

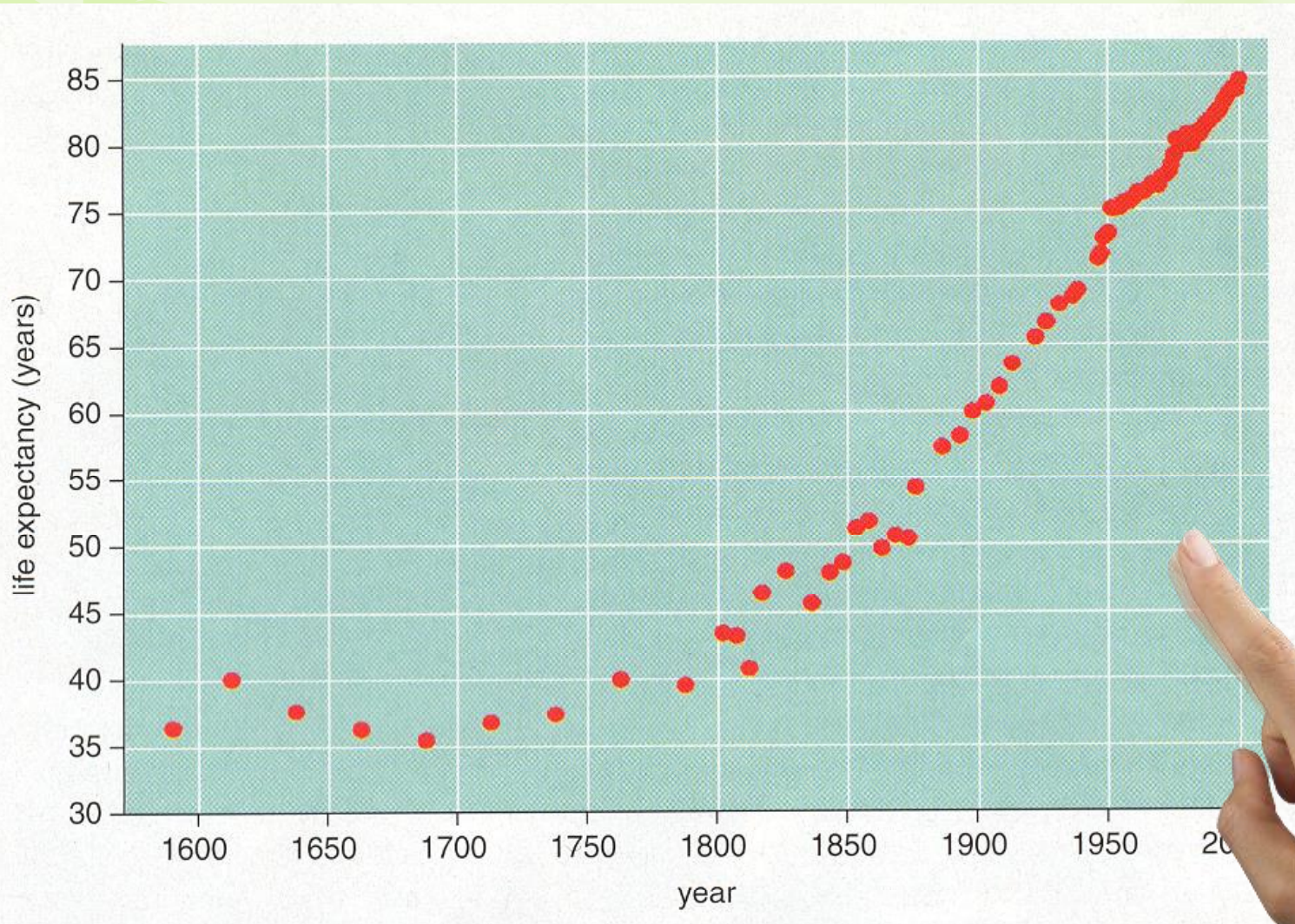
凍齡的秘密

王志仁醫師

台北榮民總醫院
彰化基督教醫院

高齡醫學中心研究醫師
老人醫學科醫師

人生七十古來稀？



台灣老了, 而且老得很快

WHO definitions:
Ageing society: 7%
Aged society: 14%



24 年
1993-2017

到民國**2025**年，
老年人口佔全國人口的比
例超過**20%**



26 years
1970-1996



85 years
1890-1975



115 years
1865-1980



扶養比93.6%
扶老比 4.8%

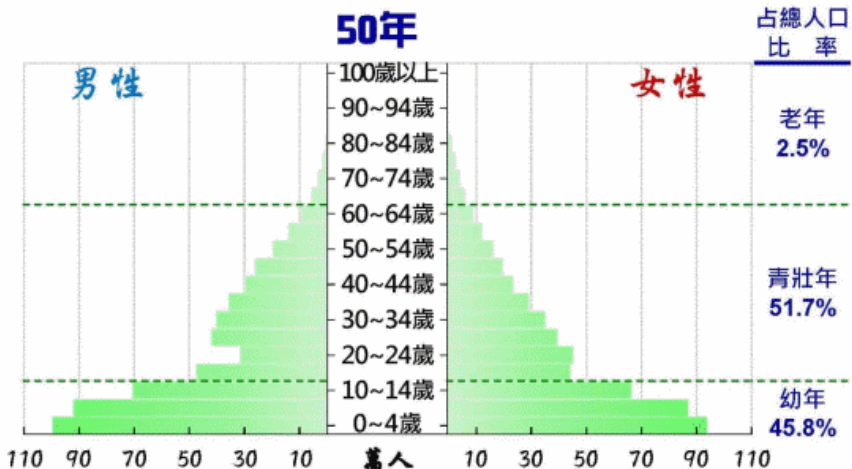


20.7名青壯年負擔
1名老人



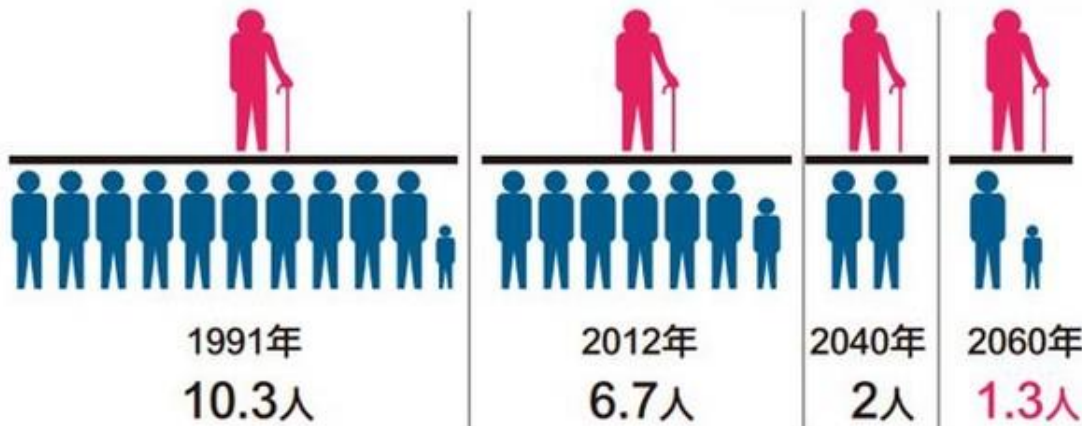
年齡中位數17.5歲

占總人口
比率



養不起的未來

- 1991年/10.3個勞動人口養1個老人。
- 2012年/6.7個勞動人口養1個老人。
- 2040年/2個勞動人口養1個老人。
- 2060年/1.3個勞動人口養1個老人。



誰稀罕讓你養？



74

封面故事

你不可錯過的3兆消費市場
郭台銘、尹衍樑也全力搶進

橘色商機

•郭淑嬌、孫華萍、梁任瑋、吳博毅

82 日本直擊》在不起眼的角落淘金
