



老年社会工作

—— 精讲3

讲师：董老师



第三章

正常老化的生理变化和对疾病的认识



第三章：正常老化的生理变化和对疾病的认识

本章内容

第一节 健康正常老化不一定患病

第二节 神经系统变化及相关疾病

第三节 心血管系统变化及相关疾病

第四节 皮肤变化及相关疾病

第五节 骨骼肌肉系统变化及相关疾病

第六节 胃肠道系统变化及相关疾病

第七节 呼吸系统变化及相关疾病

第八节 泌尿生殖系统变化及相关疾病

第九节 内分泌系统变化及相关疾病

第十节 感觉系统变化及相关疾病

第十一节 健康老年与健康的生活方式

第三章/第一节

健康正常老化不一定患病

诸多致病因素（遗传、环境、生活方式）中，**生活方式是唯一能受个人主宰的因素**

养成健康的生活方式



第三章/第一节：健康正常老化不一定患病

一、老化过程与适应

➤ 老化过程：

人体**随着年龄增长**也会出现如白发和皱纹之类的变化，这些都是正常的老化现象而并非疾病，这个**正常的生理过程称之为老化过程**。

这种生理老化与疾病不同，**在正常的老化过程中，疾病并非不可避免**。

➤ 老年人的适应：

为了面对老化过程的挑战和困难，老年人首先必须对自己的年龄有所认识，了解与年龄相关的生理变化，接受它，甚至以此为荣，从而继续向前迈进生活，并以积极的态度处理因老化而产生的挑战。

二、为什么人会老化？

当前有四种主要理论用于解释老化的过程【选择题】：

1. 损耗理论；
2. 免疫系统的改变；
3. 细胞交互联结理论；
4. 自由基理论。



第三章/第一节：健康正常老化不一定患病

二、为什么人会老化？

1、损耗理论【选择题】

身体会不断被消耗，反映出一个取决于基因构造的预设过程

- ① 人体有一个寿命的上限和一些主要的生理系统，并以相对固定的速率被不断损耗。
- ② 主要的系统细胞随着时间推延，失去修复损伤的能力，这种失去是由基因预先决定的，环境和生活方式等因素都能加速这种损害



第三章/第一节：健康正常老化不一定患病

二、为什么人会老化？

2、免疫系统的改变【选择题】

- ① 免疫系统主要负责抵抗疾病和清除外来的物质
 - ② 免疫系统识别和消除疾病的能力会随着年龄的增长而降低，变异细胞的增生很有可能未被发现，从而导致慢性疾病产生，最终导致主要生理系统的功能损伤。
 - ③ 免疫无效导致机体自动免疫反应，机体慢慢地排斥自己的细胞，甚至产生破坏正常细胞的抗体
- 风湿性关节炎、糖尿病及老年人系统性红斑狼疮等疾病，机体自动免疫反应的例子



第三章/第一节：健康正常老化不一定患病

二、为什么人会老化？

3、细胞交互联结理论【选择题】

老化由**细胞和分子结构内有害反应开始**，但是这些变化不一定由基因程序激发

- ① 身体内的分子内部之间与其他分子之间产生交互联结，导致细胞的生物和化学功能轻微改变。
- ② 细胞凝集胶原质是一种出现在结缔组织中的胶粘状物质，胶原质导致组织的弹性降低。这种积累是因为机体不能有效地识别和清除交互联结的细胞所致，这在软骨、血管、皮肤细胞中较明显。

例如：软骨失去弹性，可导致与老化过程相关的关节僵硬、血管硬化和皮肤皱缩。



第三章/第一节：健康正常老化不一定患病

二、为什么人会老化？

4、自由基理论【选择题】

另一个用分子来解释老化的理论

- ① 自由基是细胞有氧代谢时产生的不稳定氧分子，这些分子附着在身体的蛋白质上，损害健康细胞的功能。当交叉联结细胞和自由基发生积累时，就对身体造成损害，并破坏细胞的结构。
- ② 自由基被认为是破坏身体抗癌、修复损伤的皮肤细胞，具有妨碍低密度脂蛋白黏附血管壁的能力。

第三章/第二节

神经系统变化及相关疾病



第三章/第二节：神经系统变化及相关疾病【选择题】

一、与老化相关最明显的改变：神经介质的效率降低

神经介质是一种在脑内部或大脑与身体相关部位之间传递信号的化学物质。神经系统就需要更长时间向大脑传递信息、处理加工信息，这就是为什么老年人对一些刺激反应时间较长的原因。

