

定期体检 健康评估 干预风险

老年人健康综合管理助推健康老龄化

健康观点

主持人

天津市新闻名专栏

近日,国家卫生健康委员会发布了《老年人健康管理规范2025版》,详细阐述了老年人健康管理的具体内容和执行操作要求,提出每年为65岁以上老年人提供1次健康管理服务,包括生活方式和健康状况评估、体格检查、辅助检查和健康指导。

世界卫生组织认为老年期可分为3个阶段:60岁至74岁为年轻老年人,75岁至89岁为老老年人,90岁以上为长寿老年人。天津中医一附院老年病科主任刘学政表示,我国已经进入老年社会,老年人的疾病预防、干预和治疗与中青年人有很大不同,以往对老年人健康关注点在慢性病管理,尤其是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等四大慢性病。现在则强调老年人的健康综合管理,实现健康老龄化,拥有一个更健康的老年状态。针对老年人疾病发生、治疗和预防特点,刘学政主任建议65岁及以上的老年人积极参与老年健康管理,定期体检,接受专业医疗机构的健康评估,并遵医嘱积极干预健康风险,预防和控制疾病发生与发展,提高老年生命质量。

老年人常多病共存 衰弱综合征是健康困扰

80岁的王爷爷在家人陪伴下来到天津中医一附院老年病科,家人告诉刘学政主任,老人患有糖尿病、脑梗死,血糖管理不理想,经常手冷脚冷。近来常常食欲不振,不想吃东西。经过检查,发现老人已经发生重症肺炎,出现低氧血症的呼吸衰竭症状,随时会有生命危险。老人当天就被收治入院,治疗肺炎的同时调整血糖。

“老年人的生理和心理状况与其他成年人不同,疾病的发生发展都有典型特征。多病共存是老年人非常突出的健康问题。”刘学政主任说。老年人五官感知功能减退、神经认知能力下降。同时各脏器系统开始老化,呼吸、循环、消化、免疫、泌尿、运动等多系统功能均开始下降。相当多的老年人和王爷爷一样同时患有心脑血管疾病和呼吸、消化系统疾病,有的还患有骨关节、眼耳鼻喉等多系统疾病。



刘学政主任在义诊现场为咨询者答疑解惑。

照片由受访单位提供

相对多病共存,衰弱综合征是很多老年人的健康困扰。该病核心是老年人生理储备功能减少,外界较小的刺激即可引起身体多种不适。“你不是病了,是老了”。刘学政主任说,这句话非常适合衰弱综合征的老年人,他们精力不济,步行速度减慢,肌肉量减少,消化功能减弱,容易跌倒、感冒或感染。同时记忆力下降,注意力不集中,反应迟钝,易出现焦虑、抑郁等情绪问题。调查显示,60岁以上老年人衰弱综合征患病率为12.3%,80岁以上老年人衰弱综合征患病率可达20.0%至40.0%。衰弱综合征老人的致残率和死亡率均高于非衰弱综合征老人。此外,衰弱状态增加了心脑血管意外、肺感染、跌倒、骨折等负性事件的风险。因此老年人定期进行健康评估,筛查疾病高风险因素并干预治疗,对老年人的身心健康非常重要。

“沉默发病”是老年人患病的另一个重要特点。老年人感知功能下降,对各种身体不适反应不敏感甚至迟钝,因此临床上有不少老人已经发生心衰、肾衰、重症肺炎也没有明显不适。刘学政主任建议老年人一定要定期监测和有效控制血压、血糖,也可以经常测量血氧。当出现饮食、睡眠、大小便异常要及时就医。

治疗精准化目标个体化 多药共用风险高需谨慎

76岁的张大爷患有高血压、糖尿病、脑梗死、冠心病,是典型的“高糖冠脑”老人。最近他经常头晕,家人带着老人来到天津中医一附院老年病科寻求治疗。刘学政主任看到老人厚厚的检查资料和一塑料袋药品,已经了解这又是一位多病共存、多药共用的老人,令他没想到的是老人竟然同时服用26种药物,每天要吃52粒药,真可谓拿药当饭吃了。刘学政主任仔细看了老人服用的各类药物,其中有些同时服用,极有可能增加药物不良反应的概率。根据老人病情,反复推敲斟酌后,刘学政主任将药物减少到了14种,每天服用30粒。

