

人老了就该耳聋眼花、浑身疼？这是病，得治！

年纪大了，总感觉身体有很多地方不舒服，说不上来的头痛、失眠、关节痛、浑身没劲，很多老年人都认为这是衰老的正常现象，实际上这也是一种病。

别认命 这是老年综合征

随着年龄增长，老年人各器官系统退化，慢性病发病增多。由于衰老、躯体疾病、心理、社会环境、医疗等多种因素累加，引起老年人多个系统对应表现出脆弱性。老年患者中有一些症状特别常见，如跌倒、痴呆、尿失禁、谵妄、抑郁、慢性疼痛等，这种由多种原因或多种疾病造成的非特异性的同一临床表现或问题统称为老年综合征。老年综合征强调的是一种临床表现，背后由多种原因导致，而临床医学中的综合征则是指一种病因导致多种表现。

居家老人中常见的老年综合征表现为：跌倒、视力障碍、听力障碍、慢性疼痛、睡眠障碍、营养不良、肌少症、衰弱、抑郁、尿失禁、便秘、头晕、认知障碍（痴呆）、多重用药、受忽视等。住院老年患者常见的老年综合征有谵妄、压疮、进食障碍、制动等。

老年综合征和不同程度的功能下降常被误认为是“衰老的自然现象”，而未予诊治。而各种老年问题却可相互影响，形成恶性循环。例如，营养不良、肌少症、尿失禁与跌倒有关，跌倒后发生骨折，继而卧床，出现压疮、感染、抑郁等，影响康复。

老年综合征会造成严重不良后果，

聚焦



如跌倒引起髋部骨折的一年内死亡率约20%，致残率约50%。老年综合征严重损害老年人的生活能力，影响老年人的生活质量，并显著缩短老人的健康预期寿命，从而造成巨额医疗费用，是影响老年人日常生活质量和健康老龄化的主要医学问题。

诱因勾连 就像推倒多米诺骨牌

先给大家分享一个真实的例子。一位82岁的老年女性患者，数年前丈夫去世后独居，女儿每周来看望两次。老人在某天夜间起床如厕时跌倒，无力坐起，第二天女儿匆匆赶到家中，发现老人还躺在地上，意识已经有些模糊了。送医检查发现老人合并肺炎、容量不足、电解质紊乱。

因为容量不足，医生给予了补液治疗，但老人对容量负荷很敏感，

补液量稍多后又出现了心衰。继而因为心衰，老人被转至重症监护病房(ICU)。在ICU期间，因为制动、使用镇静药物和唑诺酮类抗生素等因素，老人又发生了谵妄，表现为夜间躁动、言语凌乱、喊叫。经过积极综合治疗，顺利出院。

一次跌倒就像多米诺骨牌一样，导致一系列不良事件，也揪出了背后隐藏的更多老年问题。

老年综合征受很多复杂因素的影响，其临床表现、病程及预后是很多潜在危险因素相互作用的结果。老年综合征常与某一种或几种危险因素相关，如高龄、认知功能退化、肢体功能下降等均与跌倒的发生密切相关。而环境和社会因素也与老年综合征的发生有密切关系。家庭环境中的整洁情况、照明度、地面平坦度等与老年人跌倒的患病率显著相关。

保护好血管的“内胎”

人体除了毛发、牙齿、指甲以外，几乎所有组织、器官都有血管。血管的结构就像轮胎一样，既有强韧的外壁，又有一层极为柔软、细腻、光滑的“内胎”，即血管内皮。日本东京医科大学八王子医疗中心研究人员发现，血管内皮很容易遭到危险因素的攻击，一旦受损，很多心脑血管病便随之而来，所以保护好它非常重要。

血管内皮由一个个内皮细胞组成，它们之间虽然结合得很紧密，但还是有些缝隙，一些破坏分子便会伺机行动，比如烟草。人在吸烟时，血液中的一氧化碳浓度会迅速升高，可造成血管内皮细胞缺氧，血管收缩、痉挛，血液黏稠度增加，加重大血管、微血管病变。“三高”也是损伤血管内皮的元凶，血

压升高时，动脉平滑肌收缩，血管壁纤维组织增生，内膜增厚，如果此时血脂过高，动脉管壁就可能沉积大量胆固醇，形成动脉粥样硬化。长期血糖高也会使血管内皮细胞功能紊乱，进而加速动脉粥样硬化的形成。研究发现，抑郁、焦虑等不良情绪，以及睡眠障碍均可造成内分泌紊乱，且伴有全身炎症反应、糖耐量受损，从而损伤血管内皮细胞，进而导致心梗。除此之外，打鼾、噪音、暴饮暴食、久坐、辐射、滥用药物等都会伤及血管内皮。

血管内皮发生功能障碍后，人体会出现炎症水平升高、氧化应激、代谢紊乱等问题。如果长期不加以干预，可能会诱发心脑血管病，如脑卒中、高血压、心衰、动脉粥样硬化和冠心病等。冠心病最