例如：一个老年人触摸热的物体表面时，他需要较长时间接收到信息，才能把手从热的物体表面移开。

二、另外一个与老化相关的脑部改变是神经纤维纠结和斑块的产生

这是由于年龄增长导致脑细胞的蛋白质代谢改变，在正常老化过程中，只有少量这种纤维物质及斑块；但在脑退化如阿尔兹海默症的患者身上便会大量增加



三、睡眠模式改变

与正常老化相关的神经系统变化的是睡眠模式的改变

这是由脑电波活动的改变、昼夜节律的改变和正常睡眠与清醒模式的改变所致

老年人被认为是轻度睡眠者

睡眠的模式随着年龄的增长可能发生改变，但紊乱的睡眠并非正常老化的一部分



三、睡眠模式改变

睡眠失常的处理：

老年人对安眠药的耐药力不够，所以应尽量避免使用安眠药，迫不得已时才用
下列建议有助于获得良好睡眠：

1. 下午和晚上不饮用含咖啡因的饮料；
2. 听轻音乐和饮用一杯温热饮料有助于入睡；
3. 白天打瞌睡不要超过2小时；
4. 每天定时运动或进行背部或足部按摩；
5. 睡觉前进行一次温水浴。



第三章/第二节：神经系统变化及相关疾病

神经系统老化引致的风险/疾病

1. 夜间肌肉痉挛
2. 中风

短暂性脑缺血发作是中风发生前的危险信号，在短暂性脑缺血发作期间，患者会经历短期失语、一侧身体无力、视力模糊、记忆丧失，这些损伤只持续很短时间，患者通常很快恢复功能

3. 帕金森症：全球第二大神经系统疾病，老年人比年轻人更常见

由于脑神经元分泌物多巴胺的缺乏，造成神经传递物质不平衡，导致行动控制失调，特征是面部和躯干肌肉僵直，手指、脚、嘴唇和头部颤抖，同时在拇指与食指间出现“搓药丸”动作

第三章/第三节

心血管系统变化及相关疾病

与身体其他系统相比，心血管系统更易受运动的影响。即使小量的运动也能改善老年人的心血管功能。

经常做运动的老年人，心脏功能也像年轻人一样有效率



第三章/第三节：心血管系统变化及相关疾病

一、心血管系统老化引致的风险/疾病

(1) 冠状动脉疾病

以动脉硬化形式发展

冠心病造成流到心脏的血液减少而致心肌受损，这称为心肌梗塞或心脏病发作。

当心脏病发作时，老年人比年轻人有更多的症状，通常是全身不适和疲劳，而不是强烈的胸腔疼痛

老年人会抱怨长期疲惫、虚弱或浮肿。浮肿引起的不适导致老年人很少活动，这进一步加重了血液循环问题，使他们易发生其他不良的情况，如肺炎。

一、心血管系统老化引致的风险/疾病

(2) 高血压

尽管高血压很容易通过血压测量而被诊断出，但是平时没有症状，它常被称为“沉默的杀手”。

高血压破坏血管壁，造成出血性中风

在高血压引起动脉系统受损之前就作出诊断，并持续药物治疗，治疗效果会很好

当老年人血压达到160/90 mmHg或以上时，他很可能患了高血压



第三章/第三节：心血管系统变化及相关疾病

二、调适和处理【★简答题/论述题】

1. 老年人应有适当运动和均衡饮食，这是预防心脏疾病和其他血管疾病最有效的方法。应减少摄入过多盐分及动物脂肪的食物，如牛油、肥肉，并且停止吸烟
2. 多做有氧运动，锻炼身体可调节血压
3. 老年人在做剧烈身体锻炼活动之前，应进行身体检查，确认是否有任何限制他们活动的情况，如心脏病，并应弄清楚他们能做何种强度的运动
4. 应定期进行身体检查，跟进血中的胆固醇及三酸甘油酯浓度
5. 教导老年人识别心脏血管疾病的征象和症状，如头晕、呼吸困难、脸色苍白、胸痛、心悸，如出现症状需要立刻就医

第三章/第四节

皮肤变化及相关疾病



第三章/第四节：皮肤变化及相关疾病【选择题】

身体的皮肤系统包括皮肤、毛发和指甲

一、皮肤老化引致的风险/疾病

(1) 当**轻微碰撞或跌倒**时，可能导致**更严重的瘀伤**，而表皮血液循环变慢，老年人的**伤口愈合时间比年轻人长**。

(2) 表皮血液循环变慢，老年人**对冷热的敏感性减慢**，体温过低最终会导致中风、脑损伤甚至死亡，体温过高可导致中暑

(3) 老年人**患皮肤癌的危险性非常高**，加上伤口愈合能力的降低，伤痕、痣和色斑等，都需要小心地监察。

二、调适和处理

- 1、老年人避免晒日光过久，鼓励在阳光下戴帽，穿轻便凉爽的衣服，饮用充足的水分
- 2、应用温水和中性肥皂沐浴，如皮肤较干燥时，须涂抹乳液或面霜，保持皮肤的湿润
- 3、在寒冷天气时，应保持正常体温
- 4、确保老年人适当地进食含丰富蛋白质、碳水化合物和维生素的食物，预防组织损伤和褥疮溃疡