他們懂得滿足缺口 搶先賺到橘色財

•孫華萍

- 82 旅遊 客製化「悠閒之旅」熱銷
- 84 創業 開創新事業 四成為熟齡族
- 86 學習 六成人想為興趣進修
- 87 婚姻 找個伴，配對服務勞



88 台灣現場》做出區隔
他們鎖定熟齡

- 88 養生規畫 正念飲食
- 92 熟齡創業 美、加學
- 93 活力學習 重燃熱情
- 94 居家照護 不靠外傭
- 95 住宅改造 打造家中

98 模範解題》連 OECD
「丸子串」



www.kingsnape.com.tw

有網購經驗的網路族，消費力最強的年齡層是60至64歲，年平均消費金額達2萬4778元，是20至29歲年輕人的3倍

中時 2014年12月29日

甚麼叫好命？

- 吃得好
- 睡得飽
- 子孫滿堂

活得好，走得快



王永慶

台塑集團創辦人

1917.01.18

2008.10.15

比賽中打倒旁人
或被人打倒有一
點差別，不過打
倒自己的紀錄更
有意義。

成功老化的定義

- 無控制不良之重大疾病

(心血管疾病，癌症等)

- 維持好的**心智功能**及**體力**

心智功能- 失智症，憂鬱症

體力- 心血管疾病，肌少症，骨質疏鬆，退化性關節炎等



- 積極的**參與生活**

- 生活上的**安全感**

Factors associated with transitions in Frailty status (1)

