

健康关注

老年女性发生风险高于男性,良好生活方式可预防“衰弱”

# 老年健康新挑战:“衰弱指数”决定衰老速度

9月是全民健康生活方式宣传月。日前北京市疾病预防控制中心在官方公众号发表文章,将“衰弱指数”的概念再次提出,对于老年人而言,“衰弱指数”过高时可能预示不良结局。中国的老年人群体是一个不断壮大的群体,国家统计局发布数据显示,截至2022年末,我国60岁及以上人口为28004万人,占总人口的19.8%,其中65岁及以上人口为20978万人,占14.9%。然而我国老年人的整体健康状况并不乐观,除一些高发的心脑血管疾病、癌症等疾病外,即使在看似健康的老年人中,身体衰弱已成为最大的健康问题。

中国慢性病前瞻性研究(CKB)队列的研究结果显示,保持健康生活方式,包括:不吸烟或非因病戒烟;每天摄入水果和蔬菜;保持健康体质指数和健康腰臀比等,都能降低衰弱状态恶化的风险。这提示我们,保持良好的行为生活方式可以减缓生物学衰老的速度。

■ 闻唱

日前,北京市疾病预防控制中心在官方公号发表文章,将“衰弱指数”的概念再次提出,对于老年人而言,衰弱指数过高时可能预示不良结局。研究显示,衰弱在老年人中的发病率约为10%,衰弱可导致老年人失能、跌倒,甚至使死亡率增加。相关数据显示,衰弱老年人相对于非衰弱老年人的死亡率增加15%~50%。

医学和公共卫生的进步使人类的平均寿命增长,随之而来是人口结构的变化。国家统计局发布的数据显示,截至2022年末,我国60岁及以上人口为28004万人,占总人口的19.8%,其中65岁及以上人口为20978万人,占14.9%。然而我国老年人的整体健康状况并不乐观,除一些高发的心脑血管疾病、癌症等确切的疾病外,即使在看似健康的老年人中,身体衰弱成为最大的健康问题。

## “衰弱指数”决定衰老速度,预示不良健康事件风险

我们在不断追求生命长度的同时,也一直在探索提高生命的强度,活得长,也要活得强。衰弱,就是潜伏在我们身边的“隐形杀手”。近几年,国内外专家也开始关注“衰弱”话题。近日,四川大学华西医院老年医学中心、国家老年病临床医学研究中心专家李思远在其发表的文章中提出,老年女性因绝经后雌激素减少,影响了肌肉的功能,因此发生衰弱的风险高于男性。

“衰弱是指老年人的肌肉体积和力量减少,体力和活动耐力下降,认知功能减退,生理储备、抗打击能力及应激后恢复能力下降,相当于身体的一种易损状态。”李思远在文章中同时提出,衰弱分为躯体功能衰弱和认知功能衰弱,早期意识到衰弱的危害,提前预防衰弱,能有效减少各种不良结局的发生。

其实,“衰弱指数”的概念最早由加拿大学者在2001年提出,主要是基于累积缺陷的原理,个体符合的条目数除以纳入的总条目数即得出衰弱指数,可以将其看作衡量整体健康状况的指标,定量测量个体老龄化。

研究显示,衰弱在老年人中的发病率为10%左右,衰弱可导致老年人失能、跌倒,甚至使死亡



率增加。相关数据显示,衰弱老年人相对于非衰弱老年人的死亡率增加15%~50%。

## 警惕常见危险信号,28个指标计算个体“衰弱指数”

“衰弱常见的危险信号包括:非自主的体重减轻、尿失禁、记忆力下降、功能状态减退、近期发生跌倒或者害怕跌倒、容易出现药物的不良反应等。”李思远介绍,目前,临床医生多使用衰弱表型来评估衰弱,评估的内容包括:1.自觉疲乏感;2.体重下降;3.握力下降;4.步速减慢;5.体力活动量下降。满足其中1~2条为衰弱前期,满足3条或以上就可诊断为衰弱。部分老年人虽没有特异性疾病,但感到疲劳、虚弱和消瘦,也归于衰弱范畴。