第三章/第五节

骨骼肌肉系统变化及相关疾病



第三章/第五节：骨骼肌肉系统变化及相关疾病【选择题】

随着老化，人的身高会因为**脊椎间盘变薄以及脊椎坚硬度低而变矮短或弯曲**

骨骼减轻开始于40岁左右，这由于老化随着骨质生长代谢的改变，产生了退化性骨质流失以及骨重量减少，这称为**骨质疏松症，妇女更明显**



第三章/第五节：骨骼肌肉系统变化及相关疾病

被认为是**骨骼肌肉系统一部分的牙齿及其颌骨**并不一定随老化而减退

没有进行牙齿预防保健的老年人，晚年牙齿脱落的危险性通常较高

65岁以上老年人牙齿脱落的常见原因是固定牙周的颌骨或牙龈经常感染疾病，如牙周病，这些感染通常是由牙菌膜引起的，牙菌膜可通过定期刷牙或洗牙来除去

老年人牙齿脱落和戴上假牙，颌骨的结构就会改变，牙托不再容易固定，口腔实际上也会变小。当牙托固定困难时，老年人就会尽量避免戴它，这会加重口腔退缩的过程。这一循环过程会使咀嚼很困难，甚至疼痛



第三章/第五节：骨骼肌肉系统变化及相关疾病

骨骼肌肉系统老化引致的风险/疾病：

1. 患关节炎的老年人虽然挪动手或膝盖会有疼痛，不过定期的适当活动会改善患病的关节，所以不要因关节痛楚而停止骨关节活动
2. 患者要注意家居安全，防止跌倒
3. 要适当控制体重，以免负重的关节负荷过重
4. 骨质疏松症：骨质密度变稀和退化

妇女停经后，会由于雌激素缺乏而引起骨质疏松症。**并非所有妇女都会发生骨质疏松，这是一种疾病而非正常老化过程**

骨质疏松是随年龄增长，骨质密度减低，高龄男女皆会患此症状。骨质变得疏松和脆弱时，很易发生髋骨和腕关节骨折



第三章/第五节：骨骼肌肉系统变化及相关疾病

骨质疏松症的危险因素包括：

1. 女性相关的：女性；停经早；青少年时曾经怀孕；有卵巢切除或长期卧床的病史；
2. 有家族病史；北欧或亚洲血统；
3. 生活习惯方面：酗酒，低钙饮食，或缺乏维生素；喝咖啡因饮料；吸烟；缺乏锻炼或运动过量。
4. 身体骨骼小或很瘦；
5. 不能消化牛奶或奶制品；
6. 进食困难，慢性腹泻，患有肝病、肾病；



第三章/第五节：骨骼肌肉系统变化及相关疾病

调适和处理：

1. 每周三次中度的运动可以减轻骨质流失，运动有助保持关节弹性和改善姿势。
2. 负重和增强肌肉锻炼可以增强老年人（包括是80多岁老年人）的肌肉。
3. 定期锻炼有助于保持骨骼密度，最好的选择是负重有氧运动，如：步行或跑步。

第三章/第六节

胃肠道系统变化及相关疾病



第三章/第六节：胃肠道系统变化及相关疾病【选择题】

人体的胃肠道包括食道、胃、肝、小肠和大肠

有些人可能早在中年就感觉到**消化系统老化**，而另一些人，除了食欲减退外，则变化较小——这种**食欲减退**经常是由于**味觉和嗅觉**的丧失**所致**，而非消化系统真正发生变化

牙齿脱落和颞骨形态与力度的改变，会引起消化过程的第一步，即咀嚼的困难。没有完全被咀嚼的食物，很难被整个消化系统处理

随着**机体老化**，**食道会变得狭窄或弹性减弱**，结果食物进入胃部所需要的时间更长，老年人常常只进食少许就感觉已经饱了

由于**胃液分泌减少**，老年人常会患**慢性胃炎**，称为**萎缩性胃炎**



第三章/第六节：胃肠道系统变化及相关疾病

胃肠道系统老化引致的风险/疾病：

1. 大肠的肌肉运动（蠕动）减慢，导致便秘。憩室（大肠上形成的小囊袋）是老年人常见的问题，当受到感染时，会导致憩室炎
2. 便秘在老年人中很常见。由于老化伴随机体内水分的流失，运动量减少，肠蠕动缓慢，腹肌及盆骨肌衰弱，不能推动排便。也可能产生不良排便习惯
3. 体重明显下降是老年常遇到的问题，由食欲不振和消化不良引起。如果进食和排泄过程不舒服，老年人会减少进食

第三章/第六节：胃肠道系统变化及相关疾病

4. 食道神经和肌肉的变化常会引起**吞咽缓慢**
5. 食道的底端关闭不良，导致**食物和胃酸倒流到食道**，引起胃痛或胸腔疼痛
6. 胃的血流减慢，消化液分泌减少，食物滞留胃部的时间增长，导致**吸收碳水化合物、脂肪、维生素D和钙的能力降低**
7. 唾液分泌减少，导致**口腔和味觉减退、咬嚼力量减弱、对恶心的反射减退**
8. 不良饮食习惯、吸烟和基因因素都是**胃癌和结肠癌高发病率的决定因素**。这两种癌症在早期都很难被诊断出，甚至发展到晚期也没有任何症状，因此，建议每年做一次检查。



