

警惕老年综合征

年龄大了容易跌倒、消瘦、疲劳

家有一老,如有一宝。然而随着年龄增长,老年人因各器官功能衰退、多种疾病共存,逐渐出现行动迟缓、肌肉萎缩,甚至跌倒等情况,由此引发老年综合征,严重影响老年人的身心健康,并产生不菲的医疗费用,给家庭带来沉重负担。太和医院老年综合科专家提醒,老年人及其家人要高度重视老年综合征,早发现、早干预。

■文、图/记者 曾雨

老年综合征很常见 建议早发现早干预

在医学上,老年综合征不是特指一种疾病,而是一组老年人特有的临床症候群的统称。老年人随着年龄的增长出现器官功能衰退、多病共存、机体老化等问题,多种疾病或原因造成同一种临床表现或问题,严重损害老年人的生活自理能力和生活质量。

太和医院老年综合科主任张小乔介绍,老年综合征常见的有跌倒、老年痴呆、尿失禁、昏厥、失眠、抑郁、肌少症、慢性疼痛等。

在我国65岁以上的老年人中,老年综合征的发病率超过30%,而且患病率会随年龄增长而升高。80岁以上高龄老人更容易发生老年综合征,如果是多种疾病共存,多重用药的问题也比较严重,不良反应的发生率也要高很多。

张小乔介绍,如果出现老年综合征症状,没有早期发现和及早干预,对老年人的生理和心理都会造成一系列影响。比如,慢性疼痛可引起老年人活动受限、血压和血糖控制不佳,还可以引起情绪和心理紊乱,严重影响生活质量。长期失眠会让人感觉疲乏困倦、血压不稳定、情绪易烦躁。跌倒可引起骨折、卧床,以及由骨折卧床引起的肺部感染、深部静脉血栓形成,容易导致失能和死亡。

“有些老人看似无器质性疾病,但实际功能早已明显下降。”张小乔建议,老年人尤其是80岁以上老年人,如果饮食减少,同时出现明显的消瘦、体力下降、走路不稳、智能减退、进食呛咳等情况,要及时到老年综合科评估,有效识别老年综合征,控制疾病风险,提高老年人生活质量。



对于出院的老年患者,太和医院老年综合科会定期电话随访。



太和医院老年综合科护士细心照料老年病患,给他们身体和心理上的双重护理。

老年急危重症需全面系统治疗

太和医院老年综合科拥有老年心血管、老年神经、老年呼吸、老年糖尿病等专家团队,并借助医院平台组建了老年营养、老年康复、老年精神心理等多学科团队,可以应对各类老年健康问题,让他们得到全面、有效的诊治。

近日,一名92岁的大爷被紧急送入老年综合科。老人患有高血压、冠心病、慢阻肺等基础病,因受凉导致慢阻肺加重并出现肺部感染,后因呼吸功能衰竭诱发心功能、肾功能衰竭。大爷入院后,张小乔第一时间组织科室专家团队对其进行紧急对症救治。

“针对老人的呼吸道感染,给予抗感染治疗;针对呼吸衰竭,给予无创呼吸机支持,同时改善心功能,保护肾功

能等治疗。”张小乔介绍,经过一周的对症治疗后,大爷的肺部感染得到有效控制,呼吸功能明显得到改善,目前已脱离呼吸机,心肾功能逐渐稳定。

值得一提的是,大爷在救治过程中,还合并吞咽障碍、营养不良、精神异常、谵妄、大小便失禁等老年综合征症状。对此,老年综合科给予有效的对症干预。

张小乔表示,老年人自身各个器官生理储备功能下降,一种疾病的病情加重可能诱发其他多种慢性疾病的病情加重,甚至出现多脏器功能衰竭。因此,需要医生具备全面的、系统的专业知识,以及完整的亚专业和多学科团队协同诊治,而老年综合科就具备这样的条件,且治疗经验丰富。

建议60岁以上老人每年体检一次

父亲年轻时,是子女的依靠;如今,父亲老了,子女应该是他的依靠。张小乔提醒,做子女的关爱父亲,既要关注他是否有高血压、糖尿病、高脂血症,以及由此导致的心脑血管疾病等慢性病器质性疾病,还要关注老年人的精神心理状态,以及是否存在器官功能下降导致的各种老年综合征。此外,现在,老年人预期寿命明显延长,肿瘤的发生率明显增高,也需要引起警惕。

张小乔建议,60岁以上老年人应至少每年做一次健康检查,项目包括血常规、肝肾功能、血脂血糖、肿瘤标志物、心电图检查等,还要做必要的影像检查,如胸部CT、腹部CT,并对心脏、肝胆胰、泌尿系统等做彩色B超检查。

对于有消化道症状,不明原因消瘦

或贫血的老年人,还需要做胃镜、肠镜检查,排除胃肠恶性肿瘤。已经合并慢性病的,如心脑血管疾病,平时要到社区医院监控血压、血糖指标,并定期到综合医院随访。

此外,做子女的还要关注老年人的心理健康。“不少老年人退休之后独自生活,自我价值感会下降,进而产生焦虑抑郁、睡眠障碍等。长此以往,也会影响老年人身心健康。”张小乔表示,做子女的应多陪伴、多关心老人,当发现心理疾病时,要及时就诊,避免病情加重。

家里老年人生病后,什么情况可以挂老年综合科?张小乔表示,如果老年人有两种(含)以上的慢性疾病,尤其是合并老年综合征,可以到老年综合科评估,并进行有效的后期干预。

小贴士

预防老年病可以这样做

老年人平时要预防营养不良,遵循清淡、松软、易消化、多样化、营养全面的原则,保证蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维等营养物质全面摄入,控制好每日摄入的总热量。适当补充水分,少食多餐,不暴饮暴食,不偏食,少吃坚硬和辛辣的食物。

重视口腔卫生和健齿,牙齿的好坏直接影响到吞咽、消化、发音等功能,甚至人的体态。蛀牙、缺牙要及时治

理、补全,假牙要注意清洁。

加强肌肉训练,可以改善虚弱体质、防止跌倒、预防大小便失禁。经常动脑、动手,锻炼记忆力、注意力、手指灵活性,可延缓大脑功能衰退,预防老年痴呆。

定期做好健康检查,遵医嘱科学用药,控制好血压、血糖及心脑血管疾病。保持良好的心态,多与家人沟通、多参与户外活动,培养兴趣爱好,增加与社会接触的机会。