

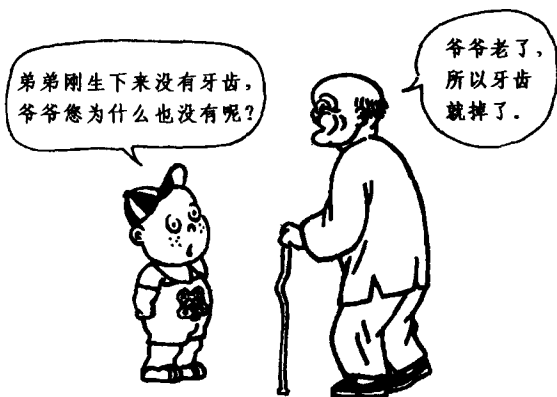
老年生理与心理

老年人的外貌特征



●我国老年年龄如何划分？
中华医学会老年医学分会于1982年建议60岁以上为老年人。老年分期如下：45~59岁为老年前期，60~89岁为老年期，90岁以上为长寿期。

●人进入老年期，常常表现出老年性的外貌征象，如头发变白或稀少了，脸上出现了皱纹、老年斑，还有皮肤松弛、视力改变、牙齿松动脱落、脊柱弯曲、身高下降、体重减轻等。



我年轻时身材比她还好！

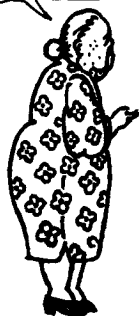


●老年人

由于椎间盘萎缩、脊柱弯曲、脊椎变扁、下肢弯曲以及机体组织萎缩性改变而使身高下降。骨骼改变的原因，与老年期钙代谢异常和骨质疏松有关。

●老年斑是一种称为脂褐素的色素物质沉积在皮下而形成的，多呈褐色，常出现在身体的暴露部位。出现老年斑的原因是由于老年人体内脂肪代谢改变，体内抗过氧化作用的酶的活力降低，使自由基增加，自由基又使不饱和脂肪酸氧化增多，形成脂褐素。过多的脂褐素积存于皮下就形成了老年斑。

医生，我脸上为什么有这么多斑呀？



您老脸上的斑是老年斑。



●从老年人的眼睛便可以看出衰老的迹象。老年人眼睑松弛，眼窝里的脂肪消失，眼球下陷。老年人的角膜透明度及光泽度也同时下降，角膜周围还会出现一个白圈，称为“老年环”。这是由于一种类脂质沉积而形成的，对健康无影响，有的还可出现老年性白内障。



●老年人衰老的又一个特征是皮肤松弛，尤其是面部皮肤松弛，十分醒目。有人说，年龄写在脸上，这话不假。这是由于老年人的皮肤水分减少、结缔组织老化、弹性纤维减少或丧失、皮下脂肪减少等原因使皱纹增多的缘故。老年人还会因为皮肤松弛及重力作用，使眼角、嘴角下垂。



老年人的感官变化



● 老年人由于角膜透明度降低而使视力减退，发生白内障的可能性亦随之增加。这是因为老年人的眼球晶状体透光度减弱，晶状体硬度增加而使晶状体囊弹性减弱；同

时，也由于睫状肌收缩力变差，使晶状体不易增加表面凸度，造成老年人晶状体聚焦能力降低，不能看清近物，而形成老花眼。

● 人的听觉主要靠外耳、中耳和内耳。外耳的生理功能主要是集音；中耳的生理功能主要是传音；内耳的生理功能主要是感音。老年人由于外耳道变宽，鼓膜变厚，弹性变差，影响了集音和声音的传导。中耳的听小骨链也会发生退行性改变，使听小肌萎缩，造成声音传导功能降低。再加上老年人的内耳毛细胞数量减少，使得听神经功能减弱，听力逐渐下降。





●人的嗅觉十分敏感，能辨别2000~4000种不同物质的气味。嗅觉在20~50岁时最敏感；50岁以后嗅黏膜逐渐萎缩，嗅觉开始变得迟钝；60岁以后大约有20%的人会失去嗅觉；70岁以后嗅觉急剧衰退；80岁以后仅有22%的老年人嗅觉正常。