第三章/第六节：胃肠道系统变化及相关疾病

调适和处理：

1. 老年人应保持口腔清洁，佩戴合适的假牙。
2. 老年人应注意别乱用泻药，自己胡乱用药会导致便秘。
3. 老年人应改变饮食习惯及慢慢咀嚼和吞咽。少食多餐比一日三大餐更有益。
4. 增加进食流质食物，进食高纤维食物和保持运动可以改善身体状况。
5. 高纤维多水分的饮食对憩室的治疗很重要。

第三章/第七节

呼吸系统变化及相关疾病



第三章/第七节：呼吸系统变化及相关疾病【选择题】

通常，呼吸肌肉弹性和力度下降、咳嗽反射功能减弱、纤毛（肺内毛发样的结构）数量减少、粘膜腺退化，都会损害深呼吸、咳嗽、减低清除肺内粘液和液体的能力，导致肺吸取氧的效率降低

随着身体变化，肺的贮存功能降低，导致呼吸变慢变浅

呼吸效率降低会导致身体其余部分氧摄取量不足

虽然这些改变是很显著的，如果不出现其他肺部疾病，老年人在休息时仍能呼吸正常。



第三章/第七节：呼吸系统变化及相关疾病

呼吸系统老化引致的风险/疾病：

1. 长期供氧量不足会损伤循环系统的功能并损害心脏
2. 由于生理结构和肌肉发生的变化，咳嗽机能的有效性降低
3. 随着老化，肺的弹性降低，肺的功能性容量会降低，这样会导致活动时呼吸急促，而且呼吸流量会降低，使感染的危险性增加
4. 不能通过适当的咳嗽排出肺部杂质，更易发生肺气肿、慢性支气管炎和肺炎
5. 在美国老年人主要的死亡原因中，肺炎排在第五位。许多老年人之所以患肺部疾病，主要是由吸烟和环境污染所致



第三章/第七节：呼吸系统变化及相关疾病

6. 60岁至70岁的老年人**结核病**呈病发率高峰

原因：

- 一是老年人免疫功能下降
- 二是现在的老年人在青少年时正是中国历史上结核病流行最猖獗的年代
- 三是人口老化，老年人口比率增高，那些长年居住在养老机构的老年人，易受到传染



第三章/第七节：呼吸系统变化及相关疾病

调适和处理：

1. 运动可以帮助增加呼吸的速率和深度
2. 正确的姿势（站立或坐姿）能改善对肺空间的利用
3. 摄入充分的流质，或至少每天饮用一公升流质，可以有助于保持呼吸道的湿润，使粘膜保持完整，抵抗细菌的入侵
4. 当有上呼吸道分泌物时，适当地饮用流质，可以帮助抑制分泌，更易于吐痰
5. 应戒烟和避免吸二手烟
6. 避免长期处于空气污染的环境中
7. 摄取有营养食物增加抵抗力和避免感染

第三章/第八节

泌尿生殖系统变化及相关疾病



第三章/第八节：泌尿生殖系统变化及相关疾病【选择题】

泌尿系统包括肾脏、输尿管和膀胱

肾脏在人体内有两种主要功能：

1、过滤血液中的水分和排泄物，并以尿的形式排出体外

2、在滤过的血液回到血液循环系统之前，肾脏对于恢复血液中离子和矿物质之间的平衡也非常重要

随着身体的老化，肾脏执行这两项功能的能力会降低

因为药物很少会被肾脏自然过滤掉，一些药物如抗生素对老年人会有更大影响；肾脏还会失去吸收葡萄糖的能力，继而排入尿液中，增加老年人发生严重脱水的可能性



第三章/第八节：泌尿生殖系统变化及相关疾病

输尿管（从肾脏到膀胱的管道）和膀胱肌肉张力及收缩力下降，膀胱变小，而妇女的骨盆底部肌肉较松弛，当尿在膀胱里不能完全排空，导致尿液留在膀胱里，尿道便会受到感染。

由于膀胱贮量降低，排尿会变得更频繁，这种情况最常发生在夜间，从而扰乱了老年人的睡眠质量

前列腺肥大在男性方面非常普遍，这会引发不自主膀胱肌收缩，造成尿频、膀胱无法排空和排尿困难，尤其是开始排尿和排尿结束时的困难。除非尿道阻断、尿道感染或前列腺癌变，一般不认为前列腺增大是疾病。



第三章/第八节：泌尿生殖系统变化及相关疾病

泌尿系统老化引致的风险/疾病：

1. 随着身体衰老，排尿后，膀胱不能完全排空会导致尿液在膀胱停留过久，导致**感染**。加上膀胱肌肉变弱或其他生理变化会导致**小便失禁**。
2. 除了**尿频**，老年人还会**对排尿的需要感觉迟钝**，这部分是与神经系统反应的降低有关，也是老年人小便失禁的原因之一。
3. 年龄越大和有家族病史者，**前列腺发生癌症的危险性**会增高。
4. 老年人外出时如果担心自己不能上洗手间，就会避免吃流质食物以减少排尿的需要。然而这很可能导致**老年人缺水**，**增加膀胱感染**的机会。



