



近日，在河南省漯河市新华社区养老社区服务站，老人们在学习舞蹈。  
尤亚辉摄（人民视觉）

# 乐享银龄生活 这些健康指导很重要

本报记者 王美华



家家有老人，人人都会老。想要做到健康长寿，老年人群需要重点关注哪些疾病？老年人常见病应如何进行科学管理？

近日，多位专家围绕老年人群的健康医疗开展科普指导，助力老年人群安享健康生活。

## 常见病预防要趁早

“慢性肾脏病是最常见的慢性病之一。根据流行病学调查，我国慢性肾脏病患病率为10.8%左右。”中日友好医院肾内科主任李文歌介绍，老年人是患慢性肾脏病最高危的一类人群，“步入老年阶段，人的肾功能本身就在明显减退，不少老年人还有多病共存的情况，需要同时吃很多种药，因此药物引起的肾脏损伤也比较常见。”

如何及时发现老年人有没有得肾脏病？李文歌介绍，建议老年人每年至少做两次尿常规检查；每年至少做一次血生化检查，这项检查里的肌酐、尿素氮等指标可评价肾功能是否受损。如果早期发现肾功能受损，可给予及时治疗。

“如果能早期发现慢性肾脏病，就是尿里有微量白蛋白的阶段，通过药物治疗往往能实现逆转甚至治愈。如果出现大量蛋白尿，治疗起来就非常困难，往往要用一些激素、细胞毒类药物、免疫抑制剂，这些药物的副作用较大，疗效也常不尽如人意。”李文歌强调，慢性肾脏病的防治关键在于早期发现。

专家介绍，防治慢性肾脏病还要针对病因有的放矢。由糖尿病、高血压、慢性肾小球肾炎等导致的慢性肾脏病，要注意控制好血糖、血压等指标。“李文歌说，服用药物时，老年人要先了解药物的肾毒性作用，避免服用肾毒性较大的药物。同时，注意不要过度劳累，保持良好的生活习惯。”

“阿尔兹海默症、帕金森病、脑卒中是比较常见的老年神经疾病。”中日友好医院神经内科副主任医师金淼表示，阿尔兹海默症暂时没有特效药物，但早期干预、早期诊断、早期治疗能够明显延缓疾病进程，改善患者生活质量。帕金森病的症状是震颤、动作迟缓、肢体僵硬等，早发现、早治疗同样也能延缓病情，改善生活质量。

值得注意的是，脑卒中已经上升至老年人致死病因首位。“脑卒中有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率的特点。”金淼提醒，一旦有脑卒中相关症状，如突然间半身麻木、口歪眼斜、眼睛突然看不清、突然间掌握不好平衡等，一定要及时就诊，明确是否发生卒中。急性期治疗后，要进行康复锻炼，防止复发。对脑卒中，建议早发现、早诊治、重康复、防复发。

“缺血性贫血是血液科门诊患者数量第一的病种，其高发人群包括月经增多的年

轻女性、通过控制饮食减肥的人群、每天喝茶或咖啡的人群、做过减重手术的人群以及做过胃肠道肿瘤手术的人群等。”中日友好医院血液科主任李振玲说，对那些因控制饮食而贫血的患者，恢复正常饮食一段时间后，贫血的情况可能会有改善，但对于大多数贫血患者来说，体内铁储备已明显减少，需要药物治疗。药物有两种剂型，一种是口服铁剂，另一种是静脉输液。在治疗过程中，医生会帮助患者选择适合的治疗方式，患者要遵医嘱，完成治疗疗程，还要定期复查。

## “老年综合征”需综合评估

老年人患病有什么特点？中日友好医院保健医疗部一部主任乔薇说，老年人患病时往往起病隐匿、症状不典型，因此发病后难以发现；同时，老年人存在多病共存、多重用药情况，需要通过老年综合评估技术、多学科团队合作参与老年综合征管理，达到对老年人的全程治疗。

“以一位81岁的老先生为例。”乔薇说，这位老先生得了肺炎，既往还有心衰、高血压、肾病等，在当地医院住院治疗。经过积极抗感染治疗，他痊愈出院了。出院后，老先生陆续出现了一些症状：餐后头晕、困倦，活动时胸闷、乏力，食欲不振、体重减轻。特别令老先生头疼的是，他双腿无力、容易跌倒，在老伴搀扶下才能行走，生活不能完全自理，需要家属照顾。老先生去过多个专科就诊，医生说他的肺炎已经治愈，其心衰、肾脏疾病也控制得非常稳定。但老先生特别苦恼——自己生活质量这么低，到底出了什么问题？