●老年人的舌头表面常常很光滑，这是由于舌乳头逐渐消失，味蕾明显减少所致。60岁以上的老年人约一半会出现味蕾萎缩，75岁以上的老年人与儿童比较，味蕾几乎丧失80%，所以，老年人常有食不甘味的感觉。由于味觉障碍，对酸、甜、苦、辣的敏感性就减退了，对咸味尤其迟钝。



呼吸系统的生理性老化



●老年人由于呼吸道黏膜萎缩、变薄，支气管上皮退行性变，纤毛运动减弱，会造成呼吸道防御功能降低，容易罹患慢性支气管炎。

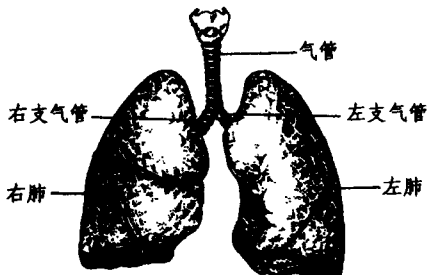
●肺是人体与大气进行气体交换的重要脏器，肺

脏的生理性老化主要表现在以下3个方面：

(1)最大通气量减少：人在30岁以前的最大通气量是随着年龄的增长而增加，30岁以后则随着年龄的增长而下降，到90岁时仅为年轻人的50%。

(2)肺活量降低：正常男性的肺活量约为3500毫升；女性为2500毫升。随着年龄的增长，肺活量逐渐减少，30~80岁约减少50%，即每增长1岁，肺活量约减少20~25毫升。由于老年人肺活量降低，气体交换减少，排出二氧化碳的能力减弱，所以老年人容易胸闷、疲劳、嗜睡。

(3)余气量增加：余气量为最大呼气后残存于肺内的气体量。男性约为1500毫升，女性约为1000毫升。余气量随着年龄的增长而增大。这主要是因为老年人肺的弹性回位力以及呼吸肌收缩力降低、小气道狭窄等原因所致。

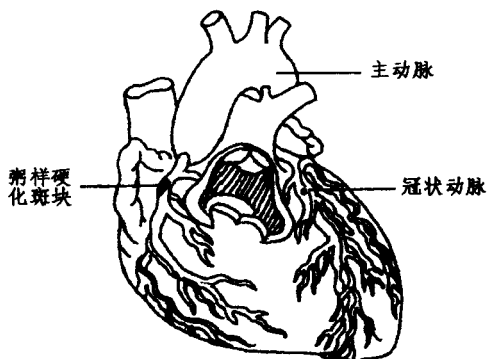


造血功能及循环系统的生理性老化

●骨髓是成年人的造血器官，人成年后骨髓逐渐减少，45岁以后更为显著，使造血能力降低，红细胞和血红蛋白减少，而引起贫血。



●随着年龄的增长，老年人的心脏也开始出现老化，主要表现为冠状动脉粥样硬化，使供应心肌的血流量减少，心肌发生萎缩和纤维化，造成心脏收缩能力下降。65岁的老年人与25岁的年





轻人相比，其心脏血流搏出量约减少40%，这就是为什么老年人在发生肺炎或心肌梗死时容易并发心力衰竭的原因之一。

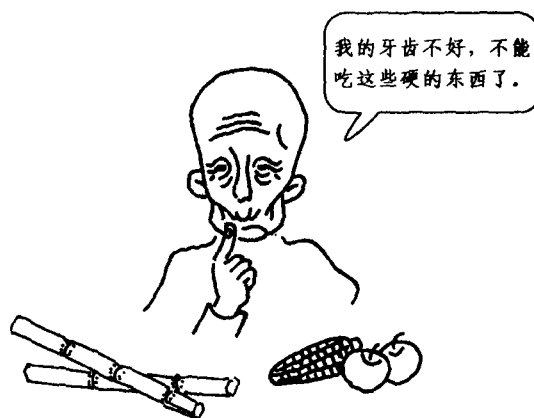
另外，老年人的心脏传导系统也会出现传导阻滞、心瓣膜老化，造成心瓣膜关闭不全，这些变化均可影响老年人的心脏功能。