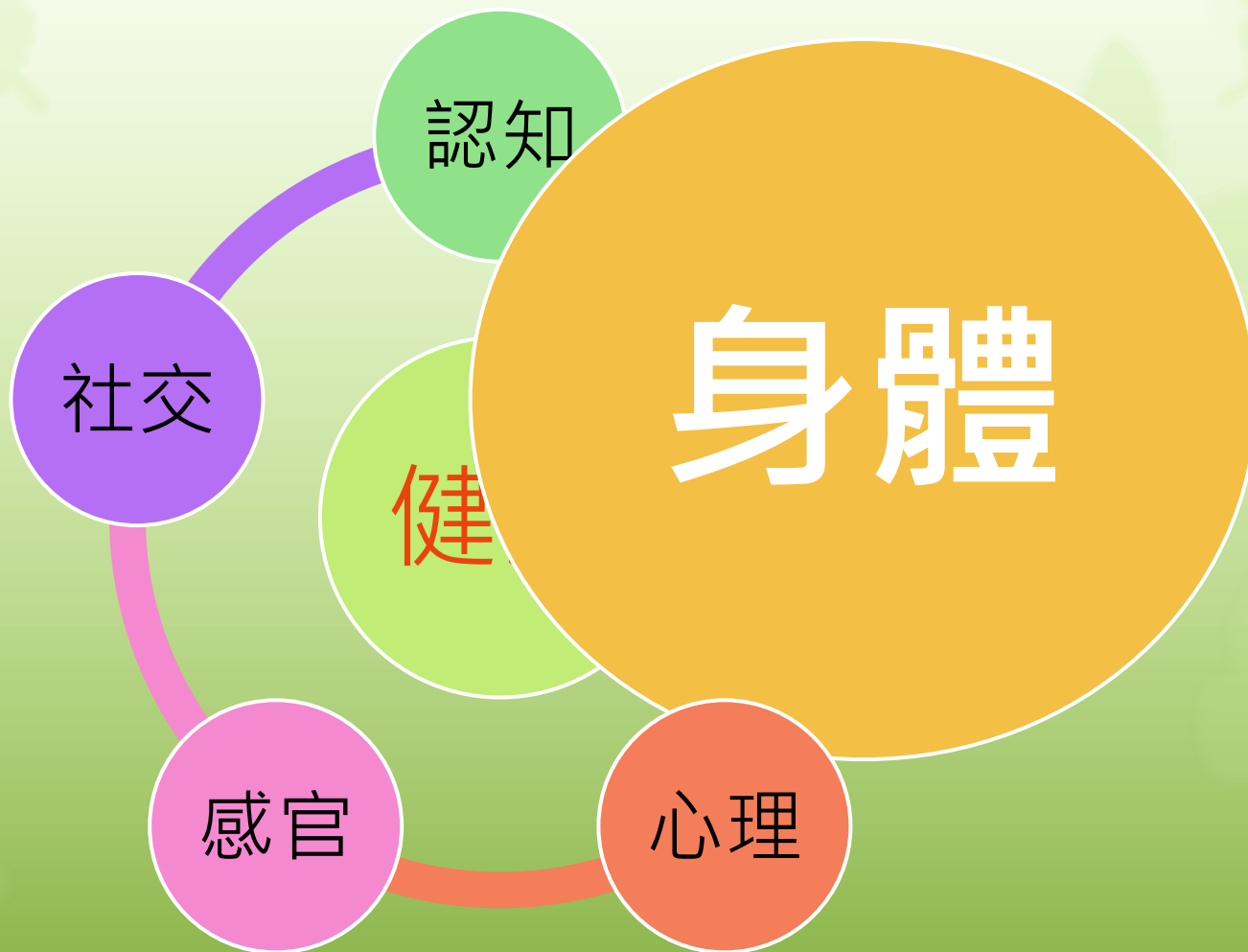
3018 Chinese community-living adults 65 years or older

Frailty status was classified according to the Fried criteria in 2 visits 2 years apart

Men		Women
Older age Previous Cancer	ROBUST worsening	Older age Hospitalisation COPD Previous stroke
Older age Hospitalisation	PRE FRAIL worsening	Hospitalisation Previous stroke Osteoarthritis
		
Lower age Higher MMSE No stroke	PRE FRAIL improvement	Lower age No DIABETES No Hospitalisation Higher economic status
No stroke	FRAIL improvement	

凍齡秘訣：五項均衡發展





世界衛生組織

衡量老年人健康最好的指標是 **功能**

身心的健康程度比**疾病的數目**更能反映出老年人健康與否，也決定醫療支出的多寡

有病治病，沒病強身

65歲以上的健康密碼



身體質量指數 BMI 18.5-35間
肌肉最重要!