“老年人的疾病治疗策略更精准,疗效目标也更具备个体性。我国高血压、糖尿病等多种慢性病都出台了老年人治疗指南,不同年龄不同基础病的老年人,血压、血糖、血脂的理想值都与普通成年人不同,在用药上就更为讲究。多药共用是老年人疾病治疗的重要特点,临床上像张大爷这样的人非常多见。”刘学政主任说。

老年人安全用药提倡“能少用药就少用、能不用药就不用”。多种药物同服可能会产生相互作用,导致药物的疗效降低、毒性增强,甚至造成严重的不良反应伤害。刘学政主任建议老年人最好将服用的药记录在本子上,列出药品名称、用法用量、服药时间等。这样做一是避免多服、漏服、误服;二是在就诊时将用药记录带给医生看,以便医生根据患者的病情调整用药,并避免医生在不知情的情况下开出不合理的用药处方。

刘学政主任提醒老年人,要定期到医院随诊复查,及时发现问题,调整用药。这样既可保证药物治疗的效果,又可防止严重不良反应的发生。对于长期用药的老年慢病患者,建议每3个月至6个月复查一次,请医生和药师帮助评价药物疗效和不良反应之间孰轻孰重,以判断是否停药改药。

老年病不等于老人病 健康老龄化从年轻做起

近年来,老年人的健康关注已经超越慢性病管理,进入健康综合管理。专业机构为老年人建立健康档案,定期体检并评估健康状况,对疾病和风险因素展开治疗和干预,越来越多的老年人可以通过健康综合管理保持良好的健康状态。

刘学政主任建议老年人重视健康综合管理,每年至少做一次体检,积极参与由政府和大医院等组织的普查,早发现、早干预慢性疾病及其风险因素,同时高度重视异常肿块、肠道出血、体重减轻等癌症早期危险信号,一旦发现异常应当及时就诊,发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。日常生活中,老年人还需合理膳食、适度运动、戒烟限酒、重视视听和口腔功能、监测血压血糖。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者,应当及时就医。

刘学政主任还提醒市民,老年病并不等于老人病。老年病按发病原因大致分为三类:一是中青年同样可发病而老年人患病率显著增高的慢性疾病,比如高血压、糖尿病、慢阻肺等;二是老年人器官老化的退行性疾病,比如颈椎病、腰椎间盘突出等;三是衰老使机体功能减退引发的急性疾病,比如老年性肺炎等。老人病指的是身体老化后并发的症状,老年病较老人病包括的疾病种类更多、年龄跨度更大。刘学政主任表示,“高糖冠脑”等老年病与个人生活、饮食习惯和生活环境密切相关。近几年,越来越多的老年病在年轻人中的发病率越来越高,将极大地影响未来老年健康状况,因此健康老龄化还需从年轻时做起。

记者 赵津

医疗动态

全球慢病防控项目

在津发布健康膳食行动倡议

“驱动改变 健康城市”慢病防控圆桌会日前在我市召开,此次会议由中国健康教育与促进协会、天津市卫生健康委委员会共同主办。据了解,“驱动改变 健康城市”全球公益项目在我国6个城市展开,分别是北京、上海、天津、重庆、杭州、厦门,会议中项目开展城市的专家分享了体重管理以及慢性病城市管理的经验及成果,并发布了《“管体重,防慢病”健康膳食行动倡议》。

据悉,“驱动改变 健康城市”的前身是“城市改变糖尿病”全球项目,该项目是一项加强慢性病管理的全球公益项目,2014年发起并引入我国。面对包括糖尿病、肥胖症和心血管疾病在内的慢性疾病负担逐年加剧的现状,2024年项目正式更名为“驱动改变 健康城市(Cities for Better Health)”。该项目旨在加强慢性疾病预防和健康管理;聚焦在城市创造健康环境,倡导健康体重、健康膳食、健康运动。至今已有包括北京、上海、天津、重庆、杭州、厦门6个中国城市在内的全球50多个城市加入其中,中国已成为全球范围内参与项目城市数量最多的国家,共计覆盖超过2.2亿城市居民。

