

腿脚没劲、记性变差、吃不下饭……

# 这些都是“老年综合征”



宋磊

宋磊(左一)在查房

你身边可能会有这样的老年人，他们平时有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病，每天吃七八种药，有时会觉得腿脚没劲，出门遛弯也觉得累；他们的记性大不如前，刚做的事转眼就忘了，有时还忘记关水和煤气；听力也越来越差，家人说话不得不提高音量，还有食欲减退，生活质量下降……

近日，烟台毓璜顶医院保健一科主任宋磊表示，这些都是老年综合征的表现。“老年综合征并不是特一疾病，而是多种疾病造成的老年人特有的临床症候群统称。”他说，随着人口老龄化，老年综合征显著增长，严重损害老年人生活能力，显著降低生活质量。

据了解，老年综合征在人群中发病率非常高。有数据显示，跌倒是我国65岁以上老年人意外伤害的首发因素，

发生率达30%，其中至少10%的跌倒人群会导致重伤。老年阿尔茨海默病的发病率为5%，发病率随年龄增加显著升高。老年抑郁的发病率为10%—20%，但确诊率低，重度者会有自残或自杀倾向。此外，超过50%的老年人有失眠症状。

家有一老，如有一宝，如何才能让家里的老宝贝们更好地维持器官功能，提高生活质量呢？宋磊表示，这需要对老年人的整体情况进行综合评估，根据结果进行针对性治疗。“总的来说，老年综合评估是针对老年人的生理、认知、心理情绪及社会适应情况，多学科团队合作进行多方面、多层次的评估及诊疗，制订计划以保护和维持老年人的健康功能状态，最大限度提高老年人的生活质量。”

据介绍，毓璜顶医院推行现代老年医学理念，可以对老年综合征，如衰弱、疼痛、营养不良、跌倒、焦虑抑郁、认知障碍、痴呆等进行药物及物理干预。同时将老年患者作为一个整体进行多维度评估，保健一科联合营养科、康复科、内分泌科、心理医学科等组建多学科诊疗团队，并开设了老年综合评估多学科联合门诊。该门诊将针对老年患者进行个体化、全面化的干预和管理，以最大程度地维持和恢复老年患者的功能状态为目标。

“传统医学的概念常侧重于疾病，关注的是疾病本身，专科医生很少会全面评估患者的用药情况。由于合并多器官疾病，老年患者常需辗转不同医院、多个科室就诊，普遍存在跨学科使用药物不规范、治疗矛盾等现

象。”他告诉记者，老年综合征是老年人常见的非特异性症状和体征，它们悄无声息地损害着老年人的生理功能和生活质量，缩短着他们的预期寿命。老年综合评估的兴起，更强调“人”这一整体，对老年人的功能状态进行全面评估并发现问题，多学科合作，合理安排医疗和护理服务，最终实现延缓老年综合征的发生及发展，改善老年人的生活状态，提高生活质量的目的。

此外，针对性的康复训练还能提升老年人的功能状态，优化药物管理有利于减少药物的不良反应，帮助老年人维持较高的独立生活能力，构建更加健康、幸福的老年生活。”

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧 姜宗延 摄影报道

## 中西医优势互补 助力缓解肝硬化

3月18日是“全国爱肝日”。医学专家介绍，肝硬化是临床常见的严重肝病，而中西医结合治疗可以缓解一部分患者的病情，改善其生活质量。

首都医科大学附属北京地坛医院中西医结合中心主任医师侯艺鑫介绍：“中西医结合治疗肝硬化能够产生‘1+1>2’的效果。”中西医结合治疗有助于降低早期肝硬化患者的肝脏硬度值、稳定肝脏功能；针对失代偿期肝硬化患者，则有望通过改善肝脏合成、代谢功能，减少腹水、消化道出血、肝性脑病等并发症发生，使失代偿期肝硬化出现再代偿状态，从而提升患者生活质量，延长生存期。

肝硬化患者还需做好自我管理。中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强提示，患者应保持健康生活方式，严格戒酒，避免过度劳累，保证睡眠；并做好情绪管理和饮食管理。

据新华社

## 纳米机器人可清除血栓

哈尔滨医科大学与哈尔滨工业大学科研团队一项联合研究发现，纳米机器人集群能够在精准清除血栓过程中发挥作用，将推动血栓治疗从被动给药向主动靶向诊疗转变，为血栓性疾病的高效治疗提供了新思路。

