

有害性、个体差异性、可干扰性。但外界条件可以加速或延缓衰老过程。如合理饮食、平衡营养是提高机体免疫能力、延缓衰老、延长寿命的重要措施之一。正因如此，人们才有可能通过改善生活环境去谋求长寿和健康。

4. 衰老的变化

形态变化：包括细胞变化如细胞数的逐步减少；由于内脏器官和组织的细胞数量减少，从而发生萎缩、重量减轻。随着年龄的增长，体形和外形出现变化，如头发变白；皮肤弹性降低，出现皱纹和老年斑；牙齿松动脱落，耳聋、眼花、驼背，身高逐渐变矮等。

生理功能减退：包括心血管系统功能的衰退，如心肌纤维逐渐萎缩，心瓣膜变得肥厚硬化、弹性降低等。呼吸器官老化表现为肺容量降低，呼吸功能明显减退，代偿能力降低。消化系统的变化主要是口腔、胃肠功能减弱，牙龈、牙齿发生萎缩性变化。肌肉骨骼运动系统变化为肌纤维变细、弹性降低、收缩力减弱；骨骼中有机成分减少，无机盐增多，骨的弹性韧性降低，易骨折等。神经系统变化主要表现为脑细胞随着年龄增长而减少、神经传导速度降低，动作迟缓，反映灵活性减弱等。

感觉器官功能减退：如视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉（包括触觉、温觉、痛觉）能力减退。此外，老年人心理运动反应也相应迟缓。

5. 日常生活能力（ADL）

ADL指个体为了满足日常生活的需要每天所进行的必要活动，常用来评估个体或老年人自我生活能力。2019年，日常生活能力评定量表（activity of daily living scale）纳入我国科学技术名词审定委员会公布的精神医学名词。日常生活能力评定量表由躯体生活自理量表（physical self-maintenance scale, PSMS）和工具性日常生活活动量表（instrumental activities of daily living scale, IADL）组成，主要适用于评定被试者的日常生活能力。

其中，PSMS包括自己吃饭、穿衣、梳洗、上厕所、洗澡、室内走动6项；IADL包括自己乘车、购物、做家务、洗衣、做饭、打电话、理财、服药8项。

6. 废用综合征

废用综合征（disuse syndrome, DS）由Hirschberg于1964年首次提出，指机体长期丧失活动能力或持续不活动而产生的继发性障碍。发病原因包括：①由各种原因造成的长期卧床，患者基本不活动或运动不足；②外伤或原发病导致运动障碍；③因严重的感觉障碍引起刺激减少而致活动减少；④各种骨关节疾病使肢体活动范围减小。

长期制动会造成肌肉萎缩、骨质疏松、神经肌肉反应性降低、心肺功能减退等一系列生理功能衰退的表现，加之各种并发症的存在，长此以往，形成机体功能严重的“失用状态”。废用综合征的主要功能障碍包括循环系统、呼吸系统、中枢神经系统、运动系统，甚至咀嚼、肠道功能等。