

老年人常見的疾病有哪些

隨著時代的進步、醫學的發達、各種養生術的流行，促使超過 65 歲的老年人口越來越增加，根據最新的統計，每 10 個人中約有 1 個老年人口。根據衛生署統計，女性平均壽命為 79 歲，男性約為 74 歲，隨著年齡的增加、相對器官的老化及各種疾病的產生都容易在老年人出現，在台灣平均每位老人約罹患 1.4 種疾病，而平均用藥則是年輕人的 5 倍以上。

隨著年紀增加，身體各部位的老化會顯現出來，從頭到腳都有可能因為老化而出狀況。首先是牙齒方面，會因為牙齒的鬆動而掉落，甚至因為假牙的裝置而無法充份咬碎食物。接著是腸胃的功能也會變差，不只是消化方面連吸收方面也無法與年輕時一樣有正常的功能，易飽不易餓再加上某些基本營養成份不易吸收，例如維生素、微量礦物質、消化酵素的不足、排便習慣的改變甚至便秘等，基礎代謝率下降再加上運動量不足，容易使得腹部的脂肪屯積而造成中廣身材。

另外有些慢性病也容易在老年人身生產生例如：糖尿病，由於胰島素的分泌不足或功能下降使得糖類及新陳代謝出現狀況；其次是骨質疏鬆症也好發於老年人身上，鈣質的吸收不佳並容易從骨頭中流失，年紀越大，疏鬆的程度更加明顯；跌倒之後也容易造成骨折且修復時間長，更加造成日常生活的不便。除此之外，心血管的疾病也容易好發在此年齡群，例如血管的硬化、心肌梗塞等；呼吸方面也會有換氣淺，容易因退化而有咳嗽的現象；眼睛則會發現有白內障及青光眼的變化，甚至要注意有黃斑部的病變；智力的退化及老年痴呆症也是年齡大者的專利。

另外免疫力的不足使得疾病容易侵犯而有較高的危險性，老年是必經的過程每個人都有機會，如何減緩老化及預防老年之後的各種疾病產生，應從年輕時就養成基本的保健、均衡飲食、規律的生活、適度的運動、開朗的心情、養成隨時放鬆的好習慣，才能減緩及避免老年之後一些不利的影響。