●随着年龄的增长，动脉血管会出现粥样硬化、弹性减弱，血管的阻力增加，使血压上升。这也是引起高血压的原因之一。

●老年人还可由于血管硬化，扩张性减小，使得对压力的反应性降低，而容易发生体位性低血压，即由卧位换为坐位，或由坐位换成站立时，血压明显下降，造成头晕、眼前发黑，甚至站立不稳等。



消化系统的生理性老化



● 由于老年人口腔黏膜角化增加，唾液腺萎缩，唾液分泌减少，使老年人常感口干。唾液减少对食管的润滑作用减弱，也会造成吞咽困难。老年人牙龈退化萎缩，

牙齿因脆性增加而断落，会造成咀嚼无力，并容易对冷、热、酸、甜等食物产生过敏，引起牙痛。老年人的味觉减退也会影响食欲。

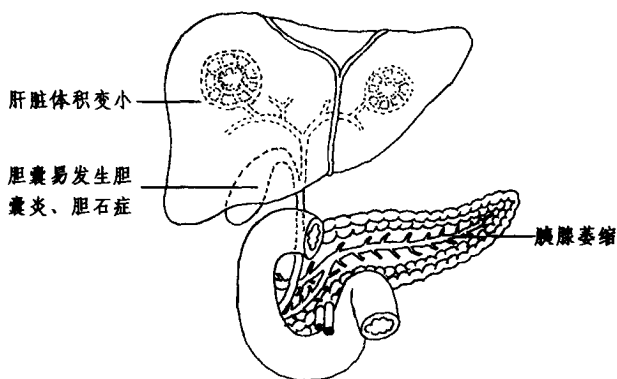
● 老年人胃黏膜萎缩，导致胃液分泌减少，使得胃消化功能减弱。人体胃液中含有内因子，可以促进维生素 B_{12} 的吸收。当胃液分泌减少时，不但对胃内细菌的杀灭作用减弱，而且使内因子也随之减少或丧失，从而造成对维生素 B_{12} 吸收的障碍，可引发老年性贫血。老年人还可因为胃蠕动功能减弱，使食物在胃内滞留的时间延长，而出现胃胀、消化不良等症状。





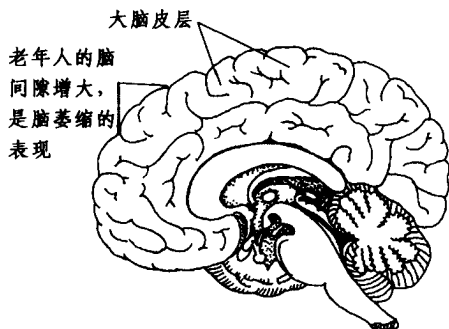
● 老年人的小肠绒毛变宽，卷曲缩短，黏膜萎缩，肠肌肉收缩蠕动无力，使吸收、消化功能大大减退；大肠功能减弱，对水分的吸收减少，分泌黏液也减少，加上肠蠕动缓慢，容易造成老年性便秘。

● 老年人的肝脏体积变小，肝功能减退，合成白蛋白的数量减少，因此肝脏的解毒功能较差，用药要特别小心，最好都要在医生指导下用药。老年人的胆囊功能下降，易发生胆囊炎、胆石症。老年人的胰腺萎缩，分泌消化酶的能力下降，从而影响蛋白质、脂肪等的消化和吸收；胰岛素的分泌量也会减少，所以老年人容易发生糖尿病。



