根據內政部的資料，民國 90 年時 65 歲以上老人人口為 8.8%，到西元 2020 年時，將增加為 14%，而由於生育率降低，人口負成長，台灣人口老化的速度僅次於日本。十年前末學在埔里行醫時，能看到 80 歲老師父已經很不簡單，現在則可以看到 90 歲老師父到院看門診。師父的福報比一般人大，因此高壽的很多，而內政部在 2000 年的調查指出，65 歲以上需照顧的老人有 17 萬，約占十分之一，因此僧伽的安養中心設置刻不容緩。時局環境的變遷，耳聞很多出家人不受尊重的離開人間，令人心酸，如何讓老師父在現代醫療的照護及佛法制度的引導下有尊嚴的往生，是佛門弟子及僧伽醫護基金會應有的責任。末學僅就老年人常見的疾病提供內科醫師的淺見。

一、跌倒、骨折

有位修行多年的 76 歲老菩薩，在急診室指責一對年輕的夫婦不小心碰到她，讓她腳骨斷裂。年青人很無辜地說，車速已經很慢，是婆婆自己出來撞到他們的車。上茅房廁所也是經常發生事故的地方，很多老人經常夜間起來上茅房，一不小心跌倒造成骨折，然後開刀→長期臥床→褥瘡，最後因敗血症死亡。我的外婆 90 歲高齡，從來沒有生過任何大病，連感冒都很少。就是那年洗澡跌倒，骨折不願意開刀而往生。

預防跌倒的方法如下：

1.廁所、浴室應有安全設施，如止滑墊、安全扶手。有外傷需預防傷口感染，如果骨科醫師建議手術治療，不必堅持「老人不開刀」的原則，老年人換關節或手術，復原良好的也很多。

2.停經後骨質疏鬆症，鈣片必須視情況給予，如果有腎結石的患者不可選擇碳酸鈣、必須選擇檸檬酸鈣服用。老年人吸收不好，尤其少曬太陽或運動的人，宜選擇含有 D3 的鈣片為原則，因為如果沒有活化的 D3，人體的腸胃道是無法吸收鈣成份的。老年人除了骨質流失外，骨關節的膠原蛋白流失，隨年齡失去彈性及減少，甚至爬樓梯困難，因此「維骨力」類的產品變成現代人必備。但是市面上仿冒成份太多，購買時必須注意，以免吃了傷腎臟。

二、腦退化及憂鬱症

有資料顯示，人的大腦重量從 20 到 80 歲大約減少 5-7%，大腦血流量減少，腦內的傳導物質及接受器數目減少，使得老年人某些腦部功能變差，反射性功能變差，所以老年人經常在洗澡或上茅房時跌倒；在路上閃避車輛能力變差。在治療方面，能促使大腦血流量增加的藥物，即民間所謂「補腦」、「固腦」非常盛行。現代社會壓力非常大，煩惱非常多，經常在 30-40 歲左右的年齡，就會有記憶力差或受到各種疾病的影響導致昏眩，紛紛到醫院要求吃銀杏或促進血流「補腦」的藥物，理由是「醫師、我必須活下去，我還有小孩及父母等我養，我必須工作」。老年人睡眠時間減少很多，其熟睡期及快速動眼期時間減少、經常失眠，很多師父還是必須吃安眠藥，才能有充足的睡眠。弟子在許多修行的道場義診時發現，很多道場禁止修行人吃安眠藥，因為有些安眠藥會使人精神狀態有問題。

不過末學還是建議，對有精神官能症及年紀大的老師父，開放安神劑及安眠藥的使用。至於夜裡做夢問題，末學的老師教我晚上呼吸念佛十分管用，至少十多年來晚上很少做夢。

憂鬱症可以說是老年人最常見的疾病，在一份社區安養中心的調查顯示，其盛行率有 10-20%，因此五個老人就有一個憂鬱老人，經常感到生活空虛、無名的恐懼，做什麼事都沒用，失眠夜夢，覺得只有死是唯一的解脫。末法時期隨著人心的變壞，這種精神病已經往年青族群移動，據統計台灣已有三分之一人口有輕、重度憂鬱症，自殺率一直高升，「克憂果」和「安眠藥」是內科最常見的處方之一。

僧伽是安定社會的力量，也是佛門弟子生活的表率，很多政治人物下了舞台的最後依靠。某位大師曾說：「這世間多一位出家人，社會就多一份希望」。在這魔強法弱的時代，多一位健康的出家人，苦難的眾生才會有多一份解脫的希望。

三、腎功能的衰弱與尿失禁

65 歲以上的老年人腎功能約減少三分之一到四分之一，有份社區的調查指出，約 15~30% 的老人有尿失禁的問題，而住在安養機構的老人約有一半有此問題。在門診常有年老的師父，私下偷偷告訴末學有「尿失禁」的困擾。尤其是德高望重的出家人上殿禮佛有此困擾實在難以啟齒。事實上，女眾法師尿失禁的比例為男眾法師的兩倍。而門診時應注意的是先確定是否有感染，再考慮是否為膀胱無力、子宮切除或骨盆肌肉鬆弛等因素而造成尿失禁。有位師父吃了治療膀胱無力的藥物多日，卻仍有頻尿現象，最後才發現泌尿道感染已多日，往上感染到腎臟，造成腰酸背痛、發燒住院。男眾法師如果有尿失禁的困擾，可能是攝護腺肥大未處理好，或腦血管病變等因素造成。排除感染找出原因是治療尿失禁的不二法門，藉由骨盆腔肌肉訓練、藥物治療、白天多喝水、晚上少喝水、定時排尿，都可以有不錯的治療效果。

四、老年運動應注意的事項

有位 80 歲患有高血壓的老年病號告訴末學，他手腳健壯，每天都能爬山且有流汗，最近雙膝有點酸，希望末學開點「維骨力」補充軟骨組織以恢復以往的活力。又有位老居士告訴末學，他不想接受膝關節置換術，因為開完刀會無法拜佛，因而成天吃止痛藥。站在醫學的立場，這兩位老人家都有值得討論的地方。老年人的運動形態需注意：（1）不可增加下肢膝關節的負擔，做平地步行運動較適合，水中運動及健身房的腳踏車亦可考慮。（2）運動的強度以輕度到中度為佳，且有益身體健康。（3）頻率為一星期三次且須隔日，一天需 30 分鐘，不需連續，可中途休息。末學見到幾位老菩薩換關節後，走路十分方便，念佛亦很精進，殿堂也很慈悲，不勉強他跪拜。不過每個人有其願力，末學只是提供一些專家研究的方法給大家參考。（待續）