此次会议发布的《“管体重,防慢病”健康膳食行动倡议》向公众提出七条行动建议,分别为学知识,提素养;控能量,食有数;调结构,会搭配;淡口味,会烹饪;食有节,要规律;管体重,促健康;齐参与,好氛围。倡导通过践行健康生活方式,用健康膳食与健康体重筑牢慢性病防线。

记者 赵津 通讯员 徐倩



血糖监测手表靠谱吗?

健康人群可作参考

糖友监测传统方式更准确

随着可穿戴医疗设备的普及,“无创测血糖”成为健康科技领域的新风口。然而,市面上五花八门的无创血糖监测手表真的靠谱吗?

天津医科大学朱宪彝纪念医院代谢病科孟东主任医师认为,无创血糖监测手表代表了未来血糖监测技术的发展方向,但目前大多数产品的准确性和可靠性仍不足以完全替代传统方法。对于糖尿病患者或需要精确监测血糖的人群,传统指尖血糖仪或动态血糖监测(CGM)仍然是更可靠的选择。对于健康人群,无创设备可以作为辅助工具,但不应过度依赖。在购买前,务必理性评估产品的技术成熟度和自身需求,避免被夸大的宣传误导。

无创血糖监测手表声称可以通过光学传感器,如红外光、激光等或其他技术测量血糖,无需采血。孟东表示,目前这一技术仍处于发展阶段,尚未完全成熟,准确性仍不足。这可能是因为目前的红外光传感器容易受到皮肤厚度、温度、湿度等因素干扰,导致测量误差。另外,许多无创血糖监测设备尚未通过严格的医疗认证(如FDA、CE等),其可靠性和安全性存疑。孟东提醒糖友关注市面上的无创血糖监测手表可能存在以下问题:夸大宣传,部分产品宣称可以完全替代传统血糖监测设备,但实际上其无法满足医疗需求;价格高昂,一些无创血糖监测手表价格昂贵,但实际效果可能不如传统的指尖血糖仪或CGM设备;适用人群有限,对于糖尿病患者,尤其是需要精确控制血糖的人群,无创设备的误差可能导致误判,影响治疗。

通讯员 郭敏楠

健身养生

汗蒸排肝毒缺少科学依据

养肝护肝更需均衡饮食规律作息

很多养生馆的营销话术和网络推文中,“汗蒸排肝毒”的概念被包装成解决亚健康的神奇疗法。不少人对此深信不疑,认为高温汗蒸大量出汗,就能把肝脏里的毒素排出,达到养护肝脏的目的。

对此,市第三中心医院消化(肝病)科连佳副主任医师表示,真正的排毒是机体自身精妙的生化过程,与其追求商业包装的“排毒疗法”,不如通过均衡饮食、规律作息、适度运动来维护肝脏功能。当出现乏力、黄疸等肝功能异常信号时,应及时就医而非依赖汗蒸替代治疗。

连佳说,“汗蒸排肝毒”的说法在各类养生场所和社交媒体上广为流传。事实上,这种说法缺乏科学依据,是对人体生理机制的误解。汗液中含有的代谢废物浓度极低,对整体排毒作用微乎其微。人体的汗腺,并不具备选择性排毒的功能,更不可能专门排出所谓的“肝毒”。然而,过度汗蒸反而可能带来健康风险,比如大量出汗会导致电解质紊乱、脱水,加重肝肾负担。一些养生场所还推荐汗蒸时使用各种“排毒药包”,这些不明成分的物质可能加重肝脏代谢负担。

