

# 诊断“衰弱”，越早越好

■黄一沁 陈洁

老王今年70岁了，身体一直很健康，退休后他每年都会去医院做体检，体检报告一切正常，也没有高血压、糖尿病、高血脂等慢性基础疾病。可体检数据虽“漂亮”，老王却觉得身体一年不如一年。

最近这一年，老王莫名其妙瘦了近10斤，睡眠也不好；经常感觉浑身乏力，家务活也不想干。他又专门到医院做了一次检查，从结果来看老王还是很“健康”，那问题究竟出在哪？

医生告诉老王，他的表现符合“衰弱综合征”的特点。这是一种以老年人肌少症为基本特征的全身多系统构成的稳态体系受损，导致生理储备下降、抗打击能力减退及应激后恢复能力下降的非特异性状态，是最具临床意义的老年综合征。

衰弱综合征涉及多系统病理、生理变化，包括神经肌肉、代谢及免疫系统。目前国内研究数据相对较少，诊断标准尚不统一。如何识别衰弱综合征，又该如何早期干预？或可尝试以下几种方法，让衰老来得慢一点。

## 衰弱综合征是一种病，并非正常衰老

人体衰老的外在表现是生理机能的减退，即衰弱，这是生命的自然规律和过程，不能被视作疾病。随着生活水平和医疗条件的提高，衰老过程进程缓慢。而衰弱综合征是衰老过程中一个加速老化、减退的病症，这既是疾病状态，也被认为是老年人丧失自理生活能力的前奏。

衰弱综合征通常会有以下几种临床表现：

■ **疲劳**：不会因为充分的休息而恢复，故往往清晨起床即感疲劳；无法解释的体重下降和机体反复感染。

■ **跌倒**：平衡功能及步态受损是衰弱的主要特征，也是跌倒的重要危险因素。衰弱状态下，即使轻微疾病也会导致肢体平衡功能受损，不足以维持步态完整性而跌倒。

■ **谵妄**：谵妄即意识模糊、短时间内的精神错乱。衰弱老年人多伴有脑功能下降，应激时可导致脑功能障碍加剧而出现谵妄。

■ **波动性失能**：患者可出现较大功能状态变化，常表现为功能独立和需要人照顾交替出现。

除上述表现外，衰弱综合征还表现为动作迟缓、肌力下降，尤以步速的下降最为明显；神经系统反应能力降低，比如触觉、痛觉的感觉下降或异常，对温度变化的敏感性降低；精神方面常表现为情绪低落、兴趣减退、认知能力下降等。

## 拒绝衰弱，营养先行

在非药物干预方法中，营养干预是防治老年人衰弱发生发展最经济、有效的措施。研究发现，与衰弱相关的营养元素最主要的是蛋白质和维生素D。



### 小贴士

衰弱综合征的诊断不靠验血、拍片，而是主要通过日常观察来进行。如果老人在日常生活中出现以下5项标准中的3项，即可诊断为衰弱综合征；符合1至2项，则为衰弱综合征前期。

1. 不明原因的体重下降，在没有主动节食的情况下，一年内体重下

## 如何诊断衰弱综合征？

1. 不明原因的体重下降，在没有主动节食的情况下，一年内体重下降超过4.5千克。
2. 疲劳感增加，即使是扫地这样简单的家务也会感到吃力。
3. 握力下降。
4. 步速下降，步速每秒钟不超过0.8米。

5. 躯体活动降低。目前衰弱的病因未明，及时发现老年人的衰弱状态从而尽早干预，可以减少跌倒、失能、入院等风险，提高老年人的生活质量，减少老年人对长期照护的需求以及减少医疗费用增加。

### ■ 蛋白质：补充优质蛋白，阻止肌肉流失

预防和治疗衰弱需要保持和增加肌肉的质量和力量。人体在40岁后肌肉开始衰减，如果不及时预防，当老年人出现食欲减退时，膳食中蛋白质摄入不足，可加速肌肉减少，严重者会出现肌少症，这是衰弱的前期。

