

春暖花開，抗老美療新思維

[發表醫師] :謝瀛華 醫師 醫師(家醫科)

[發布日期] :2007/3/21

2007 年開春大喜，各行各業迎接春暖花開的同時，莫不煥然一新的提升自我競爭力，其中追求青春美麗，已是現代人的共同心願了。事實上，改頭換面必須慎選專業，不要迷信廣告，讓自己在抗老美療追求上，積極有效且不傷身。

老化的原因，至今尚無定論。唯一可確定的是老化的原因不只一個，老化的表現是多樣性的，每個個體的差異性不同，然而推測造成老化的因素，可能與激素及自體免疫有關，且老化亦受環境因素和遺傳因素的影響。

有些衰老因素研究的內容主要是被調查者的生活和工作環境、家族史、婚姻史、生活和飲食習慣、吸煙、飲酒、勞動、鍛練、精神刺激等。在調查中除了仔細了解一般現象和特徵外，要特別注意各種因素的特殊性，譬如重金屬職業接觸史、生活在疾病高盛行率區域或工業污染地區、中年喪偶、嚴重精神打擊等。近幾年來，國內外逐漸重視心理因素對衰老的影響，研究顯示，A 型性格（急躁、好勝、愛發脾氣、有緊迫感）的人容易衰老和罹患心血管疾病。近來一些研究更發現，患有老年性疾病（如冠狀動脈疾病、高血壓、心肌梗塞、腦血管疾病、慢性肺病、糖尿病等）者，自身的衰老速度明顯增快。

因此，抗老美療的原則是必須先做好慢性病管理，減少氧化損傷，再去進行除斑、美白、鐳射美容、除皺等，外在的皮膚治療都必須在專業技術的小心處理，審慎選擇，才不會吃虧上當。

至於抗老激素的力量，醫界証實它不容忽視。每個人的體內都會製造多種激素，有生長激素、褪黑激素、睪固酮等等。激素由腺體分泌後，隨著血流行進，幾乎影響身體裡每一個細胞。

但是，加州大學舊金山分校的研究發現，接受微量生長激素補充劑治療六個月後，七、八十歲的男性肌肉明顯增加，脂肪則減少了。即使肌力只是中度增加，都可以降低年長者跌倒和骨折的比率，而骨折可能為老年人帶來致命的併發症。遺憾的是，初步研究也發現不好的副作用，研究發現，補充生長激素的人有 **1/3** 發生腕道症候群。此外，補充生長激素也會造成水分在體內滯留，引起高血壓、心臟衰竭，並且使糖尿病患者的病情惡化。因為副作用很嚴重，所以這些藥物必須由醫師開立、監控，不要擅自服用，以免得不償失，引發後遺症。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。