的朋友或家庭成員。由於眾多原因，醫療服務提供者不會讓您的家人充當翻譯員。

敏感醫療信息

- 腸道、膀胱、睡眠、性功能和記憶障礙是長者常見的問題。與您的醫療服務提供者討論任何個人和私密問題是很重要的，因為他們可以幫助您。
- 醫療信息往往難以理解。對於每一個不明白的詞彙，您應查問其解釋並把它們寫下來。
- 詢問是否有您的語言文字材料提供。

藥物和副作用

- 每次覆診時應帶上您的所有藥物，使醫療服務提供者確知您正在服用的藥物。
- 告訴您的醫療專業人員以下事項：
  - 藥物副作用
  - 藥物是否有幫助
  - 您是否曾經停服或偶爾錯過服用藥物
  - 您是否遵循醫療服務提供者的建議
  - 您如何服用您的藥物
  - 您是否能夠繼續支付您的處方藥物

這是醫療服務提供者判斷藥物是否有用的唯一方法。

傳統藥物、草藥和補充劑

- 許多傳統的方法都可以與西式藥物一起使用，但您的醫療服務提供者需要對它們有所瞭解。
- 請告訴醫療服務提供者您在服用的所有傳統藥物、草藥或食物。有些西藥不應該與某些傳統藥物和草藥一起服食，因為它們可能會引起相互作用。

醫療決定和其他支援

- 您有權利為自己做醫療決定。
- 如果您想要家人替您做所有的醫療決定，請告訴您的醫療服務提供者。
- 選擇一個可以為您做決定的家庭成員或朋友，以防萬一您不能夠自己做決定。
- 告訴您的醫療服務提供者哪些家人和朋友可以幫助照顧您。

臨終護理規劃

- 預立醫療指示是一份法律文件，概述您在生命終結時的醫療護理意願。
- 將您對生命最後階段的重要想法，告訴您的醫療服務提供者和您的家人。
- 如果您想免除痛楚及在您生命的終結時感到舒適，請告訴您的醫療服務提供者並請他們幫助執行預立醫療指示。

其他問題

- 有時候，長者可能有被他們親近的人虐待或遭受不良待遇的風險。
- 虐待可以是身體上及／或精神上的。
- 有時候，其他人可能會不當地使用您的金錢或其他財產。
- 請私下告訴您的醫療服務提供者任何虐待行為。他們可以幫助您。
- 有些長者可能會感到孤獨和孤立。通過老人中心和其他組織，社區上有很多機會可以幫助您。請告訴您的社工，他們可以幫助您聯繫上相關的社區資源。

HealthinAging.org
Trusted Information. Better Care.

地址：40 FULTON STREET, 18TH FLOOR
NEW YORK, NEW YORK 10038
電話：212.308.1414
傳真：212.832.8646

本刊物承蒙AARP慷慨支持製作。
www.aarp.org/aapi