北京大学公共卫生学院发表在《柳叶刀·公共卫生》的一篇研究,总结了一套详细的衰弱判定指标,纳入28个指标来计算个体的“衰弱指数”,具体包括14种疾病(如脑卒中,恶性肿瘤等)、10种症状或体征(包括便秘、睡眠问题等)、4种身体测量指标(如体重指数、腰臀比等)三大类。综合这些指标,每个指标都被赋予0到1之间的数值,最后综合平均得分的数值越大,则表示疾病或缺陷风险越高。由此将衰弱指数分为3种情况:衰弱指数小于0.10属于非衰弱;衰弱指数大于0.10小于0.25,则属于衰弱前期;衰弱指数大于0.25属于衰弱期。

这项基于51.3万名30~79岁参与者的研究,随访调查时间平均长达10.8年。研究规定,“衰弱指数”等于个体符合的疾病或缺陷数,除以纳入的疾病或缺陷总数(28个)。也就是说,如果一个人满足或达到28个指标中的至少7个,身体状况就可能到了衰弱期。

例如,一位65岁的男性患有高血压、糖尿病,体重指数BMI=29,腰臀比为0.95,心率每分钟跳动105次,且睡眠质量不好,共有6项缺陷,其衰弱指数就至少为6÷28=0.21,属衰弱前期;如果他在正常行走时,还常因为胸部难受不得不放慢脚步,或呼吸急促,那么他的衰弱指数就是7÷28=0.25,属于衰弱期。

专家提出,“衰弱指数”是一个连续概念,不能简单依据等级划分而判定自己的健康状态。“衰弱指数”越大,未来发生其他严重疾病的风险

越高,因此应连续监测,警惕“衰弱指数”的上升。

## 减缓身体“衰弱”风险,养成健康生活方式是核心

虽然随着年龄增长,衰弱不可避免,但我们可以通过一些努力,让自己尽可能地保持良好的健康状态,延缓衰弱前期和衰弱期的到来。在日常生活中,如果能够同时做好以下几个方面,对于保持机体健康,减少衰弱风险,都是非常有帮助的。

**保证良好的睡眠。**有研究显示,睡眠时间过长或过短,都会增加身体出现衰弱的风险概率。每天最佳的睡眠时间为7~8小时,相比最佳睡眠时间,每天睡眠时间小于6小时的人群,发生衰弱前期的风险增加21%;而睡眠时长每天超过9小时的人群,发生衰弱前期的风险增加19%;有失眠障碍的人群,发生衰弱前期的风险最高,风险增加了109%;而睡眠期间打断的人群,发生衰弱前期的风险增加了61%。

**保持健康的饮食。**李思远认为,营养不良是引起衰弱的重要原因。首先,要保证每日摄入能量达到每公斤体重20~30千卡。蛋白质摄入为每日每公斤体重1.0~1.5克,其中优质蛋白比例应该在50%以上,包括鱼肉、瘦肉、牛奶、蛋类、豆制品等。脂肪的能量摄入不能超过总能量摄入的35%。每日膳食纤维摄入量推荐为25~30克。推荐每日饮水量要达到每公斤体重30毫升。适当补充维生素,尤其是维生素D。

**加强运动锻炼。**运动锻炼是预防衰弱的首要方案。李思远开出的运动处方包括抗阻训练、平衡训练和有氧运动训练。

**抗阻训练:**可使用哑铃和弹力带等健身工具,建议每周进行2~3天的抗阻训练,从每天1~2组开始,逐渐增加到每天2~3组,每组8~12次主要肌群的锻炼。当然需要结合老年人的耐受能力和疲劳程度决定个体化的运动方案。

**平衡训练:**老年人可以采用行走训练,如倒退行走、足跟行走、足尖行走、足尖对足跟行走、侧方行走、8字绕圈走,每种类型走10步。根据自己身体情况可增加强度,可每天练习,有利于步速改善。建议每周进行至少3天的平衡训练,每次40分钟左右,包括5分钟的热身和5分钟的放松练习。

