



漫談老化

文·家庭醫學科 沈錕碩醫師

許多銀髮族長輩常有的經驗，在進行成人健康檢查後，所有實驗數據顯示無異常發現，但頭暈、失眠、自覺體力衰退、食慾不振…等症狀卻仍無法解決，使得生活品質大受影響。其中關鍵在於隨著年齡增長，各個身體機能的老化有關。

人體的老化

心臟血管系統：隨著年紀增長，心臟的傳導功能變差，加上動脈管壁的硬化，所以容易罹患高血壓與心律不整，此外在劇烈運動後心跳和血壓的調適相對也較為減弱，所以容易產生姿態性低血壓。

肺臟功能：老年人對較激烈的運動的耐受力較差，也較容易得到肺炎，或因環境因素如抽菸，使得肺功能更加退步。

腸胃肝膽系統：胃酸的分泌減少會導致鈣、鐵及某些藥物不易在小腸被吸收。腸道的絨毛會萎縮、蠕動變差，使乳糖不易被分解吸收，維生素D與鈣的吸收下降。另外，大腸內類鴉片受器的數目增加，使老年人易因藥物使用而產生便秘。肛門的緊張度(tone)下降，使老年人可能出現大便失禁。

腎臟功能：腎臟功能會隨著年紀增長而逐漸下降，這些改變無法在一般血液檢查的肌酐酸中呈現，而需經過公式計算肌酐酸廓清率，這也是老年人因服用藥物產生的副作用較一般成年人更加明顯的原因之一。

骨骼肌肉系統：隨著老化，肌肉質量下降，也有較多的脂肪充斥，故肌肉容易萎縮。骨質密度逐漸減少，關節表面變粗糙，故容易





有退化性關節炎。

神經系統：雖然短期記憶會變差，但語言能力與智力卻不會改變。腦部某血功能較差故容易因疾病或藥物而產生瞻妄。此外，反射變差而容易跌倒，睡眠周期變化而容易失眠。

感官系統：視覺上，光線變化的調控能力變差，也容易有白內障的產生，故需避免夜間開車，家中光線宜明亮，背景色彩應選容易辨識的。聽覺方面，會逐漸減低，特別是高頻的部分，故與老年人溝通時，宜放慢發問速度，並在安靜的環境中進行，避免過多迴音或背景雜音。嗅覺減退與味覺降低，因此影響食慾，並使老人不易警覺瓦斯外洩，而發生瓦斯中毒之意外。也較無法查覺食物過鹹而使血壓控制不佳。

所以老化使老人健康生活品質下降是正常的嗎？

答案是否定的，由於各器官間的代償協調，老年人的生活功能和生活品質並不會因正常的老化而變差，所以我們可以看到基隆八十歲的郭老先生還可以衝浪，也可以看到前總統李登輝八十歲仍打高爾夫球，還有許多長輩，參加長青杯的馬拉松跑步或游泳。

所以，家中老年人日常生活功能或自理能力下降，胃口逐漸變差、食量逐漸減少、身體逐漸變瘦、活力逐漸減退、活動量逐漸減少、上廁所次數增加或時間變長、半夜睡眠中斷或日間嗜睡…上述變化，請與醫師討論。

