

# 健康老化必須成為全球優先議題

## “Ageing well” must be a global priority

文/醫療部 楊繡瑛 編譯



The Lancet 國際期刊上有關健康與老化的一系列文章提出警告，除非醫療照護體系找出有效的策略來因應全球人口老化所帶來的問題，否則因慢性病而來的日益沉重負擔將

大大地影響老年人的生活品質。隨著全世界人口壽命延長，慢性病和健康減損程度加遽將形成全球主要的公共衛生挑戰之一。

### 有效的健康干預措施提高人類延長壽命但也面臨了如何健康老化的挑戰

**全球人口快速老化。**到2020年時，60歲以上的人口數將於人類歷史上首次超越5歲以下兒童人口數；在2000到2050年期間，全球超過60歲的人口所占比率將從11%倍增為22%，預計由2000年的6億5百萬人增為20億人。

2000年到2050年期間，**超過80歲的人口**將增為4倍。2050年前，全球超過80歲人口將進逼4億人。這種大部分中年人其父母尚健在的情形是以前從未有過的。

到2050年，全球80%的老年人口會是集中在中低收入國家。智利、中國和伊朗的老年人口會遠超過美國，而非洲的老年人口

將從5千4百萬增加到2億1千3百萬人。

老年人所面對的健康負擔主要源自於非傳染性疾病。即使在最貧窮的國家中，最主要的致命性疾病為心臟病、中風和慢性肺病，而殘障的最主要原因是視力受損、老年癡呆、聽力喪失以及骨關節炎。

**中低收入國家的老年人**相較於富裕世界的老年人承受了更大的疾病負擔。當中、低收入國家的老年人因為心臟病、中風、慢性肺病而提早死亡，其縮短的壽命年數多達三倍。他們視力受損、聽力喪失的比率也較高。很多這樣的問題可以以很容易和便宜的方式加以預防。

**長期照護的需求攀升。**開發中國家的老年人無法再照顧自己的人數預估到2050年之前會增加4倍。許多年紀很大的長者由於活動力受限、虛弱或是身體、心理方面的健康問題而喪失了獨立生活的能力。許多是需要長期照護，包含：居家護理，以社區、住宅或醫院為基礎的照護。

**有效的社區層級之初級照護對老年人是重要的。**良好的照護對於老年人的健康促進、疾病預防和慢性病的管理是重要的。專業醫護人員的大部分訓練並未包括對老年人提供特定、具體照護的部分，然而，健康工作者將花費更多時間在照顧這個族群。世界衛生組織堅持所有的醫療照護者都應該接受相關於老化方面的訓練。

**支持性的「(高齡)老化友善」環境**允許老年人去過更充實的生活並讓其貢獻能達最大化。創造「(高齡)老化友善」的身體環境和

社交環境，對於老年人的積極參與性與獨立性可以有很大的影響。

健康的老化開始於早期生命階段的健康行為。這些包含了：我們吃了什麼、身體如何活動以及暴露於諸如吸菸、酒精的有害使用或有毒物質等健康危險因子的程度。但是永遠不會太晚開始健康行為，例如：假使某人在60到75歲之間放棄抽菸，過早死亡的風險將下降50%。

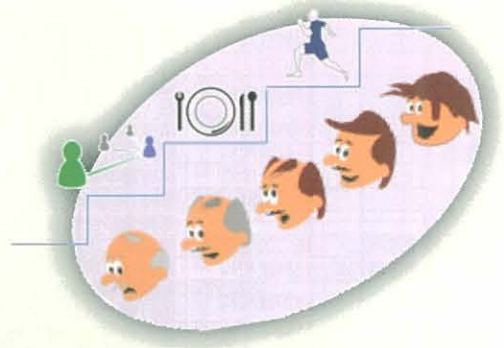
我們必須重塑有關於老年的假設。社會必須打破陳規並且發展21世紀的老化新模式。每個人都將從鼓勵老年人主動積極和明顯的參與社區、工作場所和社會而獲益。

### 政策必須超越醫療衛生領域

增進全世界老年人口生活品質非僅是醫療衛生部門的責任。需要制定藉由擴大提供負擔的起的醫療照護給所有老年人並考量其身體和社會環境的策略來更適當的預防和管理慢性疾病，例子包括：改變政策以鼓勵年長者在勞動市場內堅持久一點(例如：取消會制止逾退休年齡仍繼續工作的稅賦政策)，強調低成本的疾病預防和早期偵測而非疾病治療(例如：漸少鹽分攝取、增加預防接種)，善加利用科技(例如：對於鄉村人口提供行動醫療服務)以及就多種慢性病的管理訓練醫護人員。

根據世界衛生組織衛生統計和資訊系統部門的Chatterji博士所說：「正確地說，我們必須超越常和老化關聯在一起的花費問題，而去思索一個更老、更健康、更快樂、更有生產力的高齡人口群能夠帶給整體社會的好處。」

### 積極老化(Active Aging)



積極老化是指將健康、參與和保障的機會最佳化的過程，以便提高人們老化時的生活品質。這同時適用個人和群體。

積極老化使人們認識到自己生命過程中身體、社交和心理健康潛力以及社會參與，同時在他們需要時為其提供足夠的保護、安全保障與照護。

「老化」是指持續參與社會、經濟、文化、精神和公民事務，而不僅僅是身體活動或加入勞動力的能力。從職場退休的年長者，不論是生病或殘障仍舊能夠對其家庭、同儕、社會和國家有所貢獻。積極老化的目的是要為所有人在其老化時延長健康壽命和增進生活品質。

「健康」是指世界衛生組織對於健康所作有關於身體、心理和社交安康的定義。維持老年人自主性與獨立性是積極老化政策架構中的重要目標。

老化會在朋友、工作同事、鄰居和家庭成員的互動脈絡中發生。這就是為什麼相互依存與跨世代團結為積極老化的重要原則。

(註：104年1月份中山醫訊第18頁所刊載圖片引用自WHO網站。)