**有氧运动训练:**有氧运动训练的方式多样,如6分钟走、2分钟高抬腿,此外还有健身舞、骑功率车、太极拳、五禽戏、八段锦等。快走动作简单,运动强度容易控制,建议每周进行3次,每次50分钟(每周150分钟)。对于体质好的老年人,每次有氧运动时间30~45分钟为宜,一天累计时间不超过2小时;对体质弱、耐力差的老年人,慢慢增加运动时间,每次至少10分钟,一天累加时间达到30分钟。

运动前,须做好全面的身體检查。重点是对心肺系统和运动系统的评估。对于患有慢性病的老年人,应该提前听取医生和运动康复师、运动处方师的建议。

对于衰弱风险高的老年人,可以在保障安全的前提下同时进行三种形式的运动(抗阻运动、平衡运动和有氧运动),这种锻炼模式相较于单一的、非结构化的训练模式更佳。单一的平衡训练并不能提高肢体力量或有氧能力,而有氧训练一般也不能提高平衡能力或肢体力量,且有氧运动需要更高强度来达到最好的效果。

**进行认知训练。**研究显示,认知训练可提高健康老年人的认知功能,对于预防衰弱也很重要。对于健康老年人的认知训练,建议每周3次,每次不低于30分钟,总训练时长在20小时以上。认知训练可通过手工制作、主题讨论、数字迷宫等方式进行。

**戒烟限酒。**烟酒会伤害身体健康,早已被多个权威研究所证明。近期的研究也指出,吸烟者发生衰弱的概率更高。

**合理用药。**老年人若用药种类多,用药不合理,会增加药物不良反应风险,也会影响衰弱的发生和发展。李思远表示,定期进行全面的评估和检查非常重要。建议有衰弱危险因素的老年人定期去医院进行检查和评估。评估的内容主要包括:日常生活能力,平衡功能和步态,跌倒风险,视力,听力,营养状态,认知功能,焦虑、抑郁情绪问题以及社会评估。社会评估主要包括社会支持、经济状况、照顾者负担、居家环境、生活质量等。通过全面的老年综合评估,可以及早发现问题,尽早开始治疗。

的确,认真落实“做自己健康第一责任人”理念,保持良好的行为生活方式,让健康人生持续更长久,应成为老年人追求的目标。

防病鲜知道

## 慎用喷雾剂 易伤宝宝肾

时下,具有消毒和杀虫等不同功效的喷雾剂正在越来越多地进入人们的生活和家庭之中。近期,日本兵库医科大学研究小组在《国际泌尿外科杂志》发表的一项研究表明,妊娠中的孕妇使用一些家庭喷雾剂,与胎儿期~1岁的孩子肾脏泌尿系统异常有关。

研究小组以参加日本全国儿童健康与环境调查的84237对亲子(双胞胎除外)为对象,采取问卷调查方式,调查和了解孕妇在妊娠初期到孩子出生后1岁时的喷雾剂(主要为防水喷雾剂、喷雾杀虫剂、驱虫喷雾剂等)使用情况,并分析与肾脏泌尿系统异常的关系。

结果显示,与孕妇未使用防水喷雾剂的组相比,使用组的男婴1岁前肾脏泌尿系统异常的频率升高,男婴1岁前膀胱输尿管反流的频率升高更为显著。与孕妇未使用喷雾杀虫剂的组相比,使用组的女婴1岁前肾脏泌尿系统异常的频率升高,肾积水的频率升高。而男婴则未见差异。

研究人员认为,鉴于一些家庭喷雾剂可能引起孩子肾脏泌尿系统异常或损害,故孕妇在妊娠期间应谨慎使用。

(夏普)

## 不孕症可能会导致更严重的更年期症状

女性更年期症状的严重程度受多种因素的影响。最近发表在Meno-pause杂志的一项新的研究发现,不孕也可能加剧一些女性更年期症状,包括抑郁情绪、易怒和睡眠问题。

一项涉及近700名中年妇女的研究中,36.6%的人报告曾患不孕症。而这些女性更有可能在更年期评分量表(MRS)中得分高于中位数,报告抑郁情绪、易怒和睡眠问题的概率更高。基于这些发现,研究人员得出结论,有不孕史的女性更容易出现睡眠问题、抑郁情绪等。这并不是第一次将不孕与抑郁联系在一起,先前的研究表明,在接受不孕症评估和治疗的女性中,30%~60%的人抑郁症筛查呈阳性。