另外,对于慢性肝病患者,过度汗蒸还可能出现乏力、转氨酶升高等情况。因此,提示肝病患者应避免过度汗蒸。健康人群也应控制汗蒸频率和时间,并及时补充水分和电解质。汗蒸并不能特异性排出“肝毒”。维护肝脏健康,应注重科学的生活方式,在专业医生指导下进行治疗和调理,而不是盲目追求所谓的“捷径”、相信所谓的“排毒”方法。

通讯员 陈颖

饮食营养

解暑清热当数冬瓜

脾胃虚寒者要少吃

在中医的视角里,冬瓜是当之无愧的“夏季第一瓜”。天津市南开医院治未病中心专家表示,冬瓜味甘、淡,性微寒,归肺、大肠、小肠、膀胱经,其独特的性味归经赋予了它诸多药用价值,非常适合夏季食用。

清热解暑,生津除烦。冬瓜,味甘可清热生津,在夏日食用尤为适宜。将冬瓜煮汤或炒食,能促进体内热量的散发,缓解暑热带来的不适。比如冬瓜薏米粥,冬瓜的清热与薏米的祛湿相结合,能有效改善夏季暑湿引起的口干舌燥、小便短赤等不适情况。

利水消肿,护肾排毒。冬瓜具有良好的利水消肿作用,冬瓜汁及冬瓜提取物能增加排尿量,且冬瓜中的总氨基酸和葫芦素有保护肾脏的作用。冬瓜皮粥是一道利水消肿的传统食疗方。冬瓜皮30克、大米100克、白糖适量,将冬瓜皮放入锅中,加清水适量,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入白糖,再煮一二沸即成,每日1剂,适用于肢体肿满、小便不利等。

化痰止咳,润肺除痰。冬瓜入肺经,能够清除肺内的热邪,对改善肺热咳嗽、咳痰有很好的作用。其中丰富的膳食纤维和多种维生素,能帮助稀释并排出体内的痰液。冬瓜炖排骨汤清淡可口,有助于缓解咽喉干燥、咳嗽等不适。

虽然冬瓜有诸多好处,但并非人人皆宜。脾胃虚寒、肾脏虚寒、阳虚肢冷者应慎食冬瓜。冬瓜属于凉性食物,这类人群食用过多易损害自身的阳气,可能会加重病情,诱发腹泻、腹胀等症状。此外,冬瓜与鲫鱼同食属饮食相克,会造成尿量增多,如果不是水肿者,最好不要同食。

通讯员 高婧敏

医疗前沿

日间手术 局部麻醉

无张力修补术为百岁老人除巨疝

近日,天津市人民医院(南开大学第一附属医院)(以下简称市人民医院)疝和腹壁外科团队,挑战高龄手术“禁区”,为一位百岁老人成功修补直径近20厘米的、宛如“皮球”一般的巨大腹股沟疝,解除了折磨老人20余年的痼疾。

这位百岁老人20年前被诊断患有腹股沟疝气,因为有冠心病和心功能不全,一直

没有接受手术治疗。随着年龄的增长,疝囊已发展到接近20厘米,犹如一个“皮球”吊在两腿间,巨大的疝囊不仅让老人感觉坠胀不适,更严重影响行走与日常生活。前不久,老人百岁生日后,提出手术根治疝气的愿望。辗转多家医院均因为超高龄还合并心脏病未能如愿,一家人慕名来到市人民医院疝和腹壁外科,请王荫龙、李宝山主任团

队诊治。

评估老人病情后,疝和腹壁外科迅速邀请麻醉科、心脏内科等学科进行多学科联合会诊。团队经反复评估、周密设计,决定采用对生理干扰影响低的“局部麻醉”方式,实施“无张力疝修补”的日间手术。该方案创伤小、恢复快,规避高龄患者麻醉风险,是攻克超高龄手术难题的关键。手术当日,王荫



近日,天津市中心妇产科医院麻醉科模拟分娩疼痛VR体验活动吸引了众多市民参与。现场体验者佩戴VR眼镜置身虚拟产房,通过视觉、听觉、痛觉多维度感受分娩镇痛前后疼痛变化,直观体会自然分娩与无痛分娩的疼痛差异。

通讯员 马洪浩



通讯员 黄皇 任民