



老年醫學

Geriatric Medicine

謝瀛華 總校閱

謝瀛華/高明見/林忠順/李汝禮/陳永煌/林芳仁/洪啟文/村上理美
馬兆強/張瓊文/張瑞欽/方廣恆/陳柏臣/蘇修達/陳建翰/詹曉雯 等著

R592
2012f

老年醫學

Geriatric Medicine

謝瀛華 總校閱

謝瀛華 / 高明見 / 林忠順 / 李汝禮 / 陳永煌 / 林芳仁 / 洪啟文 / 村上理美 /
馬兆強 / 張瓊文 / 張瑞欽 / 方廣恆 / 陳柏臣 / 蘇修達 / 陳建翰 / 詹曉雯 等著



五南圖書出版公司 印行

老年醫學／謝瀛華著。——初版。

——臺北市：五南，2011.11

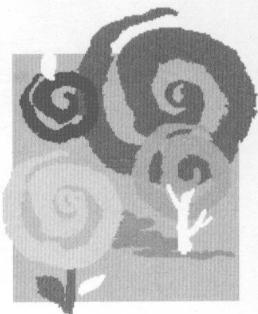
面；公分

ISBN 978-957-11-6187-7 (平裝)

1. 老年醫學

417.7

99025132



5J35

老年醫學

總校閱一 謝瀛華 (399.1)

作者一 謝瀛華 高明見 林忠順 李汝禮 陳永煌

林芳仁 洪啟文 村上理美 馬兆強

張瓊文 張瑞欽 方廣恆 陳柏臣 蘇修達

陳建翰 詹曉雯

發行人一 楊榮川

總編輯一 龐君豪

主編一 王俐文

責任編輯一 劉嫻儉 林宛瑤 李志宏

封面設計一 斐類設計工作室

出版者一 五南圖書出版股份有限公司

地址：106臺北市大安區和平東路二段339號4樓

電話：(02)2705-5066 傳真：(02)2706-6100

網址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶名：五南圖書出版股份有限公司

臺中市駐區辦公室/臺中市區中山路6號

電話：(04)2223-0891 傳真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電話：(07)2358-702 傳真：(07)2350-236

法律顧問 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2011年11月初版一刷

定價 新臺幣420元



特別感謝

曾淑娟、林敬恩、蕭如雅、黃小鳳、

胡瑞貞、蘇芳萱、賴柏佑、陳治宇、黃姚睿、

蔡明智及所有編輯與製作成員。

總校閱序

臺灣隨著時代變遷，科技的發展，老化速度超越日本，成為亞洲之冠。根據資策會 MIC 的推估，臺灣至 2020 年時，老年人口占總人口比例將達到 16.2%，推估至 2050 年則邁入超高齡社會，老年人口占總人口比例將倍速成長至 35.9%。在醫學進步、專科化的同時，興起了強調對老年醫學的研究，也包含與國家、社會、文化等不同面向的議題。而老年醫學更是所有醫護人員必須認識學習的一門核心醫學。本書以系統性的方式編寫，強調整合性與實用性。全書共五篇 28 章，包括：如何認識老年人、老年人與社會、老年人的飲食與營養、老年人的健康促進與疾病預防、居家照護，以及分項敘述老年人的常見疾病等。此書希裨於國內醫師、護理和醫事人員、社會工作人員及全體民衆更了解老年醫學，促進老年人身心靈與社會的健康。

我們知道臺灣國民壽命延長，從國家政府醫藥政策、健保制度，各層級醫療院所及醫療相關單位，到一般的家庭，都面對老化問題給予我們新的困難與挑戰。對醫界同仁這也是新興不斷進步的一門科學，與過往學生時期在醫學院、公衛學院的授課過程裡不同。而目前刊載於報章雜誌上的老年相關健康議題，其幅度不見完備，內容也未必適用，所以為了給予醫療界同仁一個整體而完整的老年醫學概念而特撰此書，希望能推動臺灣老年醫學上的發展，在未來給予臺灣年長者更完善的醫療照顧。