第三章/第八节：泌尿生殖系统变化及相关疾病

调适和处理：

1. 应鼓励老年人多饮水，每日1—1.5公升或更多，以降低膀胱和尿道感染
2. 容易发生膀胱感染的老年人应多饮水、橘子汁或苹果汁，这样可酸化尿液和抑制细菌生长
3. 尽管小便失禁影响到老年人，但它并非老化的必然结果。大多情况下，小便失禁可以治愈，或至少可以通过治疗得到减轻。建立排尿时间表可以克服失禁
4. 对妇女而言，作骨盆底锻炼可以加强骨盆肌肉和帮助预防尿失禁



调适和处理：

5. 维持走道畅通，使老年人至厕所无障碍；走道及厕所要加设扶手以协助行走安全，同时要有充分的照明
6. 行动不方便的老年人，夜间可提供尿壶或便椅在床旁
7. 对男性而言，凡前列腺增大者，应作定期检视，以防病变为前列腺癌

第三章/第九节

内分泌系统变化及相关疾病



第三章/第九节：内分泌系统变化及相关疾病【选择题】

身体的运作有赖于一个由内分泌系统产生的复杂而细致的激素调节系统。

老化过程中主要有两种激素变化，即由胰腺调节的胰岛素水平的改变和男女体内雌雄激素水平的降低

胰岛素由胰腺产生，调节血液中葡萄糖水平

对一些老年人而言，由于胰腺性胰岛素的功效降低，葡萄糖不能代谢，导致血糖水平升高。当体内胰岛素水平长期不足时，便造成成人发作性糖尿病。

老年人不一定表现出与糖尿病相关的疲劳、食欲旺盛、虚弱、伤口愈合延迟和尿频等症状。

第三章/第九节：内分泌系统变化及相关疾病

大多数妇女在停经后会出现内分泌系统的改变

随着卵巢功能中止，雌性激素和黄体酮减少。雌激素不仅与生殖能力有关，而且在保护妇女不患心脏病和阿尔茨海默症方面也起着重要的作用。

雌激素的保护作用有助于解释为什么女性在50岁以后的心脏病发病率低于男性
男性也许会因为雄激素水平降低而导致性能力减退，但这并非普遍现象



第三章/第九节：内分泌系统变化及相关疾病

内分泌系统老化引致的风险/疾病：

(1) 糖尿病

这是一种身体不能产生或适当利用胰岛素的疾病。胰岛素的作用：把糖、淀粉和其他食物转化为身体每天需要的能量

虽然任何年龄阶段的人都可能患糖尿病，某些群体患糖尿病的危险性高于其他群体，但糖尿病在老年群体中更为常见

糖尿病若不治疗可能引起严重的健康问题，如截肢或失明



第三章/第九节：内分泌系统变化及相关疾病

内分泌系统老化引致的风险/疾病：

(2) 甲状腺疾病

甲状腺是控制新陈代谢的主要腺体，是体内唯一能吸收碘的细胞，从食物、碘化盐或补充剂中吸取碘，并把碘和腺氨酸结合

甲状腺激素随着老化而减少，因此老年人的新陈代谢率下降，对寒冷的环境适应能力变差，心智功能减慢，活动缓慢，出现皮肤粗糙及毛发脱落等现象，如果出现这些现象应尽快去看医生