血壓 80歲以下：140以下
80歲以上：140-150
功能不佳：<160 Hg



糖化血色素 HbA1c 7.0-8.5%
160 < 總膽固醇 <240 mg/dl
總膽固醇太低 = 營養不良



對於身體及認知功能還很好的熟齡族群，
**血糖，血壓，血脂太低或
太高，都會增加失智風險**

65歲以上的健康密碼



走路速度 >0.8公尺/秒
走愈快，活愈久



運動量 每天一小時/8000步
有氧&阻力訓練都要!

活動，活動，要活就要動

偷偷告訴你：最好的運動是

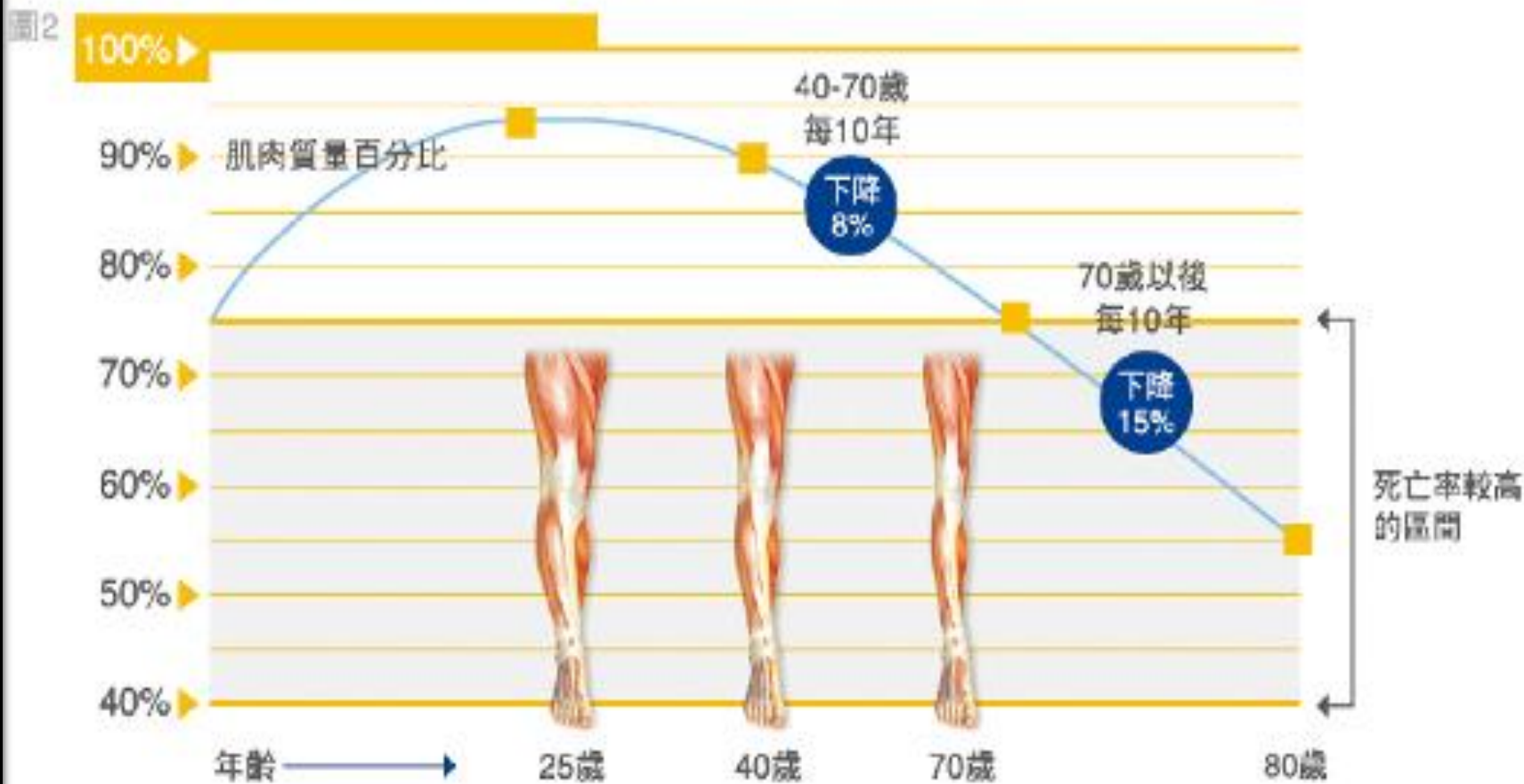


怎麼吃最長肉？

- 足夠的熱量。60kg者一天所需的熱量為**1800大卡**
- 攝取優質的蛋白質，**1.0-1.5g/公斤/天**
 - 以60公斤者為例，每天約需一支去骨大雞腿的量(200-300g雞肉)
 - 腎功能不佳者需與醫師討論
 - **地中海飲食**被證實可**降低心血管疾病**與某些**癌症**的風險甚至是整體死亡率，同時阿茲海默症發病的相對**風險下降約7成**