本書動員了二、三十位醫界同仁，群策群力，集思廣益，引用最近的期刊和文獻，參考臺灣老年醫學的發展現況，再由八位教授修改潤稿而成

的智慧結晶，文思獨到，創意有見地，是值得醫界和民衆仔細閱讀的一本家用好書。

再者，美國疾病控制中心（CDC）在 2011 年到來時再次提醒，有 50% 的疾病與生活方式息息相關。如何在癌症威脅，慢性病併發症日益嚴重，以及生活壓力越來越大的潛在危機下，經營身心的健康，追求長壽的健康、防癌抗老的新策略，已是每個現代人防老最關切的問題。畢竟，在未來醫治病人的重心，不再埋首於實驗室或開刀房中研究，而是從改變人們的生活方式著手。得到了全世界，卻喪失了自己的生命，還有什麼意義呢？「身心經營」和「養生防癌」，比起「生涯規劃」和「個人理財」，更顯得不可或缺。追求健康和長壽，必須掌握「多蔬果、少油脂」的原則，擬定適合自己的藍海策略，並確實履行在每天的生活方式中。

舉例來說，老人醫學的基礎結論，包括氧化損傷的機轉是不成對的電子或原子，是老化的元兇，會損害體內細胞、破壞免疫系統及導致感染與各種退化病變。可由飲食中攝取天然的抗氧化劑，例如：SOD 和維他命 ACE 及硒、鋅等，以協助體內清除過多廢物。

抗老就是防癌，惡性腫瘤的發生及發展是有一定特點的，亦即「早期慢，後期快」，最後形成「暴崩」狀態，癌症便油然而生了，多半都是早期慢慢累積危險因子，等到危險因子累積足夠量，身體免疫力無法承受癌細胞的統治時，往往也才發現身體的不適，到發現時也都是後期的狀態了，因此後續的抗癌就更為棘手了，故先了解癌症的特性，再依據其弱點，去修理它。

癌症的新生血管作用（Angiogenesis）令人恐懼，因為當它儲存的能量夠大時，會由新生血管擴大勢力，吸取正常細胞血管內的養分，使自己茁壯，讓正常細胞營養不良，導致正常細胞凋亡（Apoptosis），當癌症細胞的勢力足以從一個器官跨越到另一個器官時，也就開始出現癌細胞轉移的

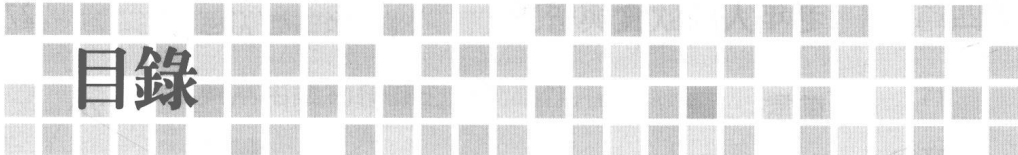
現象了。對於它們的這些特性，人們也擬出一套對抗癌症的策略。目前癌症治療方式不外乎腫瘤放射治療、化學治療或外科的切除療法，免疫療法正逐漸受到重視。

許多研究顯示，養生防癌的飲食原則就是「少煙燻、低脂肪、高纖維、多蔬果」的特點。主要糧食多樣，粗細糧兼吃，少食用動物性脂肪。長壽老人喜歡吃黃豆及豆製品，每天都要進食大量新鮮蔬菜。這種飲食特徵，基本上符合老年人的營養要求，對防癌抗老和延年益壽極有裨益。

現代科學技術和老年醫學的發展，使人類已經可以期望透過先進的醫學技術來延遲人的衰老過程，以延長壽命。抗衰老方法的探索，包括：控制體細胞的衰老、控制免疫功能的衰老、降低體溫、抗老藥物、人體冷凍技術及遺傳工程的研究等方面。此外，隨著防癌保健的全球策略，和改變生活方式有關養生領域的進展，人類的平均壽命還將會有較明顯的提升。積極做好飲食防癌、避免致癌劑的汙染，是老人醫學的核心知識，本書均有提到相關重點，值得大家細細閱讀，共同為國內老年醫學領域一起努力耕耘。

