



# 正确认识老年综合征

■ 汤小虎

专家简介：汤小虎，主任医师，教授，硕士、博士研究生导师，云岭名医，现任云南省中医医院风湿病二科主任，云南省高校中医防治风湿病科技创新团队带头人，国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团专家，国家中医药管理局中医痹病学后备学科带头人。



随着年龄增长，老年人各器官系统退化，慢性病发病率升高，容易出现老年综合征。那么，什么是老年综合征？哪些人易患？如何预防？

## ◆ 什么是老年综合征

老年综合征通常是指人体随着年龄增长出现的一系列机体功能衰退表现，它不是特指一种疾病，而是一组老年人特有的临床症候群的统称。

常见的老年综合征有跌倒、老年期痴呆、尿失禁、晕厥、谵妄、失眠、帕金森综合征、抑郁、肌少症、衰弱、慢性疼痛等，不同的老年综合征其临床表现不一样，往往一身兼有多种疾病，或一种疾病累及多个脏腑，且各种老年综合征均可引起严重危害，不仅影响老年人的生活质量，还影响老年人的心理状态，导致逐渐失能，增加照护负担。因此，预防、筛查和管理老年综合征尤为重要。

## ◆ 哪些人易患

老年综合征，顾名思义就是老年人易患。其中，社区老年人患老年综合征的比例高达60%，住院老年人患老年综合征的比例达90%

以上。此外，以下几类人群易患老年综合征：

1. 高龄且劳动过量的老年人。高龄老人如果不注意情志调摄，且负担过量体力劳动，易患老年综合征。如高龄老人仍在田间劳作、从事卫生清洁工作、给子女带孩子且操持家务等。

2. 锻炼方式不当的老年人。一味追求步数多、长时间爬山等，不仅易损伤骨关节，也易患老年综合征。

3. 生活习惯不良者。生活作息不规律、饮食结构不合理者同样易患。

从老年综合征易患因素和行为来看，可分为个体因素、心理因素、环境因素、社会因素等，其中，较为重要的因素是高龄和因年龄增加而引发的生理功能下降。

## ◆ 如何防范与护理

### 1. 适当运动

运动是强身健体、延年益寿的基本条件。日常生活中，适当加强体育锻炼，既有利于促进全身血液循环，又有利于增强肺功能、延缓老年人退行性骨关节病变和骨质疏松等。实践证明，晚餐后老年人适当运动，可减少消化不良、肥胖、痔疮、高血压和动脉硬化等病症的发生，