肌少症- 年齡增長伴隨瘦肉組織量下降

平均肌肉質量隨年齡增長的下降率^{1,3,6}





瘦肉組織減少越多，產生併發症及嚴重感染的機會增加

瘦肉組織(LBM)減少越多，產生併發症與致死的機率相對增加

瘦肉組織(LBM)下降易伴隨相關併發症的發生率¹²

表1

總瘦肉組織(LBM)	併發症	死亡率
10%	免疫力 感染風險	10%
20%	傷口復原 肌肉無力 感染	30%
30%	虛弱至無力坐起、壓瘡、肺炎、喪失疾病恢復能力	50%
40%	死亡。通常死於肺炎	100%

65歲以上的健康密碼



走路速度 >0.8公尺/秒
走愈快，活愈久



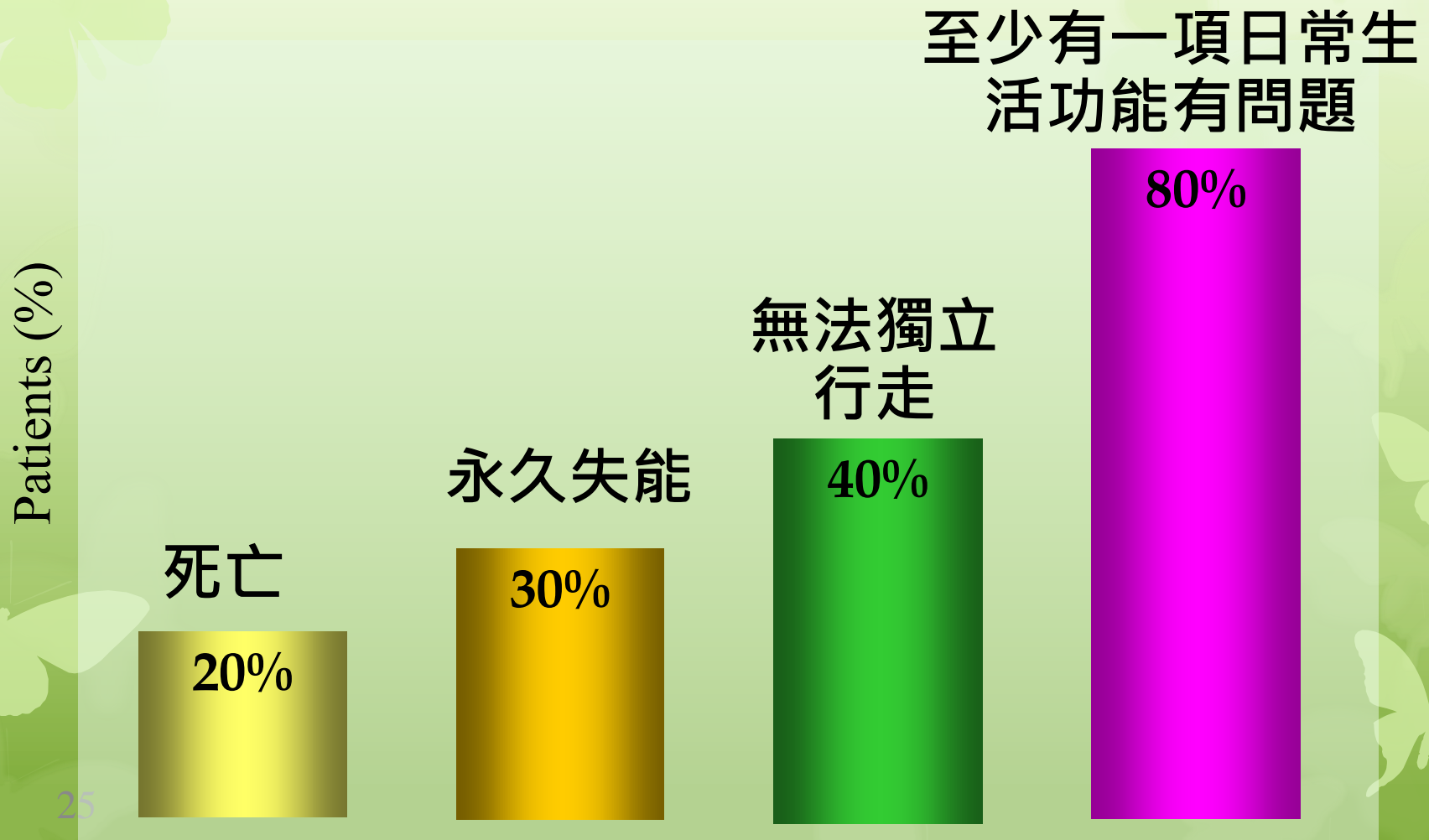
運動量 每天一小時/8000步
有氧&阻力訓練都要!