调适和处理：

(1) 糖尿病

糖尿病患者应尽可能保持血糖接近正常水平，除了进行药物治疗，患者应通过食物选择、适当运动及避免紧张等积极地控制血糖水平

糖尿病患者应多吃谷类、豆类食物，尽力避免脂肪、甜食和酒精

第三章/第九节：内分泌系统变化及相关疾病

(2) 甲状腺疾病

甲状腺疾病患者不要热衷于补品，最好是鼓励患者有均衡的饮食

研究表明最好的补充是定期进食有机碘的食物，有机碘的最佳来源是非商业种植的海藻

甲状腺病患者应减少进食谷类，增加运动以有效减轻体重。

当老年人对寒冷的环境适应力变差、活动缓慢时，应检查甲状腺素是否下降并及时治疗

第三章/第十节

感觉系统变化及相关疾病



第三章/第十节：感觉系统变化及相关疾病【选择题】

一、触觉

神经递质的功效降低，大多数老年人感应疼痛的能力变得较为迟钝，感应疼痛的强弱程度与年轻时也不一样。

在严重情况下，例如：心脏病发作时，他们也许会感觉到近似慢性的、隐约的不适，而非像年轻人那样有强烈的压迫性疼痛的感觉

由于伤口愈合缓慢，碰撞或皮肤损伤对老年人而言是一种严重的情况，但他们很少因此而诉说疼痛感

感觉区的丧失也会使他们更加笨拙，老年人或因丧失距离感而难以紧抓物件

由于神经系统需要更长时间传递信息到肌肉以协调及维持平衡，老年人会感到维持平衡很困难

一、触觉

预防措施：

每日应检查皮肤以发现是否有瘀伤或破损伤

必须小心避免过热的洗澡水、食物及餐盆；小心火炉，热水出水时，避免烫伤或灼伤



第三章/第十节：感觉系统变化及相关疾病

二、视觉和听觉

视力的变化是由于眼的形状改变所致，因为晶体的伸缩性降低以致不能快速调节以适应从远视到近视的需要，这时瞳孔变小、更加固定、对光线的反应减弱

老年人看物体时需要更多的**光线**，因为瞳孔不能自动扩大以让更多光线进入眼内，同样也不能收缩以限制进入眼内光线量，因此，老年人常遇到耀眼引起的不适

眼睛晶体变黄，也会降低老年人**对颜色的敏感性**，这种辨色能力的降低造成色彩浓度感觉的丧失，增加了老年驾驶者的危险性

虽然视觉的这些改变给老年人带来不便和烦恼，但这是正常和与年龄相关的视觉变化

二、视觉和听觉

与视力老化相关的风险/疾病：

1. 随着老化，人眼的晶体变黄变厚，控制瞳孔大小的肌肉变弱。由此，老年人比年轻人需要更多的光线
2. 白内障（晶体的混浊）不是眼睛正常变化的部分
白内障的发展与缺乏抗氧化剂，如维生素 A、C和E有很大关系

二、视觉和听觉

3. 一种常会导致失明的严重眼疾是**青光眼**
4. **黄斑病变**，这是一种缓慢渐进的中心视力丧失。患此病的老年人保持部分周边视力，但失去向正前方看的能力
5. **视力丧失的疾病**在老年人中是很常见的。然而，大多数老年人并非完全失明，经过学习，都能利用剩余的视力



二、视觉和听觉

视觉问题的调适和处理：

1. 定期的眼科检查是绝对需要的
2. 晶体的改变使辨色更困难。所有淡色（粉红、黄色、浅蓝）看起来会很相似，棕色、深蓝和黑色也难以正确分别出来，对比颜色则较容易辨别
3. 戴双焦点眼镜看近物及远物
4. 增强光线的明亮度以防意外



二、视觉和听觉

5. 晴天外出时要戴眼镜降低阳光的刺眼程度
6. 避免夜间驾驶汽车
7. 目前还没有方法能预防白内障，但能通过手术摘除不透明或混浊的眼晶体进行成功的治疗
8. 黄斑病变既不能预防也不能治疗

由于周边视力不受影响，它不会引起完全失明。目前的试验方法是用激光烧灼视网膜上出血的血管，以减缓黄斑病变的扩展

二、视觉和听觉

听觉问题的调适和处理：

持续性的听觉丧失和无法辨别不同频率的声音，称为**老年性耳聋**。这是由于耳内传导声音的骨头发生了与年龄相关的改变和头盖骨神经细胞损失所致。

老年人听觉障碍也可能是因耳垢积塞于耳道内，使声波传导受阻。或是因第八对脑神经细胞丧失，引致双侧听力渐进性的丧失，这称为**老年性失聪**。



二、视觉和听觉

听觉老化引致的风险及预防：

1. 任何老年人可能需要身边人的帮助以弥补听力损失
2. 排除可矫正传导型失聪的状况，如清除堵塞耳道的耳垢
3. 与老年人沟通时要面对面地交谈，缓慢而清晰地讲话，不要突然转变话题
3. 使用低声调，避免高声喊叫，应用简单的语句与他们交谈
4. 使用手势来确定谈话内容
5. 其他人应当保持敏感，根据老年人的体态语言来判断是否有沟通困难，或者通过改变说法来再次确认老年人理解



三、味觉和嗅觉

味觉和嗅觉老化引致的风险及预防：

1. 味觉和嗅觉功能的下降可能导致老年人**食欲减退**，继而会产生**营养不良**的风险
2. 味觉和嗅觉不好使得老年人**难以识别有害食物和气味**如煤气、烟火，这对独居老年人有潜在的危险性



三、味觉和嗅觉

味觉和嗅觉老化引致的风险及预防：

1. 由于味觉和嗅觉较迟钝，可在食物的质地、颜色上求变化以刺激食欲
2. 鼓励少食多餐，选择高蛋白食物以改善健康状况
3. 鼓励与家人、亲友一同进餐
4. 鼓励独居的老年人意识到味觉/嗅觉功能丧失的危险，建议他们检查食物储存时间和食物新鲜程，定期请有关人员检查煤气炉，并每日检查煤气炉的开关是否已关闭，家庭成员和朋友探望时可以协助，教导老年人可以浪费食物，但绝不能浪费或毁坏自己的健康