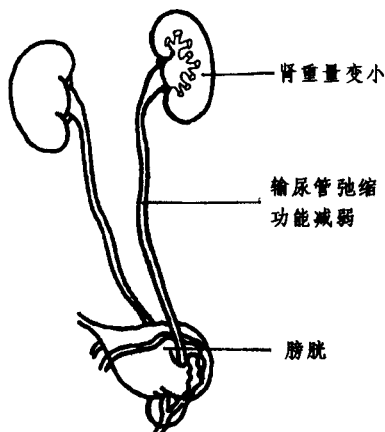
神经系统的生理性老化

●老年人的脑体积小，神经细胞的数量减少，神经细胞内脂褐素（又称老年斑）增多，容易导致细胞萎缩或死亡。另外，老年人的脑动脉硬化，脑血流量减少，又使老年人智力衰退，容易疲劳，注意力不集中，记忆力下降，性格改变，严重者可出现老年性痴呆。



泌尿系统的生理性老化

●人体肾脏不仅能生成尿液，还有许多其他重要的生理功能。例如，分泌促红细胞生成素。只有在促红细胞生成素的作用下，红细胞才能发育成熟。可是，老年人肾的重量和体积都在减小。人在30~50岁时，肾的重量约为270克，到了80岁时重量减少了20%~30%，从而引起肾功能衰退，影响尿液的生成，这便是老年人夜尿多的一个原因。假如肾功能衰退严重，还可引起促红细胞生成素减少，不但会出现贫血，而且还会出现其他的异常。





●老年人输尿管的弛缩能力降低，送尿入膀胱的速度减慢，膀胱肌肉逐渐萎缩，膀胱容量减小。例如，20岁时膀胱容量为500~600毫升，75岁以上时约为265毫升。膀胱肌肉

无力，便使膀胱既不能充满，又不能排空，所以老年人膀胱内常有残余尿。当老年人脑萎缩，排尿反射减弱，缺乏随意控制能力时，就容易出现尿失禁。

●前列腺肥大是老年男性常见的病症，给老年人带来许多烦恼。当前列腺肥大，压迫尿道时，会使尿流变细，严重者甚至造成尿潴留（有尿排不出）。由于排尿困难，每次排尿时膀胱不能排空，就造成小便次数增多，这是老年人夜尿多的又一个原因。比如，一夜可能要起床小便5~6次，甚至7~8次，严重影响了老年人的睡眠。



老年人的心理变化



● 老年人因感觉器官功能逐渐衰退, 表现为感觉迟钝、耳聋眼花, 出现了“视而不见, 听而不闻”的现象, 使他们兴趣减少, 变得孤独。同时, 老年人的运动器官

也在衰退, 出现了运动减慢, 动作不协调, 尤其做精细的动作有困难, 且容易疲劳等现象。这些因素都会使老年人产生不愿活动的心理。

● 智力是否随着年老而衰退, 目前尚有争论。从一些智力测验的结果看, 一般人在 20~40 岁时智力处于最高峰, 以后逐渐下降, 但智力减退的速度因人而异。另外, 不同方面的智力活动, 其衰退的程度也不相同。所以, 老年人只有“活到老, 学到老”, 才能保持智力。

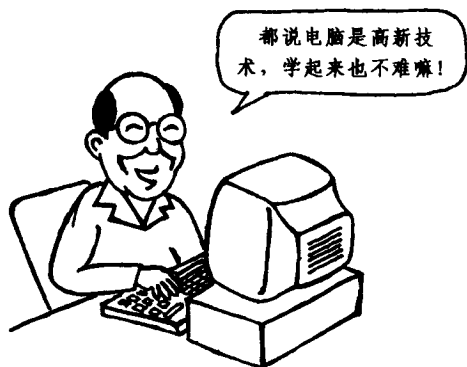




●记忆力下降是老年心理活动的特点，这就给学习新事物造成困难。老年人记忆减退的特点是近事记忆不清，远事记忆良好。例如，老年人对过去经历的事情，甚至童年时期的某些事情记忆犹新，仿佛历历在目，然而对近期发生的事情却不容易记住，常常过目即忘。