骨密度 骨密度T 分數 > -1
曬太陽，小魚乾&鈣片

保命防跌要做好

髌關節骨折一年後的預後





3D 不要來!



憂鬱 (Depression)



失智 (Dementia)



瞻望 (Delirium)

你是否經常感到悲傷或沮喪？

高齡憂鬱量表 (GDS)

評量項目

是

否

1. 你基本上對自己的生活感到滿意嗎?

2. 你是否已放棄了很多以往的活動和嗜好?

3. 你是否覺得生活空虛?

4. 你是否常常感到煩悶?

5. 你是否常常感到心情愉快呢?

6. 你是否害怕將會有不好的事情發生在你身上呢?

7. 你是否大部份時間感到快樂呢?

8. 你是否常常感到無助? (即是沒有人能幫自己)

9. 你是否寧願晚上留在家，而不愛出外做些有新意的事情? (譬如:和家人到一間新開張餐館吃晚飯)

10. 你是否覺得你比大多數人有多些記憶的問題呢?

11. 你認為現在活著是一件好事嗎?

12. 你是否覺得自己現在是一無是處呢?

13. 你是否感到精力充足?

14. 你是否覺得自己的處境無望?

15. 你覺得大部份人的境況比自己好嗎?

※在圈圈處『○』勾選者予以1分
※大於6分要看醫生喔!

覺得有憂鬱傾向，應該.....

- 自我評估（**憂鬱症量表**）
- 諮詢生命線或張老師等輔導機構
- 找醫生**，排除生理因素
- 遵循醫囑用藥（**至少服用6個月以上**）
- 向親友尋求協助
- 考慮**宗教**寄託

失智症是一種疾病而**不是**正常的老化

失智症與正常老化的區別

老化	<ul style="list-style-type: none">★可能突然忘記某事，但事後會想起來。★若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品。
失智	<ul style="list-style-type: none">★對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。★無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試。

資料來源：邱銘章、湯麗玉，失智症照護指南，2009，原水文化。

健忘：通常是資訊的“**檢索**”出問題（經過提示可以想起來）

失智：通常是資訊的“**存入**”有問題（提示還是想不起來）

正常老化和失智症有何不同呢？

- **正常老年人**多半有某種程度的智能減低，衰退到達某一程度為止就呈水平狀態
- **失智症**的病患，其**記憶力/認知功能**會隨著時間而**越來越壞**，比如原本是想不起來老朋友的名字，到後來一些重要的事也忘了，慢慢連家人的名字及自我照顧方法都忘了。
- **認知功能變差**是和患者以前的認知功能做比較之結果(不是和同年齡的老年人做比較)

AD8 極早期失智症篩檢量表

填表說明：

若您/您的家屬以前無下列問題，但在過去幾年中有以下的改變，請填「有改變」；

若無，請填「無改變」；若不確定，請填「不知道」。

題 目	有改變 /1分	無改變 /0分	不知道 /不適用
1.判斷力上的困難：例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。			
2.對活動和嗜好的興趣降低。			
3.重複相同的問題、故事和陳述。			
4.學習如何使用工具、設備、和小器具上有困難。例如：電視、音響、遙控器、冷氣機、洗衣機、熱水器、微波爐等。			
5.忘記正確的月份和年份。			
6.處理複雜的財務上有困難。例如：個人或家庭的收支平衡、繳費單、所得稅等。			
7.記住約會的時間有困難。			
8.有持續的思考和記憶方面的問題。			
AD8 總得分			

2分以上
就要尋
求醫師
診斷喔

如何預防失智症？

趨吉 (增加大腦保護因子)

避凶 (遠離失智症危險因子)

