

老化和成功老化

◎林口長庚一般內科暨高齡醫學科主治醫師 蒲秀瑾

◎林口長庚一般內科暨高齡醫學科主任 劉茂森

引言

因為壽命延長加上生育率下降，致使台灣社會的老化速度加快。面對高齡化社會的來臨，老化的原因和如何成功老化也就越來越受重視。每個生物個體都要面對老化，雖然老化是人生必經的過程，但是如何能健康老化、活躍老化、在地老化、友善老化、成功老化，則是每個人在面對老化時的期望和理想。

老化的生物學理論

老化是一個生物體隨著時間而發生漸進性、累積性的生理結構改變，進而導致功能逐漸衰退的變化；此種變化通常是不可逆的。因此若要從生物體的觀點來抗老化，一定要先理解為何會老化？很可惜的是到目前為止，沒有一個生物學理論可以完全解釋老化。

老化理論分為外在因素的隨機破壞理論和內在因素的基因預設理論。隨機破壞的理論基礎是人體細胞因氧化作用產生自由基，破壞核酸和蛋白質等重要分子結構和粒腺體，導致生理功能衰退和細胞凋亡，造成生物個體老化。自由基理論為基礎的老化學說是很多抗老化產品的研發依據。

基因預設理論認為老化是由生物體的內在遺傳基因決定，包括海弗利克的細胞分裂理論、染色體終端理論、長壽和老化基因理論等。老化應是多重因素，包括遺傳和環境因素共同參與所造成，外表的變化如白髮、皺紋、重聽、老花眼等，內在的表現如生理功能衰退，罹病和死亡等。

抗老化

人類平均壽命的延長主要是由於公共衛生、醫學知識、醫療技術和設備逐漸進步所造成的，儘管醫學不斷進步，人類就可能永遠活著嗎？這顯然是不可能的，因為我們對為何會老化都尚未全然了解，如何能完全抗老化呢？從古至今，許多人在尋找抗老化和長生不老的秘方，但沒有一個人能夠成功，即使是進步的現代醫療技術也無法使人長生不老，目前可知的個人最大壽限是 120 歲左右。

但抗老化仍有其積極正面的意義，因此各式各樣的抗老化方法和產品如雨後春筍般出現。抗老化產品最主要的理論是減少體內自由基的產生，減少自由基的氧化產物所造成的蛋白質、核酸的



變性，導致細胞和組織器官損傷和誘發各種疾病。

常見的抗氧化劑以來自天然食物的對人體健康最有益，也很容易取得，包括維生素 C（來自：奇異果、木瓜、柳橙等）、維生素 E（來自：葵花子油、黃豆油、玉米油）、黃酮類（來自：蘋果、香瓜、紅酒等）、引朵類（來自：花椰菜、高麗菜、大白菜）、番茄素（來自：番茄、木瓜、胡蘿蔔、蕃薯）、花青素（來自：花椰菜、甘藍菜、葡萄酒）等。

至於市售的各種合成抗氧化劑產品，因沒有足夠的研究證實長期服用可以抗老化，因此選擇適當的天然食物、均衡的營養、適度的身心運動、適度熱量的攝取、良好的生活型態、正向的生活態度和優質的環境因素，才能真正達到抗老化的目標。

成功老化

「成功老化」，是人人想達到的目標，但「成功」的定義為何？每個人心中一定都有不同的標準。Rowe 和 Kahn 提出成功老化的模式是老年人在生理方面要維持良好的健康，降低疾病和失能的風險；在心理方面要適應良好，維持正常的認知功能，避免憂鬱；在社會方面要積極參與社會活動，有良好的家庭和社會支持。如果老年人能同時擁有日常生活功能正常、認知功能正常、沒有憂鬱症狀、良好社會支持與投入老年生產力，就是活躍老化。成功老化涵蓋三個面向，生理健康、心理健康和社會支持俱全。生理、心理和社會三者能保持均衡和諧的狀態，就能享受老年生活，就是成功老化的具體展現。

生理健康需要有健康的身體，避免疾病和疾病造成的失能，重視均衡的飲

食、適度的運動、定期的健康檢查、注重預防保健和各種慢性病的防治，如高血壓、糖尿病、肥胖和高血脂症等。心理健康則需要預防失智、培養終身學習和正向的生活態度。

年齡愈長，老化會導致生理和智能逐漸退化，需要依賴他人照顧的機會就愈多，良好的照護品質、合宜的信仰和坦然面對生老病死，也是另一種成功老化的目標。每個人面對老化過程時都要積極正面思考和規劃如何成功老化。成功老化可以減少社會的成本和醫療的支出，對於國家和社會資源的運用有極大的意義。因此政府醫療衛生單位對老年人照護的決策、老年社會福利制度的規劃和實踐、高齡友善環境和無障礙空間的規劃、老人醫療科技產品的研發、老年醫療專業服務人員良好的訓練等都需要能夠落實，才能夠真正達到照顧老年人和成功抗老化的目標。🏡

養生文化村參觀資訊

服務專線：03-3197200 轉 3088

服務時間：9：00～16：00

地址：桃園縣龜山鄉舊路村 3 鄰長青路 2 號（養生文化村 A 棟）

交通：

1. 自行開車：

(1) 中山高林口交流道下，沿文化一路往龜山方向經中正體育園區（體育學院、長庚大學）右轉振興路（桃七線）抵達本村。

(2) 桃園市區請沿長壽路左轉振興路（桃七線）抵達本村。

2. 搭交通車：請先搭車至林口長庚醫院或桃園長庚醫院後，再轉搭乘往「養生文化村及護理之家」免費接駁車。