第三章/第十一节

健康老年与健康的生活方式



第三章/第十一节：健康老年与健康的生活方式

自我照顾、营养和运动是维持健康最重要的预防对策【简答题】

自我照顾包括保持良好健康及了解预防疾病的方法，以及能积极处理健康和疾病问题

自助小组：

由专业人士或老年人自己发起，其中一些小组用来分享共同的关注或他们面对的医疗问题

关注同一医疗问题的自助小组成员，聚集在一起互相提供支持，交换医疗信息和处理技巧



第三章/第十一节：健康老年与健康的生活方式

一、饮食对健康的重要性【简答题】

随着年龄增长，新陈代谢速度会降低，如果老年人像他们年轻时候一样，进食同等量的食物而没有增加活动，体重增加将是不可避免的

老年人需要**低脂和高蛋白质的平衡饮食来维持生理健康**，应避免食用过多加工的碳水化合物，如面包或糖果；增加含复合碳水化合物的食品，如豌豆、大豆、扁豆等的摄入，有利于促进内脏健康，避免产生便秘或其他肠道问题。老年人需要的蛋白质常见于肉类、鱼、家禽、鸡蛋或日常食品中。由于这些食品较贵，或因为他们有咀嚼和吞食的困难，老年人可能摄入蛋白质不足。

维生素和矿物质的补充有利于促进老年人的健康。积极**进食富含维生素、蛋白质和复合碳水化合物饮食的老年人**能预防老化



第三章/第十一节：健康老年与健康的生活方式

一、饮食对健康的重要性【简答题】

老年社会工作者可发挥重要作用

例如：

和营养师一起为老年人提供营养教育，在产生严重疾病之前和在严重疾病之后，为老年人提供营养教育及辅导等。

建议老年人中心或养老院内的膳食服务，需要更多地注意提供低脂、高蛋白质、肉类等食物以供老年人选择，减少过度加工的碳水化合物。



第三章/第十一节：健康老年与健康的生活方式

二、运动——生理和心智健康的关键【简答题】

研究证实有两种形式的运动在推迟老化方面有明显效果，并使老年人整体上感觉越来越健康和强壮：

（1）有氧运动

快速行走、慢跑、跳舞或在跑步机上活动均属于有氧运动，这些运动对于在一定时间内增加心率和心肌力量特别有用，可以**改善心脏血液循环**

定期进行有氧运动的老年人比很少活动的中年人有**更好的体型**

老年人要参加一些简单的活动，如每周几次步行45分钟，就能在不到一年的时间里**倍增他们的耐力**



第三章/第十一节：健康老年与健康的生活方式

二、运动——生理和心智健康的关键【简答题】

(2) 强度训练

通过重力训练来锻炼肌肉，能帮助老年人通过**增加新陈代谢率而降低体重**。

精炼的肌肉不仅能消耗较多的热量，还能够**改善老年人的平衡感**，更可降低老年人跌倒的可能性。

重力训练的额外作用之一是对**老年人精神健康有积极帮助**

第四章

老年人心理发展和需要

第四章：老年人心理发展和需要

本章内容

第一节 老年人的认知功能与智力

第二节 影响老年人智能的种种因素

第三节 正常老化过程与记忆力

第四节 正常老化过程与学习能力

第五节 老年人的自尊和自我效能的表现

第六节 老年人适应环境与性格的关系

第七节 老年人心灵需要与健康

第八节 老年人心理与心灵需要的关系

第九节 如何评估老年人的心灵需要

第四章/第一节

老年人的认知功能与智力



第四章/第一节：老年人的认知功能与智力

老年认知功能的三个层面【★简答题/选择题/辨析题】

1. 智能

指“个人表现的极限”，取决于生理及基因因素，但是达到极限的能力又会受环境机遇和教育训练的影响

2. 学习

新的信息或技能储存到记忆系统中的一个过程

3. 记忆

在需要时寻回或者回忆贮藏在脑里的信息的过程，包括智能和知识性技巧

是一种思维方式，一个人通过这种方式能够获得信息并加以分析，建立新的思想，并把这些信息用于日常生活

第四章/第一节：老年人的认知功能与智力

➤ 智能主要有两种形式【★ 选择题】

(1) 晶体智力

又称累积智能，是个人通过教育和生活经历获得的知识 and 能力

这种知识和能力可以用言语理解能力、词汇组织能力和社会化判断来衡量

(2) 流体智力

由生理方面决定的技能，与经验和学习无关，这种技能被普遍认识为“天生的智力”