趨吉

- 多動腦
- 多運動
- 採地中海飲食
- 多社會互動
- 維持健康體重及體組成

避凶

- 控制三高
- 避免頭部外傷
- 戒菸
- 避免憂鬱

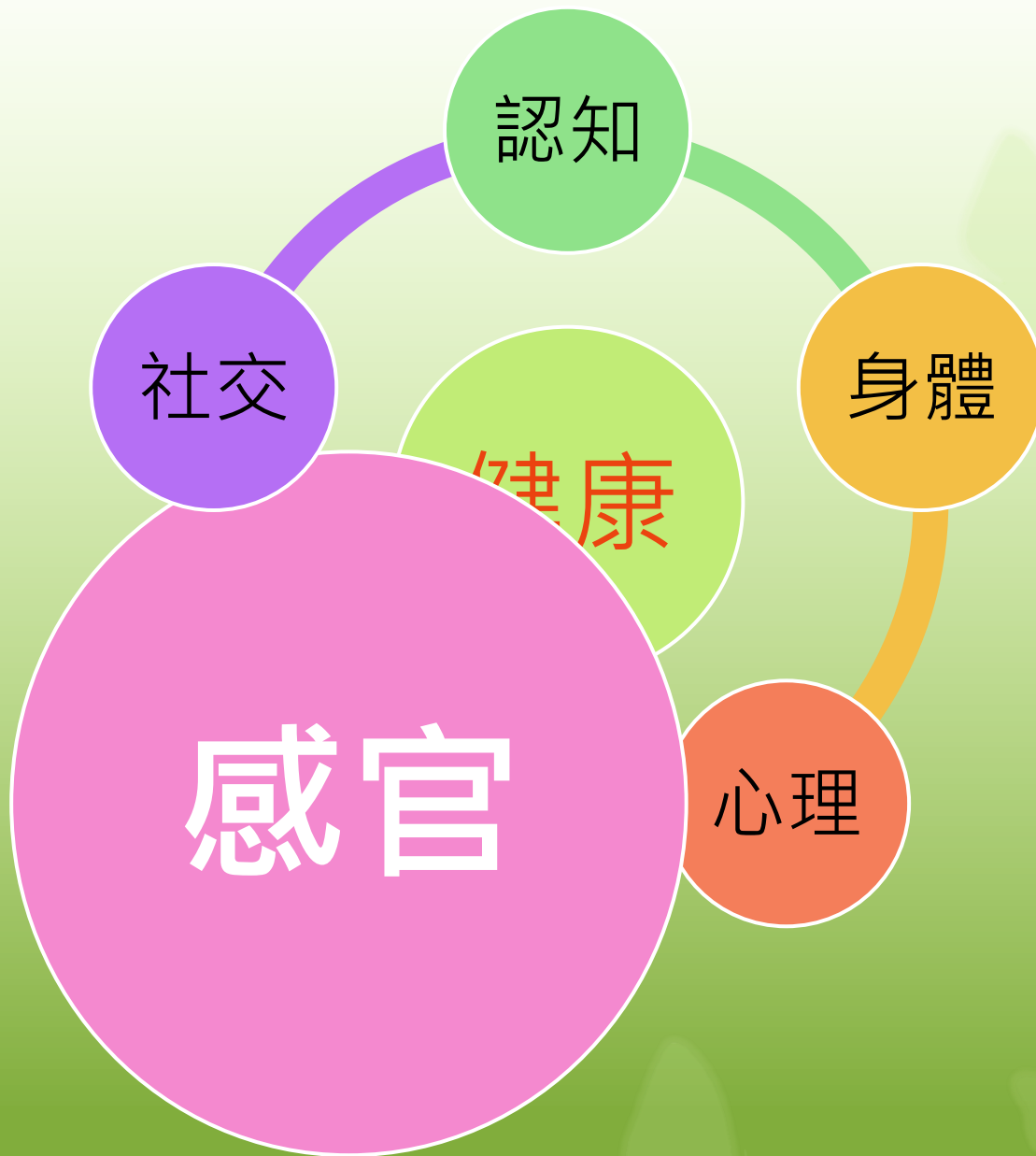
假性失智症 (pseudo-dementia)

- 老年憂鬱症的患者可能同時有認知障礙，而與失智症症狀相似
- 冷漠、不快樂、失眠、記憶障礙、注意力無法集中、智能下降、焦躁不安等症狀
- **較多的身體症狀與抱怨**

老年憂鬱症可能是失智症的早期症狀，或將來罹患失智症的危險因子

家有失智者，您可以

- 盡量維持病患的**自主生活**
 - 發掘保有的能力
 - 引導參與生活事務
- 當失智者焦躁不安，哄他/引導/**轉移注意力**
- 改善居家環境
 - 光線充足
 - 移開危險物品
- 熟悉的環境與規律的作息





