

衰老是一道生命“长坡”

● 中国科学院院士 韩启德



韩启德

衰老是不可避免的生命阶段，衰老还是一道生命的长坡。我们该怎么看待衰老之人必将面对的疾病和死亡问题，怎么有尊严地度过生命的最后阶段？

大家常说“爱情是永恒的主题”，其实死亡更是一个“永恒的主题”。之所以“永恒”，一是因为它的“无解”，没有人真正有过“死”的体验。二是因为它重要，用北京大学教授王一方的话说，不解决对死亡的认识问题，就会让人始终活在对死亡的恐惧中，而临到死时会痛苦万分。从社会层面上看，对死亡的恐惧还是造成过度医疗和临终阶段过度抢救的重要源头。

关于对死亡的认识，我在三年前的一篇文章《感悟死亡》中有所阐述，已经归入我的新书《医学的温度》。去年清明论坛上的发言，后来整理为《生死两相安》的文章，得到大家的热烈响应，使我很受鼓舞。这次想重点讲一讲与死亡密切相关的另一个问题：衰老。

与死亡一样，衰老也是一种必然，而且是一道生命长坡。除去各种原因引起早死的人，一般人都会经由衰老而至死亡。衰老是死亡的前奏。

什么是衰老呢？世界卫生组织的定义是，“衰老是体内各种分子和细胞损伤随时间逐步积累的过程”。

著名医学人文作家葛文德通过生动的案例表明，“衰老是一系列连续不断的功能丧失”。

美国开国元老托马斯·杰佛逊在71岁时写给78岁的老约翰·亚当斯的

信中说得很形象：“我们的机器已经运转了七八十年了，可以预料到它将会损坏，这里一个轮轴，那里一个轮子，现在一个齿轮，下次一个弹簧，都将会出现故障，虽然我们暂时将其修理好，但终究都是会停止运转的。”

衰老既是独立的状态，又与疾病相互依存。形象地说，衰老与疾病是两个轨道上跑的车，但又随时可能发生变轨、并轨。

一方面，衰老是疾病的温床，会形成也会加速某些疾病；另一方面，疾病又可能助推衰老的进程和程度。但无论有没有疾病，到了一定年龄，身体毫无例外地都将处于持续的衰老过程中，衰老积累到一定程度，通常会滑入“无疾而终”的境地，当然，不排除疾病在其中充当了“扳机”，触发了“多米诺骨牌”效应，医学术语是由多器官衰弱演化为多器官衰竭。

在衰老与死亡之间，有一个时期叫深度衰老，医学上称之为生命末期，也就是安宁疗护发力的阶段，过去叫“临终关怀”，2016年4月政协双周会提议改为“安宁疗护”。安宁疗护非常重要，关涉每一个人生命落幕的质量。

衰老是一个过程，全身各处相继发生，每个人只是发生早晚与顺序有所不同。

衰老时最普遍与突出的表现是全身血管变窄、器官供血不足，由此带来各个器官的功能降低乃至衰弱，其中心脑血管严重的粥样硬化病变则导致心肌梗塞与脑卒中。衰老时免疫功能普遍下降，抗感染能力低下，少量病原微生物侵入就容易导致严重感染，表现在多个器官，尤其是肺部。衰老时多种激素水平下降，导致肌肉萎缩无力，骨质疏松，容易跌倒和骨折。衰老时脑细胞数量和相互间连接减少，记忆力下降，严重时导致痴呆等精神障碍，失智、失忆会相继发生。衰老时基因复制、转录、翻译出错机会增加，错误叠加累积，加上免疫力下

降导致的纠错能力减弱，癌症发病概率会大大增加，等等。

所有这些，不仅表现为各种生理功能的下降，而且常常导致各种各样的疾病。可以说衰老为疾病提供了广阔的背景。

衰老不仅增加疾病的发生，而且使疾病的性质和病理过程发生显著的改变。

同样的病，在老年人的临床表现、治疗反应和转归上与非老年人有很大差别，例如老年人即使严重感染时也可能不太发烧、白细胞数升高得不明显；以及对手术打击和药物副作用的耐受性明显降低，等等。

所以对老年人疾病的诊断与治疗也应与一般成人有所区别。我们现在临床上对此还不够重视，往往因此影响医疗质量，乃至形成事故。

衰老是一个全面的过程，多器官功能相继丢失，老年人往往有多种疾病同时存在。所以给老年人看病要更加注重系统分析，分清主次，解决主要矛盾。如果按一个一个病分科诊治，眉毛胡子一把抓，必然顾此失彼，甚至相互冲突，带来严重后果。

现在很多老年人一天服七八种乃至十几种药物，这是分科诊治带来的结果。每科医生都顾及某一系统、某一器官的病患，缺乏统筹。

药物都有毒副作用，这些毒副作用还具有叠加效应，即使毒副作用不明显，各种药效之间也可能相互冲突。多种药物同时服用常常会对身体有害。因此，老年医学专家已达成共识，那就是老年人每天同时服用的药物不应超过5种。

既然衰老时会有多器官功能丢失，其中多数无法恢复正常，我们就必须学会与它们“和平共处”。

例如有研究表明，随着男性年龄的增长，前列腺中存在癌灶的可能性逐渐增高，在其他死因解剖的尸体

中，70岁以上者前列腺癌病灶的检出率高达82%。在女性尸体解剖中发现老年人子宫颈癌、乳腺癌等病灶的存在也占据相当高的比例。

对于这样一些癌症病灶，在老年人身体中与其他病变相比，实在不算是多么大的问题，完全可以“和平共处”。反过来，如果我们不断加大筛检力度，对这样的病灶采取“围剿”治疗，反而会给身体和精神带来巨大的损害。

衰老时全身各器官功能的不断丢失，必将带来疾病，不是这里病，就是那里病。最后，不是这个重病，就是那个重病，导致我们的死亡。其实造成我们死亡的不是具体哪个病，真正的死因是衰老，是由于我们已经损耗殆尽，注定崩溃。只是我们现在已经习惯于人为地一定要找出一个病来作为死因，而否定“死于年老”和“老死”而已。

对于衰老，我们也不是完全没有作为，我们可以防止因不健康的生活方式而导致的早衰，甚至一定程度上延缓衰老的过程。例如吸烟、酗酒、胡吃海喝、久坐不动等肯定会加快衰老，如果我们改变这些不良习惯，就能相对延缓衰老。我们也可以积极探索一些健康的生活方式。

但我想，衰老的精神含义也需要深入探究，精神与生理是密切关联的。

我观察到，面对同样的衰老情况，面对生理功能一项一项地丢失，面对伴随衰老而来越来越多慢性疾病的困扰，不同的人会有不同的态度。有人泰然接受，冷静应对，保持对生活的热爱与生命的激越，如同清华上海校友会合唱团银发一族那般豪情四溢，“归来仍是少年”；也有人整天处于对身体与疾病的恐慌之中，以及对生活境遇起伏的失意、失序、失落情绪中。不同的态度取决于对人生、生命和死亡的理解以及相应的精神状态，也由此影响到晚年生活的质量，乃至衰老的进程。

(下转第4版)