(方草)

## 幼童发育迟缓 与使用电子屏幕相关

一项最新研究指出,儿童1岁时每天电子屏幕使用时间超过1小时,与其2岁时在沟通、精细动作、解决问题以及个人和社交技能等方面的发育迟缓存在相关性。相关研究成果日前发表在《美国医学会杂志·小儿科》杂志上。

日本东北大学等机构的研究人员2013年7月至2017年3月间从50家产科诊所和医院招募了7097对母子,根据每天电子屏幕使用时间,将儿童分为4组。研究结果发现,儿童2岁时,将母亲在其1岁时报告每天有4小时或更长电子屏幕使用时间的儿童与少于1小时的儿童相比,前者表现出的电子屏幕使用时间与儿童发育迟缓之间的相关性最为显著。在沟通技能方面,前者发育迟缓的可能性为后者的4.78倍;在大肌肉运动技能方面为1.46倍;在精细动作运动技能方面为1.74倍;在解决问题技能方面为2.67倍;在个人和社交技能方面为2.1倍。到儿童4岁时,母亲在其1岁时报告每天电子屏幕使用时间超过4小时的儿童与少于1小时的儿童相比,前者4岁时沟通技能发育迟缓的可能性为后者的2.68倍,解决问题技能发育迟缓的可能性为后者的1.91倍。

(据新华社消息)

季节防病



## “雷暴哮喘”近期高发,雷雨天气如何预防

9月2日夜间,一场雷雨过后,内蒙古呼和浩特市中心各大医院门诊患者突然大量增加。据医生介绍,这是在花粉浓度较高季节出现雷雨天气后,过敏体质人群易出现的“雷暴哮喘”现象。近期,北京也出现了多例“雷暴哮喘”患者。目前,我国北方的秋季花粉高峰期预计仍要持续2~3周,雷暴气候条件下,过敏患者需格外注意。

“雷暴哮喘”是指在雷雨天气中或紧随其后出现的支气管哮喘急性发作或加重,多发生在秋季花粉高峰期,一般在九、十月份,可表现为局部地区哮喘的大规模暴发,症状轻至重度不等,严重者危及生命。

那么雷暴为什么能引起哮喘?有研究认为,雷暴来临前的冷空气气流可以把花粉或霉菌颗粒带入云层。云层中的水分和闪电使花粉颗粒爆裂,释放出颗粒更小的微粒。返回地面的花粉微粒,因为颗粒小更容易进入呼吸

道。而雷暴产生的强电场可能使花粉释放出的过敏原的变应原性增强,危害更大。

据了解,季节性花粉过敏引起的季节性过敏性鼻炎是雷暴哮喘最敏感的危险因素,雷暴哮喘患者中季节性过敏性鼻炎的患病率高达60%~99%,其中70%表现为中重度过敏性鼻炎。

典型的花粉过敏症状主要有鼻痒、喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼痒、流泪、结膜充血等鼻结膜症状,严重时可有咳嗽、喘息、胸闷,甚至呼吸困难等典型的哮喘症状。有些还可以表现为荨麻疹(风团、皮肤瘙痒)。

那么,在雷雨天气中如何预防“雷暴哮喘”?

**1.减少外出。**尽量在花粉季节及花粉浓度高的天气减少不必要的外出。如必须外出的话尽量戴口罩、戴眼镜或护目镜。

**2.雷雨天气关好门窗。**在雷雨天气中,草

粉颗粒会释放出许多微小的引发过敏的颗粒。在家最好关好门窗,避免接触过敏原。

**3.户外归来做好清洗工作。**户外归来可以用盐水或清水冲洗鼻腔及面部。有条件的話,可以使用空气净化器。

**4.提前做预防性治疗。**在花粉症高发季节来临之前提前做一些预防性的治疗:对于哮喘的病人,需要规范吸入糖皮质激素,才能对哮喘有预防作用。也需备用速效β<sub>2</sub>受体激动剂,一旦出现哮喘发作的征兆及时吸入缓解症状。特别提醒大家,用药需要在医生指导下进行。

(欣闻)