

## 正視老年功能衰退

家庭醫學部 張安慧 賴志冠醫師

隨著醫學品質與醫療的可近性的提升，總人口的死亡率及 65 歲以上之老年人口的死亡率亦不斷下降。亦隨著少子化的影響，發展較早的歐美國家於西元 2000 年的老年人口已達 14%，意即邁入定義上的高齡社會(aged society)。根據美國大型統計，亞洲的平均人口組成雖較年輕，但於西元 2000 年的老年人口約達 5.9%，預計於西元 2030 年將達 12%。然而，根據中華民國行政院內政部統計資料，至西元 2014 年 6 月底，台灣 65 歲以上老年人口已達 274 萬 8,989 人約占總人口的 11.75%，距離高齡社會亦不遠矣，人口老化速度堪稱亞洲之冠。

如今全世界的老年人都面臨著同一個危機：老年功能衰退與失能。

隨著身體器官的老化程度不同，不同的家庭社會的支持、經濟支援程度及環境動態等因素，共同影響了退化的速度及失能的嚴重度。所謂的功能指的是老年人於身體、認知、社交等方面可獨立生活的能力。而老年功能衰退意即生理或認知功能退化至無法獨立參與或應付日常生活所需活動的過程，直至失能。在美國，平均每七位老人中就有一位面臨失能。曾經這些老年人也是社會的中堅分子、家庭的支柱。如今，老年人擔心的不是活得夠不夠久，而是能不能活得有尊嚴、有品質。

至於如何促進老年健康與延緩老年功能衰退以至於失能呢？世界衛生組織 WHO 建議醫師與醫療提供者首先可針對導致功能衰退的疾病加以診斷或治療，如心血管疾病、糖尿病、肥胖、失智症、情緒疾患、癌症及其他如白內障、視網膜疾病等眼科與聽力問題。再來，可針對會下降代償功能的因子加以幫忙，如視力不好的老年人，家中光線若是昏暗或是地板髒亂、潮濕等，會有加重跌倒以致失能的風險，諸如此類等，可事先防範來阻擋老年功能衰退的嚴重度。同時，亦有其他方面可加以考量，如老人家的個性、學習輔助技巧的能力與配合度、與環境人事物的互動與社交能力、情緒的變化、經濟狀況等等，都是可以觀察並加以介入幫忙的。

總結來說，新產生的或是正在進行中的老年功能衰退現象，須由醫師、醫療照顧者的早期發現與評估，才能有早期的介入機會。除了藥物或其他醫療上的處置外，如何提升老年人應付功能衰退的能力與減輕環境對老年人所增加的負擔等，如增加合宜運動訓練肌力、體力、增進營養、學習輔具的使用、增加環境中視覺色彩的刺激、避免易跌倒的環境等等都需一併列入考量。

希望提早正視老年功能衰退，提早預防並於適當時機介入，能使老齡社會的健康提升，減少醫療成本的負擔。更重要的是讓老年長者能幸福地、有尊嚴地迎接心目中理想的晚年生活。