体弱的老年人通过补充优质蛋白质可以有效阻止肌肉流失。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》推荐，老年人群蛋白质推荐量为男性65克/天，女性55克/天。衰弱、肌少症老年患者推荐每天膳食蛋白质60至90克，其中优质蛋白质最好达到50%。

优质蛋白质的来源为鸡蛋、牛奶、禽类和畜肉类食物，还有大豆及其制品所含的蛋白质。牛奶中的乳清蛋白富含亮氨酸，是极好的增肌来源，每天保证300毫升奶制品可以补充10克蛋白质和300毫克钙。豆制品具有大豆蛋白含量高和胆固醇极低的特性，对老年人肌肉健康也有帮助。

除了蛋白质外，补充能量也非常重要。没有充足的能量，蛋白质将作为能量被消耗。米面类主食可提供大部分能量，每天需要有150至250克的主

### ■ 维生素D：促进肌纤维合成、增加钙储存

研究发现，维生素D不仅与骨质疏松症有关，还与肌肉、体能有关。维生素D通过两种途径发挥作用：一是与骨骼肌细胞表面的维生素D受体结合，促进肌纤维合成；二是增加钙储存，促进肌肉收缩。

维生素D在体内的水平主要以血清25羟维生素D浓度高低来衡量，该指标降低与衰弱有关，补充维生素D可有效改善肌肉力量和功能。研究发现，血清25羟维生素D浓度低于25纳摩尔/升的老年人，补充维生素D能改善腿部肌肉功能，减少跌倒和骨折的发生。

导致老年人血清25羟维生素D浓度低下的原因很多，包括维生素D皮肤合成减少、饮食摄入不足、合成活性维生素D能力减弱，维生素D受体表达下降等。可通过经常食用海鱼、奶酪、香菇、蛋黄等维生素D含量较高的食物，作为饮食干预的举措。

衰弱老年人还要适当服用维生素D补充剂，增加户外活动，每天暴露于阳光下大约30分钟以促进维生素D的合成。

## 地中海饮食，可降低衰弱发生风险

一些研究还发现，地中海饮食可以降低衰弱综合征发生风险。这种饮食模式强调多吃蔬菜、水果、海鲜、豆类、坚果类和全谷类食物，少吃红肉，限制高胆固醇食物，比如动物内脏及黄油等。

烹饪食物时用植物油代替动物油，尤其提倡用橄榄油。橄榄油的摄入可以增加抗氧化、减轻炎症，减少如肿瘤坏死因子和白介素6的产生，可以降低衰弱的风险。因此，坚持良好的地中海饮食大有益处。

同时，建议衰弱综合征患者采用少量多餐的方式进食，在正餐之间加餐1到2次来达到目标进食量，同时注重口腔和牙齿健康，吃少量坚果作为加餐维持咀嚼功能，并及时安装假牙。

每日保证补充足够的水分，每日摄入30毫升/千克的水(按每千克体重30毫升饮水量计算1日的饮水量)。【作者黄一沁为复旦大学附属华东医院全科医疗科主任医师，陈洁为华东医院消化内科、老年科主任医师】

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

## 问 吃药也有“生物钟”？

徐德铎  
海军军医大学第二附属医院药剂科药师

日常生活中，很多人认为西药伤胃，习惯性饭后服用，其实并不是所有的西药都要饭后服用。该选择什么时间服药，与疾病和药物特点有关，不仅有饭前、饭后，还有饭中、空腹等。

### ■ 饭前服用

一般指在饭前30分钟内使用药物。需要饭前服用的药物主要考虑进食对疾病影响较大，饭前服药正好在进食时起效，有利于疾病的治疗。

比如，一些口服降糖药，如瑞格列奈需餐前15分钟服用，格列喹酮、格列吡嗪要在餐前30分钟服用，起效特别快的格列美脲、格列齐特需餐前即刻服用，进餐后血糖升高时降糖药正好开始起效。消化疾病用药，比如抑酸药质子泵抑制剂(拉唑类)、促胃肠动力药(莫沙比利、多潘立酮等)、胃黏膜保护剂(伊索拉定、瑞巴派特、胶体果胶铋、硫糖铝混悬液等)需餐前30分钟到1小时用药。助消化药胰酶肠溶胶囊需餐前30分钟服用、复方消化酶(II)需餐前15分钟服用。