初始的阶段就是血管内皮受到损伤，受损的血管内皮变得坑坑洼洼，原本紧密连接的内皮细胞也会变得松散。血液中升高的脂质、凝集的血小板附着在受损处，逐渐形成粥样硬化斑块，影响血流供应心脏，导致冠心病发生。血管内皮受损还会招来代谢性疾病，如糖尿病、脂肪肝、胰岛素抵抗等。当细胞不能代谢葡萄糖时，脂肪就会被调动起来，进而导致血液中脂肪酸水平升高，诱发血脂异常、动脉粥样硬化，损伤动脉基底膜，引起管腔狭窄。

血管内皮损伤是一个缓慢的过程，如果长期觉得倦怠、乏力、胸闷、心慌、心烦、心悸、出虚汗、头疼、头晕、记忆力下降、手脚麻木、左臂痛、胸背痛、失眠多梦等，

独居、家庭不和谐是老年人孤独、抑郁发生的重要危险因素。一种老年综合征也会引起其他老年综合征的发生或加重其后果，如慢性疼痛导致睡眠障碍、谵妄、抑郁等。

对付这个“隐形杀手”三招有效

筛查和预防接种 从老年健康管理学的角度，65岁及以下的老人应至少测量一次骨密度；体检中应包含结肠镜检查，女性应完善乳腺超声或钼靶检查。老年人尤其是免疫力低下者应每年接种流感疫苗；65岁以上的老人还应接种一次肺炎球菌疫苗；50岁以后建议接种一次带状疱疹疫苗，这些预防性干预措施能早期发现疾病、预防疾病。

有氧运动配合力量训练 循序渐进、持之以恒地进行锻炼能够降低与年龄相关的躯体功能下降速度。美国疾控中心建议健康老人每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动(如快走)，每周至少2天进行抗阻力运动，以练习主要肌肉群。身体虚弱和久坐不动的老人的运动需要在指导和必要的监护下进行，以避免跌倒和运动相关的伤害。

保障营养摄入 这对老年人至关重要，出现牙齿脱落等口腔问题的老人应尽早进行补牙或佩戴义齿，以免咀嚼功能受到影响。充足的蛋白质摄入有助于维持老年人躯体功能，健康老年人的蛋白质摄入量应在1.0—1.2克/公斤体重。对活动量较大或患有慢性消耗性疾病的老人，建议每日摄入更多的蛋白质(即≥1.2—1.5克/公斤体重)。(张宁)

据《北京青年报》

前沿

过多暴露于蓝光或加速衰老

已有研究表明，过度使用屏幕会导致肥胖和心理问题。美国俄勒冈州立大学一项研究发现，过度暴露在电视、笔记本电脑和手机等日常设备的蓝光下，可能会对人体的皮肤、脂肪细胞、感觉神经元等多种细胞产生有害影响，或加速衰老。

为了解为什么高能蓝光会加速衰老，研究人员比较了暴露在蓝光下两周的果蝇和处于完全黑暗中果蝇的代谢物水平。

他们发现，蓝光暴露导致果蝇头部细胞中代谢物水平存在显著差异，尤其是代谢物琥珀酸水平增加，但负责神经元间通信的谷氨酸水平降低。琥珀酸对细胞的功能和生长十分重要。

研究人员记录的变化表明，细胞无法在其最优水平运行可能会导致它们过早死亡，这进一步解释了他们之前的发现，即蓝光加速衰老。由于果蝇和人类细胞中的信号化学物质是相同的，所以蓝光对人类有潜在负面影响。

据《科技日报》

健康

沈复《浮生六记》里的“四心”养生

《浮生六记》系清代沈复所著的自传体散文集，距今已两个世纪，内容分为闺房记乐、闲情记趣、坎坷记愁、浪游记快、中山记历、养生记道六部分。六记各有特色、互有所长，“养生记道”部分记载了作者晚年养生之法、健康之悟，提出了“疗心、养心、安心、乐心”的观点，对如今的健康养生仍有积极意义。

疗心

沈复认为“治有病，不若治于无病，疗身不若疗心，使人疗，尤不若先自疗也”。“治有病，不若治于无病”通俗地说，就是防病和治未病。在沈复看来，凡欲身之无病必须先正其心，只有做到“心不乱求、心不狂思、不贪嗜欲、不着迷惑”，才可以做到心君泰然。一旦心不能安，“即扁鹊华佗在旁，亦无所措手矣”，所以心神安定是健康的前提，在这个大前提下即便四体有病也不难治疗。

养心

“疗心”之道在于养心，养心之法在于将一切放下，没事不杞人忧天，遇到麻烦事积极面对，即“未事不可先迎，遇事不宜过扰，即事不可留住，听其自来，应以自然，信其自去”。只要做到了“澹志寡营，轻得失，勤自省，远荤酒；不履邪径，不视恶色，不听淫声，不为物诱”，就可以却病长生。如何养心呢？沈复认为唯读书为“颐养第一事”，不读书则生无穷怨尤愤忿之心，烧灼不静。