“后来老先生来我们科室就诊，我们通过老年综合评估技术，多维度评价他的疾病情况、躯体功能、心理健康等，以及是否存在衰弱、肌少症、抑郁、失眠等老年综合征。”乔薇说，经过评估，发现这位老先生不仅患有高血压，还合并餐后低血压，同时存在肌少症、衰弱和抑郁。

什么是餐后低血压？“它是指进餐后2个小时以内收缩压较餐前下降 $\geq 20$ mmHg，或者餐前收缩压高于100mmHg，但是餐后收缩压低于90mmHg。如果进餐后血压下降的幅度没有达到上述诊断标准，但出现了如头晕、胸闷等心脑缺血症状，也可以诊断餐后低血压。”乔薇说，餐后低血压的发病机制很多，可能与老年人自主神经功能调节障碍、压力感受器的敏感度下降、进食高碳水化合物食物以及胃排空过快等机

制有关。

“对这位老先生，首先我们对其降压药、治疗心衰的药物等进行了用量、用药时间的调整。我们还指导这位老先生，要避免引起餐后低血压的相关行为，如不能一餐吃得过饱，要少食多餐；避免进食过烫食物；减少高碳水化合物摄入，如米、面、粥等，适当增加蛋白质与优质脂肪酸的摄入。”乔薇说，经过干预，这位老先生餐后困倦、乏力的情况很快得到了缓解。

肌少症是什么？乔薇介绍，它是由年龄增长引起的相关肌肉量减少、肌肉力量下降和/或躯体功能减退的老年综合征。除了年龄因素，肌少症还与卧床、久坐不动的生活习惯、基础疾病以及营养不良相关。随着年龄的增长，肌少症患病率明显增加，80岁以上老人肌少症患病率高达67%。

如何诊断肌少症？乔薇介绍，可以通过仪器设备（DXA或BIA）测量老年人的四肢肌肉量是否有减少；通过握力的测定看肌肉力量是否有下降；通过步速以及5次起坐时间等检查看躯体功能有没有降低。

如何治疗肌少症？“首先要积极治疗基础疾病。对这位老先生，我们要治疗他的肺炎、心衰、高血压等，同时要给予积极的饮食干预和运动干预。在饮食方面，指导他摄入充足的能量和蛋白质，特别是优质蛋白，也就是禽、蛋、奶、鱼的摄入量要占每日蛋白质摄入量的50%以上。如果常规经口进食无法满足患者对能量和蛋白质的需求，可以给予肠内营养剂来补充。在运动方面，针对肌少症，要进行抗阻训练以及有氧训练。抗阻训练可以通过弹力带、举小哑铃进行；有氧运动方面，老人可以根据自身情况进行散步、打太极拳、游泳或跳舞等。”乔薇说。

经过一个月的治疗，老先生来复诊时各项指标有了明显改善，特别是他的肌肉量明显增加。乔薇说：“老先生开心地告诉我们，他不需要家人的照料了，现在生活完全可以自理，生活质量明显提升了。”

## 风湿病并非“受风受湿”引发

提起风湿病，很多人疑惑——这是由于“受风受湿”所得的疾病吗？

“风湿病的病因不是受风受湿。”中日友好医院风湿免疫科副主任卢昕介绍，“风湿”一词最早来自中医，现代所说的“风湿”由古希腊词汇“rheuma”翻译而来，原意指“流动”，后指遍布周身的慢性疼痛。因此，风湿病是指累及全身骨骼、关



近日，在河北省石家庄市元氏县北岩村，县中医院中医专家为村民进行义诊。  
成和平摄（人民视觉）

节、肌肉等器官的疾病。风湿病本质是人体自身的免疫系统出现异常，免疫系统对人体自身组织和器官造成破坏所致。除了影响骨骼、关节、肌肉外，还可能影响包括心、肺、肾等全身各处器官。在风湿病的诊断中，除了详细询问患者的症状和进行体格检查，最重要的诊断手段是实验室的化验检查，检测与风湿病相关的自身抗体。

老年人可能得哪些风湿病？卢昕介绍，最常见的风湿病包括骨关节炎、类风湿性关节炎、痛风等。其中，骨关节炎是一种退行性关节病。“简单地说就是关节用久了，关节表面的软骨被磨损、破坏，软骨下的骨质增生导致关节间隙变窄、疼痛，导致出现关节功能障碍。”卢昕说，最常见的骨关节炎部位是在手指末端关节、膝关节、髋关节、脊柱的椎体关节。

