

# 家醫科

# 陳彥廷

## 學經歷

中國醫藥大學  
中醫學系

中國附醫家庭醫學科  
住院醫師/主治醫師

中國附醫老人醫學科  
主治醫師

家庭醫學科、  
老人醫學專科、  
安寧緩和醫學科  
專科醫師

## 專長

一般家庭醫學、老年醫學、  
安寧緩和醫學

常見疾病、一般慢性病照  
護與管理

高齡長者的衰弱症、肌少  
症、失智症及憂鬱疾患

日常生活照護、健康管理、  
運動建議、飲食指引

全人照護、統整  
患者的各類病症

老年，指的是65歲以上。隨著醫學及科技的進步，老年人口不斷上升，2013年人平均壽命，男性是76.2歲，女性則高達83歲。如何面對老化帶來的各種問題，諸如記憶衰退、功能下降、疾病風險等。因沒有人可以避開走向老化的道路，因此了解老化不只是醫師的責任，更是每個人必修的課題。

## 老化無可避免 但要追求健康的老化

文. 家醫科陳彥廷醫師

**隨著年齡增長，人體的細胞調控系統不再像年輕時那麼優秀，各個器官系統將開始出現一些退化現象：**

- 1.在心血管系統方面，心臟功能會開始下降，血管彈性也沒那麼好，容易造成高血壓等心血管疾病。
- 2.在肌肉骨骼系統方面，肌肉會開始消瘦，力量不再那麼強了，骨質密度也會慢慢減少，容易造成活動力下降與骨折機率增加。
- 3.在消化系統方面，食物消化的能力漸漸減弱，吃東西不再那麼有味道，容有便秘、消化不良、甚至營養不均的現象。
- 4.在泌尿系統方面，膀胱不再那麼聽使喚，曾經覺得理所當然的排尿，現在變成了大問題，尿失禁也是許多長者共同的困擾。
- 5.在神經系方面，大腦總是忠實反映出你的年紀，連手腳有時都不是那麼協調，即使不一定有失憶的現象，但你會發現學習新事物不再是那麼簡單，五官知覺也都不像以前那麼敏銳。

由於這些器官的退化以及功能的下降，年長者對溫度等外在的變化將更加敏感及容易受到影響，對於傳染性疾病也更加沒有抵抗能力，並且許多年長者都增加了幾位討厭的老朋友－「慢性病」，這些慢性疾病將使得整體功能更加下降，生活品質也隨之惡化。老化是每個人都無法避免的人生過程，不論貧富貴賤，歲月總會在你身上留下痕跡。雖然上述現象看起來實在讓人感到害怕，但這並不代表每位年長者都會有著如此嚴重的能退化，或是無可避免的有許多慢性疾病，如果能夠提早正視生命必然的歷程，從年輕就培養良好的生活習慣、健康飲食與規律運動，仍然有機會健康的老化，享受樂齡銀髮。