安心

沈复自四十五岁以后开始讲求安心之法，认为养身之道要做到“六慎”，即“慎嗜欲、慎饮食、慎忿怒、慎寒暑、慎思索、慎烦劳，有一于此，便足以致病”，还要看淡名利，“非将名利两字，涤除净尽不可”。通俗地讲就是知足常乐，苦中寻乐。作者所居之处狭小，小到仅可容膝，但他认为“寒则温室拥杂花，暑则垂帘对高槐”，自适于天地间。他还认为，所得于天者已多，因此心平气和，无欣羨、不怨尤，所以虽经历苦楚，晚年仍能够安心自得。

乐心

生活中可乐之事甚多，要看到生活之美、人生之乐，鸡鸣犬吠可乐，四季花开可乐，山川河流可乐，日月星辰可乐。即使夏季炎热干燥时，沈复仍谓：“收水草清香之味，蓬方敛而未开，竹露滴而犹滴，最为爽神，可谓至快……中午睡足而起，真不啻天壤人也。”乐和苦是相对而言的，心情不同，苦和乐亦不同，看淡了乐即是苦，苦即是乐。可见快乐与否和处境有关，更与个人心态有关，沈复建议要由郁郁之中生出希望和快乐之精神。同样环境下，能战胜劣境之人较为快乐。如果“欣羨他人之福，怨恨自己之命”，则是“雪上加霜，愈以毁灭人生之一切也”。

沈复在书中还举了两个以笑舒心长寿的事例。“梁公每晚家居，必寻可喜笑之事，与客纵谈，掀髯大笑，以发舒一日劳顿郁结之气”，认为此乃养生要诀。“曾有乡人过百岁，余扣其术，笑曰：‘余乡村人，无所知，但一生只是喜欢，从不知忧恼。’”可见一笑缓百病，并非没有道理。(韦钦国)

据《中国中医药报》

关注

代糖就能敞开吃？照样让你得糖尿病

如今，“零糖”“零卡”已经成了很多食品商家争抢消费者的王牌。由于代糖本身几乎不含热量，大大减少了食品的整体热量，的确备受大众欢迎。然而，这些贴着无糖标签的食品，就一定能吃出健康吗？恐怕答案会让你失望了——研究发现，代糖可能会增加2型糖尿病以及某些癌症风险。更悲催的是，其减肥效果也没有明确证据。

带你认识代糖大家族

人类喜欢甜食由来已久，在2.6万年前，古埃及和古印度就把蜂蜜视为重要的甜味剂，作为祭神的贡品；在古代中国和印度，还把蜂蜜作为治疗多种疾病的药方。

如今物质极大丰富，糖以各种方式源源不断地进入人体，造成多种多样的危害，比如龋齿、肥胖、2型糖尿病等。于是乎，各种以代糖作

为甜味剂的“无糖”食品竞相亮相。

代糖包括天然甜味剂和人工甜味剂，天然甜味剂的原料是果汁、花蜜、蜂蜜等，经过加工提炼而成；人工甜味剂是人工合成的化合物，常见的有糖精、阿斯巴甜、木糖醇、安赛蜜、赤藓糖醇等。不少人工甜味剂的甜度比蔗糖高出上百倍，因此使用量非常少，热量更是趋于零，可以显著降低食品热量，因而备受年轻人追捧。尤其是无糖饮料，在我国饮料市场份额逐年增加，预计到2027年，无糖饮料市场规模将达到276.6亿元。

看似无害 照样招致糖尿病

随着科学证据浮现，不禁让人对高举“健康”大旗的代糖产生了质疑。

虽然代糖本身几乎不含热量，不会直接刺激人体胰岛素分泌，也不会升高血糖，但是代糖并非完全无害。最近一些研究发现，人工甜味

还是会对人体产生一些不利影响。

近日，国际顶尖学术期刊《细胞》发表了一项相关研究，该研究筛选出120位在日常生活中严格避免使用人工甜味剂的参与者，分为六组，其中两组为对照组，其余四组分别摄入糖精、三氯蔗糖、甜菊糖苷和阿斯巴甜。结果发现摄入人工甜味剂与肠道微生物组变化以及血糖升高相关。尤其是糖精和三氯蔗糖，对糖耐量影响更大。

换句话说，虽然人工甜味剂本身不会升高血糖，但可能通过肠道微生物变化减弱人体在进食后调节血糖水平的能力，从而诱发2型糖尿病。而且，此前也有队列观察研究发现，使用人工甜味剂会升高2型糖尿病的患病风险。

想靠代糖减肥 戏也不大

不少人使用代糖是为了减

肥，但目前没有确定证据表明人工甜味剂可以减轻体重。2020年一项荟萃分析发现，在不节制饮食的情况下，人工甜味剂可能对体重超重或者肥胖的人群有一定的减重效果，但对体重正常或者正在使用减肥饮食的人群则效果不明显。

更为可怕的是，近期一项纳入超过10万人、随访7.7年的研究发现，与不摄入人工甜味剂的人群相比，摄入更多人工甜味剂的参与者所有癌症风险增加了13%，其中食用添加剂阿斯巴甜增加15%，食用安赛蜜则增加13%。

由此可见，代糖虽然能带给我们甜蜜的味蕾刺激，但是长期大量使用还是会有健康危害。因此，依赖食品添加剂不如自己动手做健康饮食来得实际。(刘健)

据中国新闻网