

老化

李應紹博士

老化 → 體內細胞及生理系統之機能及等穩性儲備喪失 → 易生病及死亡。

生理系統減損

- 神經系統: 感覺，運動，認知，情緒功能減損，
腦萎縮，血管硬化等。
- 心血管系統: 心輸出量下降，血管硬化，心肌肥厚
- 呼吸系統: 肺功能差

- 結締組織: 皮膚薄及鬆弛，皺紋，色素，白髮，落髮，傷口癒合差，骨質疏鬆等。
- 內分泌系統: 荷爾蒙減損如 glucocorticoids, DHEA, sex hormones 等
- 免疫系統: 免疫力差 → 易得感染，癌，自主免疫病

抗老化方法

- 健康生活方式
- 均衡營養及補充(如維生素，礦物質等)
- 藥物 (如抗氧化劑, **aspirin**)
- 定期體檢 (預防醫學)