

是老化還是疾病？

人人都會變老，隨著時間的流逝，人體內大部分的器官都會有某些程度的退化，老化過程可能是由許多因子共同參與，包括遺傳因子和環境因子，保養得宜可以使外表看起來比實際年齡年輕，反之亦然。為了能夠維持良好的老年生活品質，就讓我們一起來認識老化，以及找尋如何延緩老化速度的方法。

就生理方面而言，老化的改變是身體組成中脂肪組織所佔百分比增加，非脂肪結構所佔百分比減少，人體內的水分、肌肉、骨骼量減少，造成的影響是容易肥胖、骨質疏鬆、肌肉量減少以及脫水。

從 40 歲起就要開始特別注重身體的保養，才能預防與減緩老化。隨年齡的增長，老化會使得新陳代謝變慢、基礎代謝率降低，18~25 歲時是基礎代謝率最高的時候，但過了 25 歲，基礎代謝率就會逐年下降，每 10 年約下降 2%，因此身體對熱量的需求也會逐年降低，若食量與年輕時一樣，沒有減少，就很容易發胖，這也是為什麼很多人會中年發福的原因。

老化對身體的影響是全身性的，其中皮膚的正常老化會使皮膚的含水量、含脂量、及細胞量都減少，皮膚較容易乾燥脆弱、易皮膚癢及易產生皺紋。眼睛的老化程度因人而異，因老化造成視力不佳，會增加跌倒的風險及生活上的不便。而聽力方面，根據統計 75 歲以上有重聽的人口高達 40%，聽力退化會影響與他人的溝通及互動。嗅覺與味覺相關神經從 60 歲左右開始退化，年長者容易食之無味，導致口味越來越重，也容易因此引起高血壓。肺功能約從 60 歲後退化加速，使得老年人在呼吸時必須花更大的力氣，也容易發生肺部感染、罹患肺炎、慢性肺病，且恢復期較久。隨著年齡增長，血壓也會漸漸上升，尤其以收縮壓較為明顯，血流速度減慢，容易引發高血壓、心衰竭、冠心病、中風、慢性腎病等疾病。

消化系統方面，因蛀牙、牙周病、牙齦萎縮等損壞，影響食物咀嚼與吞嚥，可能會造成營養不良；胃酸的分量減少容易影響吸收及藥物代謝，腸道蠕動減緩則容易發生便秘。前列腺肥大及膀胱容量縮小，則常會有殘尿、多尿及尿液滯留的問題。免疫系統方面，則因對外來抗原的反應性不足以及自體抗體增加，而提升感染風險及自體免疫疾病的發生。

約自 35 歲左右起，骨質即開始明顯流失，女性在停經後骨質流失速度更快，以 40 到 80 歲骨量變化估算，男性少 10-15%，女性少 25-30%，易導致骨質疏鬆與退化性關節炎。肌肉纖維與數目與體積也會隨著老化而減少，因此老年人容易得到肌少症。神經系統方面，思考及問題處理的反應時間延長，有時會忽然想不起某人名字或是短程記憶減退，但不致影響日常生活。不過失智並不是正常老化現象，因此這部分仍要特

別留意。年紀大了之後，睡眠時間會減少，睡眠品質也會較為不好，容易很早睡、很早起。

老化會增加疾病的感受性，但疾病絕不是正常老化的一部分，當老化情形發生時，了解並適應這是自然老化的過程，不過度擔心惶恐，如發現有超出正常老化過程的情形，也要諮詢相關醫師是否已達疾病程度。從中年時期開始養生，養成規律的運動習慣與生活作息，透過均衡營養的飲食，降低老化對身體帶來的影響，讓老年生活過得更健康自在。

口述／資料提供：竹東分院院長暨老年醫學部主治醫師 詹鼎正

採訪／撰稿：公共事務室副管理師 吳怡平

NTU