每年一次**視力篩檢**

篩檢重點: 老年黃斑部病變，青光眼，白內障，+/-糖尿病視網膜病變



是否自覺有**聽力障礙**

若有，進一步檢查



- 兩腳腳跟及腳尖成一直線站立
- 單腳站

<10秒，**跌倒**風險增加

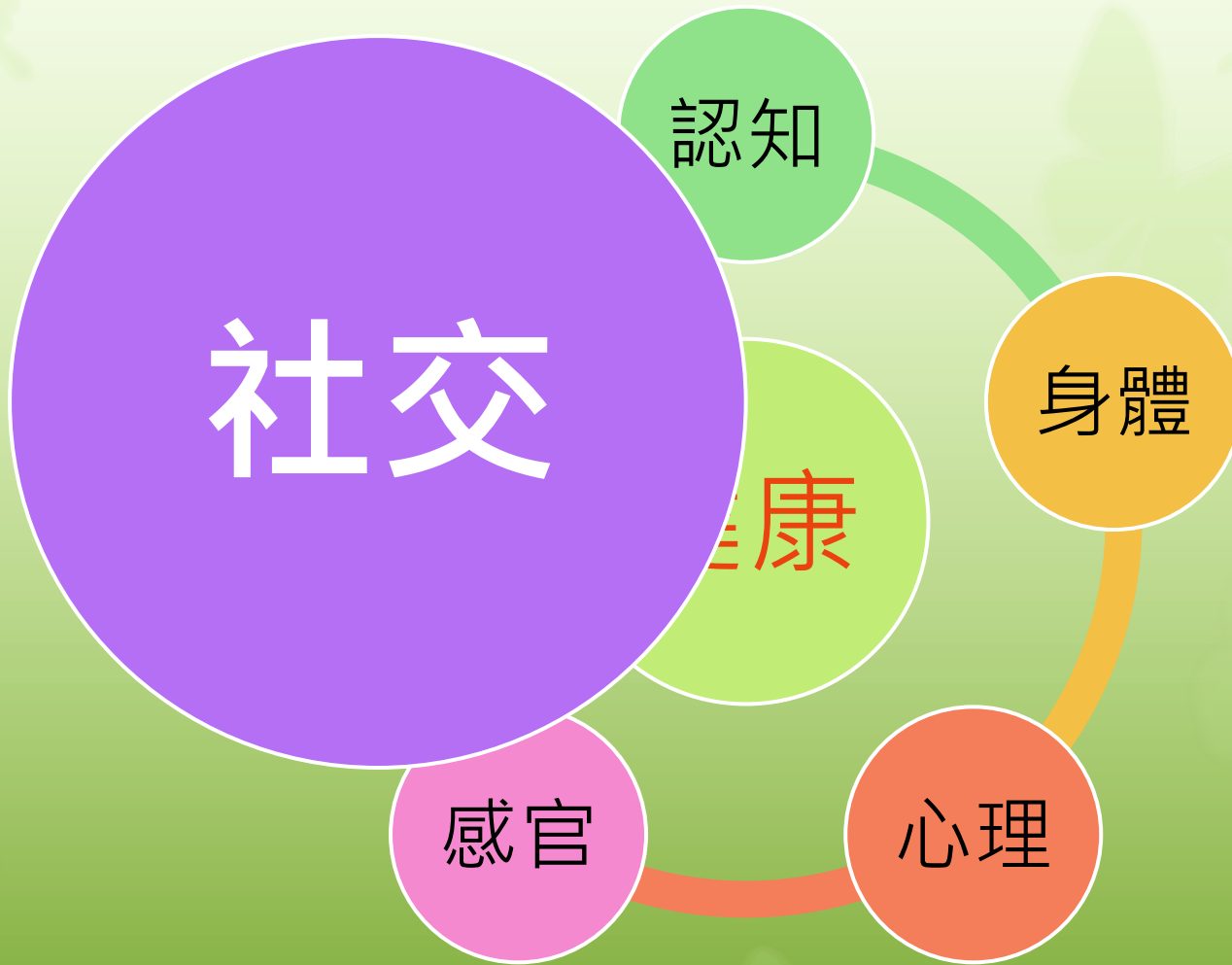
小於20秒: **小中風**, **認知功能下降**風險增加

牙口健康不可少

牙齒數量低於19顆者，

- 罹患**失智症**的比例是1.9倍
- 罹患**心血管疾病**的比例是1.83倍
- 罹患**吸入性肺炎**的比例是1.89倍





○ 滿足情感需求

- **親人**：維繫家庭關係
- **朋友**：培養興趣和嗜好
- **成就感**：積極參與宗教團體或志工活動

○ 建立**社區**網絡，和鄰里守望相助

○ 設計**無障礙住宅**。清除多餘**雜物**

○ 簡易居家**通報和救護**設備

○ 長照預備金。 **財富就是健康**

○ **預立**遺囑、生前契約、放棄急救同意書



健康樂活凍齡關鍵

● 身心健康

- 心血管系統: 血糖，血壓，血脂肪控制在適當範圍
- 肌肉骨骼關節健康: 足夠的肌肉量，預防骨質疏鬆
- 心智健康: 預防失智及憂鬱症
- 感官功能: 視覺，聽覺，平衡覺

營養/體能活動/認知功能訓練/適時醫療介入不可少

● 積極的社會參與

王志仁醫師

Kevin Chih-jen Wang

台灣內科醫學會

彰化基督教醫院 老人醫學科醫師

bb93401128@gmail.com