它可以通过空间定位能力、抽象推理能力和知觉速度来检测

天生智能是一种获得新信息、把这些信息与已经累积的知识相结合，并应用于解决实际问题的能力

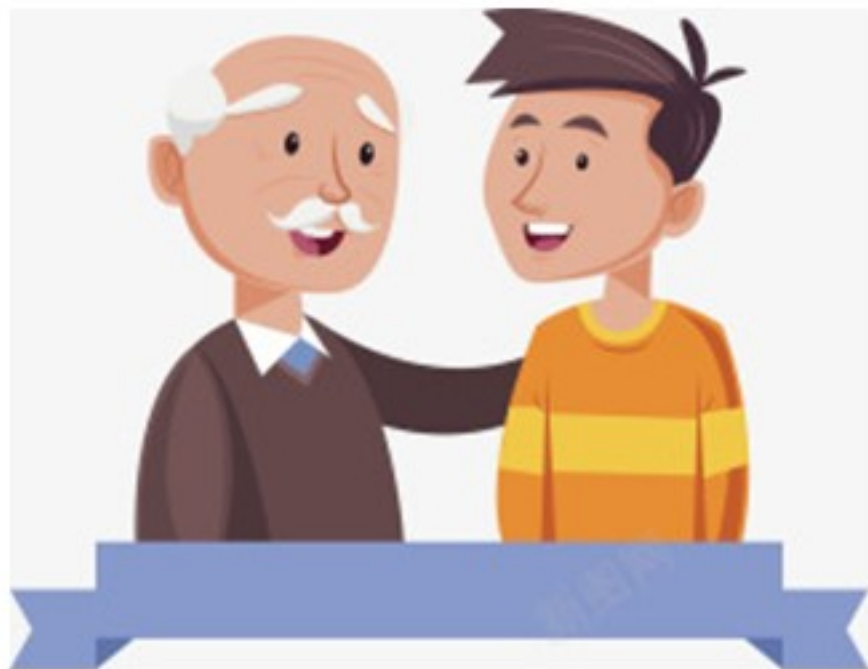
第四章/第一节：老年人的认知功能与智力

尽管许多研究发现年轻人与老年人之间的确存在差异，但老年学家都**认为天生智能的下降不是正常老化过程引起的【辨析】**，标准化的智商测试和被测试者的**时间压力**对老年人比对年轻人有更大的影响作用

多数智力测试是计时的，而**老年人由于神经递质的退化，需要反应时间**
若从测试条件中剔除时间限制，老年人和年轻人的差异实在是微不足道

第四章/第一节：老年人的认知功能与智力

从信息积累的角度看，年老时智力会增长，至少保持原有水平指的是_____



通常而言，老人在_____的表现上体现的比年轻人知道的多，而在测量解决问题的能力或执行一系列任务的能力即_____的测试中，老人表现的并不理想



牛刀小试

多选：张奶奶退休前是一位护士，退休后她积极参与社区的志愿服务活动，利用自己多年的医疗护理经验，在社区的老年人健康讲座中传授实用的护理知识，深受居民们的喜爱，以下说法正确的是（ ）

- A. 张奶奶的表现一定程度上反应了持续理论的运用
- B. 反映出张奶奶晶体智力的优势
- C. 材料中反映的智力一般而言是通过教育和人生经历获得的
- D. 张奶奶的表现一定程度上反应了活动理论的运用
- E. 材料中反映的智力体现在老年人身上通常而言较年轻人逊色



牛刀小试

多选：张奶奶退休前是一位护士，退休后她积极参与社区的志愿服务活动，利用自己多年的医疗护理经验，在社区的老年人健康讲座中传授实用的护理知识，深受居民们的喜爱，以下说法正确的是（ ）

- A. 张奶奶的表现一定程度上反应了持续理论的运用
- B. 反映出张奶奶晶体智力的优势
- C. 材料中反映的智力一般而言是通过教育和人生经历获得的
- D. 张奶奶的表现一定程度上反应了活动理论的运用
- E. 材料中反映的智力体现在老年人身上通常而言较年轻人逊色

判断：老年人出现认知功能退化，是正常老化的过程，因此作为社会工作者需要引导、帮助老年人在心理上更好地适应这个过程

牛刀小试

判断：老年人出现认知功能退化，是正常老化的过程，因此作为社会工作者需要引导、帮助老年人在心理上更好地适应这个过程

答案：✗

第四章/第二节

影响老年人智能的种种因素

与智力相关的主要思维能力

- 言语理解能力
- 空间思维能力
- 推理能力
- 用字能力

第四章/第二节：影响老年人智能的种种因素

老年人的智能在研究和评估上较年轻人逊色，可能受多种因素影响，其中有些过程与老化过程毫不相关

遗传因素是所有决定性因素中最重要一个

老年人如果身体健康，基本智慧水平将保持稳定，到70岁至80多岁，这种智能衰退只会因生病或因老年人减少使用自己的头脑而有改变（“使用或者丢弃”理论）



第四章/第二节：影响老年人智能的种种因素【★简答题/选择题】

一、身心健康与智能

身心健康因年龄增长而产生的**生理变化、营养不良及情绪波动**等方面的变化**会影响智能的衰退**

措施：社会工作者在处理老年人心理问题时，要做好身体健康评估

二、营养与智能

营养不良会给脑部功能带来负面影响

措施：积极摄取含营养和碳水化合物及维生素丰富的食物的老年人，能有效防止智能的衰退



第四章/第二节：影响老年人智能的种种因素【★简答题/选择题】

三、环境因素与智能

熟悉的环境对老年人是很重要的，**环境的改变**可能会带来挫折感

保持**个人的独立自主**是老年人提升创造力以解决问题的最强动力，日常生活能力和处理问题能力会支持老年人认知功能和能力成长

社交隔离或缺乏社交活动对老年人的智能有负面影响，还可能引起其他的心理问题

措施：保持、增强对老年人的社会支持和社交网络的建设；老年人需要保持与人交往或参加有意义的社会活动来保持良好的健康心理和认知功能



感谢聆听