专家介绍，骨关节炎常常是单关节炎、不对称。而老年人常见的另一种关节炎——类风湿关节炎则相反，它是一种呈对称性、常累及双手小关节的慢性关节炎，手指受累常见于近端的指间关节，也可以影响到掌指关节和腕关节。不同于骨关节炎的软骨被破坏，类风湿关节炎是关节的滑膜出现炎症导致软骨和骨的破坏，如果不及早诊断和得到正确治疗，最终可能导致关节的畸形和致残。

“痛风是因为血里的尿酸升高、尿酸盐

形成结晶沉积在关节中诱发的急性关节炎。”卢昕介绍，痛风最多发的部位是下肢，尤其是足趾第一个趾关节。此外，慢性痛风可能由于尿酸盐沉积在关节周围或者耳廓周围形成痛风石，甚至沉积在肾脏里导致慢性肾损害。痛风在老年男性、年轻男性以及老年女性中是常见疾病。除严格遵医嘱按时用药外，还需要患者进行自我管理、养成健康的饮食和生活方式。

“大夫，我常常腿痛，背越来越驼，身高变矮了，还经常骨折，吃了很多药，可是疼痛怎么都缓解不了，这是怎么回事？”卢昕介绍，门诊中常遇到这样的老年患者，排除关节炎后，经过骨密度检测，往往会发现患者的骨量严重减少，这样的老年患者其实得了骨质疏松，由于骨的硬度和密度下降，骨质疏松患者容易发生脆性骨折。骨质疏松最易引起骨折的部位包括髌、椎体、腕等，老年人群要多关注自身骨密度，高度警惕骨质疏松。

“如果出现不明原因的发烧、皮疹、淋巴结肿大、肌肉疼痛或无力、肾功能化验异常、血液细胞化验异常，甚至不明原因的疲乏、消瘦等，可能是患上了复杂的风湿病。”卢昕说，老年人可能患的复杂风湿病包括系统性血管炎、干燥综合征、多发性肌炎和皮肌炎、硬皮病、白塞病、成人斯蒂尔病、IgG4相关性疾病等，这些疾病需要到风湿免疫科就诊。



## 健康视线

### 全民健身 跃动青春

随着气温逐渐升高，花样繁多的健身活动在各地如火如荼地开展，人们在健身中收获快乐和健康。

图①：近日，轮滑教练在江苏省宿迁市泗洪育才实验学校向学生展示动作要领。该校开设了“炫酷轮滑”特色体育锻炼项目，定期邀请专业教练指导学生练习，促进学生身心全面发展。许昌亮摄（新华社发）

图②：近日，“三月三”广西花炮邀请赛在广西壮族自治区柳州市开赛，图为参赛选手在比赛中争抢花炮。黄孝邦摄（新华社发）



本报北京电（邱煜雯）近日，中俄医药健康标准转化中心成立大会暨中俄医药健康合作与标准论坛在北京中关村生命科学园举行。

该中心将落户北京昌平生命科学园，由昌平区人民政府、清华大学俄罗斯研究院、北京市药品检验研究院联合共建。在论坛上，来自中俄政府监管部门、检测机构、科研院所和医药企业的专家学者、业界代表围绕中俄医药健康标准协调与市场准入、医药产品备案注册与监察、合作现状、问题与机遇等议题进行深入交流与探讨。

北京市人才工作局副局长贺泳江介绍，昌平区将进一步深化与俄罗斯在医药健康领域的交流合作，完善机制、创新载体，更好地聚合双方在人才、科研和临床方面的资源和优势。清华大学副校长姜培培提出，清华大学愿与各方一道，共同搭建一个集标准检测认证、科技合作对接、创新项目加速于一体的开放式平台，不断进行探索与实践。

作为“2020—2021中俄科技创新年”的重要成果之一，中俄医药健康标准转化中心以“为民众提供安全、有效和优质的药品和医疗器械，保障两国民众健康”为宗旨，大力开展务实合作。中俄医药健康标准转化中心的成立，将有助于北京进一步发挥国际交往中心功能作用，推动北京国际科技创新中心建设，对于增进两国间科技创新人才交往、开启国际化科技交流与合作引资新范式具有极为重要的意义。