哈尔滨医科大学附属第二医院教授冷晓萍说，利用纳米机器人主动打破层流屏障，提升溶栓药物的递送效率，实现精准药物递送。

实验结果显示，纳米机器人集群可显著改变血栓周围的层流模式，形成涡流，大幅提高药物与血栓的接触效率，实现高效溶栓。在深静脉血栓模型中，这一策略可在6分钟内清除4毫米静脉血栓，并展现出清除陈旧性致密血栓的优势。

据新华社

## 科学使用耳机 远离噪声损伤

有人在嘈杂环境中戴耳机试图“以噪制噪”，有人工作需要长时间戴耳机……如何科学使用电子设备，远离噪声损伤？专家提醒，人们在享受耳机带来诸多便利的同时，更要重视爱耳护耳，保护听力健康。

中山大学附属第一医院耳鼻咽喉科主任医师吴旋说，不当使用耳机等电子设备，有可能对听力健康造成多方面不良影响。长时间戴耳机可引起不可逆的听力下降，耳机音量过大则会损伤内耳毛细胞，引发异常神经电活动，出现耳鸣。此外，经常戴耳机的人容易出现听觉疲劳等问题。

吴旋建议，首先要控制好耳机音量，不要超过60分贝。其次，对于相关从业人员，连续佩戴耳机不应超过1个小时，每天佩戴耳机累计不应超过3小时，其间要让耳朵得到适当放松休息。专家提醒，在地铁、公交车、马路等嘈杂环境中，佩戴耳机“以噪制噪”不可取，高强度的耳机声音容易造成听力损伤。据新华社

# 咳咳咳，春季呼吸道疾病怎么应对？



每到春天，各大医院的呼吸科常人满为患。为何春季会成为呼吸道疾病高发期？记者请到了云南省第一人民医院呼吸与危重症医学部主任医师袁兵、耳鼻咽喉头颈外科副主任医师袁嘉红来做科普解读。

总的来说，普通感冒、流感、过敏性鼻炎是春季最常见的呼吸道疾病，但它们的症状稍有不同。

普通感冒主要由鼻病毒、冠状病毒、腺病毒等引起，患者病情相对较轻，除低热或不发热、鼻塞、流涕、打喷嚏外，一般还伴有咳嗽、咽喉疼痛等症状，严重时，可能引起肺炎等并发症。

流感是由流感病毒引起的一种传染性疾病，患者病情相对较重，症状包括畏寒、高热，体温通常在38℃以上，还会头疼、乏力、肌肉酸疼等，而呼吸

道症状在起病初期相对较轻。

过敏性鼻炎主要由过敏原导致，春暖花开，各种花粉会引发鼻腔黏膜的过敏反应，患者会有打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、眼部瘙痒等症状，导致日常生活受到影响。

专家表示，感冒与过敏性鼻炎还可以从以下几方面进行鉴别。

从鼻涕的性质看，感冒时鼻涕初期多为黏涕，后期可为脓性；过敏性鼻炎的鼻涕多为清水样。

从病程看，感冒不出现并发症的话，10天左右可痊愈；过敏性鼻炎持续时间一般超过1个月。

从伴随症状看，感冒伴随发热头痛、咽痛咳嗽、咯黄痰及全身不适；过敏性鼻炎不伴发热，可能会伴有眼痒、耳痒、咽痒、咳嗽或咯白色黏痰。

专家表示，这些呼吸道疾病主要通过飞沫和接触传播。保持良好的个人卫生习惯是预防的有效手段。

一要勤洗手，用肥皂和流动水彻底清洁双手，可减少病原体传播；二要戴好口罩，特别是在人群密集或空气流通不佳的场所，可降低呼吸道疾病感染风险；三要均衡饮食，要多摄入富含维C等抗氧化物质的食物；四要加强体育锻炼，运动能有效提升身体对病原体的抵抗力；五要及时接种疫苗如流感疫苗等，可有效预防某些呼吸道疾病；六要保持室内空气流通，经常开窗通风增加室内空气流动，可减少细菌或病毒的累积；七是对于过敏体质的人群，要尽量避免接触过敏原，感觉不适一定要在医生指导下使用药物。

据新华社