臺北醫學大學萬芳醫院老人醫學科主任

謝瀛華



目錄

第一篇 老年人

第一章	序論	03
-----	----------	----

第二章	如何著手評估一位老年患者	05
-----	--------------------	----

前言	5
照護機構	6
病史	6
理學檢查	9
結論	14

第二篇 老年人自然生理上的改變與營養

第三章	老年人在生理上的改變	17
-----	------------------	----

前言	17
生物學理論	17
非生物學理論	19
相關因子	20
對於老年人生理學重要的觀念	21
老年人的生理改變	22
結論	24

第四章 | 老年人的飲食與營養 27

前言 27

能量的需求 27

診斷評估 33

結論 38

第三篇 老年預防醫學及臨床評估

第五章 | 老年人的健康促進與疾病預防 43

前言 43

篩檢準則 44

結論 54

第六章 | 老年人的預防性疫苗施打與癌症篩檢 55

前言 55

老年人預防性的疫苗 56

老年人的癌症篩檢 57

結論 61

第七章 | 老年人的藥物使用 63

前言 63

藥物動力學及藥效學因年齡而產生的改變 63

老人開藥的策略	67
與常用藥物相關的藥物副作用	71
結論	74

第八章 | 老年人的手術議題 77

前言	77
評估個體風險	78
確認個體風險	78
減少術後風險的計畫和方法	79
麻醉技巧及術中監測	79
相關狀況的處置	80
結論	87

第四篇 老年人的常見疾病

第九章 | 老年人的高血壓 91

前言	91
年齡造成血壓方面的改變	91
盛行率	92
診斷評估	92
鑑別診斷	93
目標器官損傷與危險因子評估	94
處置	94

病人的順應性和頑強性高血壓	98
結論	99

第十章 | 老年人的心臟疾病 101

前言	101
心血管系統與年齡相關的改變	101
診斷評估	102
心血管疾病的表現	104
結論	106

第十一章 | 老年人的周邊動脈血管疾病 109

前言	109
流行病學	109
致病機轉 / 危險因子	110
診斷評估：症狀 / 表徵	111
治療	116
結論	119

第十二章 | 老年人的貧血問題 123

前言	123
定義與流行病學	123

年齡所造成的血液學的改變	124
診斷	124
結論	133

第十三章 | 老年人的呼吸系統疾病 137

前言	137
慢性阻塞性肺病	138
氣喘	139
肺炎	140
結論	141

第十四章 | 老年人的消化系統疾病 143

前言	143
老年人常見的消化系統疾病	145
結論	151

第十五章 | 老年人的糖尿病 153

前言	153
葡萄糖代謝隨著年齡而改變	153
致病及危險因子	154
診斷評估	154

如何處置	155
飲食療法	157
運動療法	158
口服降血糖藥物	158
結論	161

第十六章 | 老年人的甲狀腺疾病 163

前言	163
甲狀腺結構與功能對年齡的改變	163
甲狀腺機能亢進	166
甲狀腺機能低下	171
甲狀腺結節	174
結論	176

第十七章 | 老年人的腎臟疾病 179

前言	179
急性腎衰竭	180
慢性腎衰竭	182
泌尿道感染	183
結論	184

第十八章 | 老年人的攝護腺肥大 187

前言	187
與年齡相關的攝護腺及下泌尿道改變	188
良性攝護腺增生與下泌尿道症狀的病生理學	188
診斷評估	189
治療	193
結論	197

第十九章 | 老年人的性功能障礙 201

前言	201
老化與男性性行為關係	202
結論	208

第二十章 | 老年婦女的常見疾病 211

前言	211
更年期	211
骨盆臟器脫垂	214
老年婦女的泌尿道感染	216
乳房疾病	220
結論	225

第二十一章 | 老年人的精神疾病 227

前言	227
精神分裂症	229
阿茲海默症與失智症	231
憂鬱疾患	235
結論	237

第二十二章 | 老年人疼痛的處理原則 239

前言	239
痛覺感受力與年齡轉變的關連性	240
疼痛的病理生理分類	241
流行病學	243
結論	254

第二十三章 | 老年人的視力與聽力 257

前言	257
視力的損傷	259
聽力的缺損	262
結論	264

第五篇 老年人的居家照護

第二十四章 | 老年人的跌倒議題 269

前言	269
流行病學	269
結論	278

第二十五章 | 老年人的運動與復健 279

前言	279
老化和運動	279
復健的用處	283
結論	287

第二十六章 | 老年人的壓瘡問題 289

前言	289
皮膚在年齡上的變化	290
病理生理學	290
診斷性評價	290
治療層面的考量	293
結論	300

第二十七章 | 安寧療護 305

前言	305
安寧療護的定義	306
安寧療護的倫理考量	306
安寧療護的理念	308
安寧療護的經營方式	309
結論	310