●老年人的性格虽然是中青年时期性格的延续，但也会发生某些变异。比如，有些老年人喜欢留恋往事，坚守旧习惯，对现实中的某些事情看不惯，总爱拿过去比现在；有些老年人变得容易冲动、多疑、固执，性格像儿童，还有的老年人兴趣不广，爱好不多，生活变得单调、刻板、枯燥。因此，老年人应更多地把自己融入社会，勇于接触新鲜事物，这样才能保持活泼、开朗、健康。

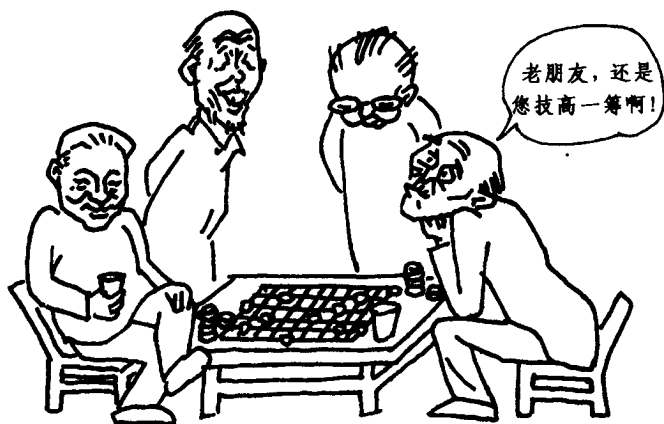
●老年人的情绪变化常不稳定。一方面表现为对一般事物的刺激反应冷淡，喜怒哀乐不易表露出来；另一方面表现为在遭受某些事物刺激时，情绪反应特别强烈，甚至难以控制。老年人由于体弱多病，容易产生一些消





极情绪，如失落感、孤独感、疑虑感、忧郁感和老朽感等。这些不良情绪都会影响老年人的健康。因此，家中亲人、子女应多理解、关心老年人。

●有一些老年人从工作岗位上退下来以后，往往容易产生失落感，这种心理在刚退休时尤其严重，此时如果不能正确疏导，往往容易在心理上产生一些不良的变化和消极情绪。所以，家庭亲人应为老年人创造一个“老有所养，老有所为”的良好氛围。



老年保健与养生

长寿的奥秘



●人的健康长寿掌握在自己手中。长生不老是不可能的，但注意养生与保健以达到健康与长寿却是可以做到的。有人总结了“14个少和多”：少烟多茶、少酒多水、少食多嚼、少盐多醋、少肉多菜、少糖多果、少怒多笑、少烦多眠、少衣多浴、少说多做、少欲多思、少车多步、少静多动、少药多练。总之，老

年人只要尽量做到清淡饮食、常常运动、良好睡眠、不躁不烦、定期体检，就能保持健康。

●纵观古往今来，许多医学家都以自己的实践做了长寿的示范。总结起来，不外乎以下三方面：①预防疾病最为重要，防病于未然是健康的首要条件。②有病要及时治疗，早识病、早治疗是保证健康的要诀之一。③注意讲究养生之道，长寿的关键在于养生、养性、调神、延命，并注意时时行之。



合理的膳食



● 合理膳食是老年人健康长寿的基础，也就是说老年人每日膳食营养要搭配合理。建议老年人每天进食一杯（250克）牛奶或豆奶；

300克左右的米饭或面食，并且要注意搭配粗粮；另加 50克瘦肉或一个鸡蛋，也可以搭配 100克鱼或豆腐，还有 500克蔬菜和水果，6克食盐，适量饮水，并注意保持适当的体重。当老年人的体重低于标准体重的 10%时，表示营养不足 高于标准体重的10%时，表示营养过剩。标准体重(千克)=身高(厘米)-105。

● 有的百岁老人介绍自己长寿的经验时常推荐吃粥。但吃粥还要有所讲究，如秋天吃芡实粥；冬天吃玉米红薯粥；春天吃胡萝卜粥；夏天吃绿豆粥。这种根据四时节气进补的方法，还是比较科学的。

● 老年人应注意补充能清除体内自由