### ■ 空腹服用

一般指饭前1小时至2小时，或者饭后2小时左右使用药物。需要空腹服用的药物主要是一些吸收会受食物影响的药物，比如他克莫司胶囊、吗替麦考酚酯片、左甲状腺素钠片、阿仑膦酸钠片、左氧氟沙星片、卡托普利片等，空腹有利于药物的吸收。

部分药物因食物会增加吸收，为增强药效也需要空腹服用，比如美托洛尔等。肠溶片类药物需要尽快通过胃部到达肠道崩解吸收，一般也需空腹服用。

### ■ 中药的服用时间

一般根据病情和中药功效来决定。根据中医药理论，疾病在胸膈以下，胃、肝、肾等脏器疾病用药，以及补虚药，宜饭前服药，这样有利于药物的消化吸收，使药力得到发挥；疾病在胸膈以上者，如眩晕、头痛、目疾、咽痛等疾病，宜饭后服药，能使药性上行；消食药和对胃肠道有刺激的药物也宜饭后服用。

正确的用药时间对于药物的作用和不良反应都有重要的影响。在使用药物时，一定要咨询药师或医师，按正确的时间用药可以让药物的疗效最大化，同时减少不良反应的发生。



## 问 只吃水果能减肥吗？

马爱勤  
奉贤区中心医院营养科主任医师

此前有个实验测试了市场上17款果汁，结果显示，17款果汁的含糖量惊人，平均喝一瓶会摄入接近41.9克的糖(相当于10茶匙)。水果中不仅含糖量惊人，其含有的营养物质也不能满足人体全部所需。

人体要想维持健康需要六种营养素，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水，没有哪种食物能够同时提供均衡的营养，因此即使减肥，也应当主食、蔬菜、水果、肉蛋奶等都吃一些，让身体获得充分且均衡的营养。

还有些减肥人士会走向另一个极端，认为水果中糖含量高会导致长胖，什么水果也不吃。其实，人会长胖是由于能量摄入超过能量消耗，过多能量转化为脂肪存储在体内造成的。适度吃水果就能规避这一问题，推荐每天吃200至350克新鲜水果。具体而言，拳头大的水果比如橙子、苹果等，一天吃1到2个即可，其他水果可以参考这个标准大致估计。

膳食不均衡容易造成隐性饥饿，机体由于营养不平衡、缺乏某种维生素和人体必需的矿物质，同时又存在其他营养成分过度摄入，从而产生隐性营养不良的饥饿症状。糖尿病、心血管疾病、癌症、肥胖症等都与隐性饥饿有相关性。凡事过犹不及，把握度很重要。

## 问 熬夜后犯困是肝不好？

施阳  
上海市疾病预防控制中心医师

你是否有过这样的体验？熬夜后白天犯困、精力不济、体重飙升，这可能是来自肝脏的警告。

生物节律，也叫生物钟，是所有生物对自然界昼夜变化的适应行为和生理活动，诸如睡眠、进食、营养代谢等。生物钟根据其存在部位的不同分为两种：一种存在于下丘脑视交叉上核，称之为中枢生物钟；另一种存在于外周组织，比如肝脏、肌肉等，称之为外周生物钟。

外界光信号通过视网膜将信号传递至下丘脑，同步中心生物钟，使得机体的生理行为与地球自转产生的昼夜节律相协调。外周生物钟由多因素形成调节网络，除了受中心生物钟的调控，也受到温度、饮食等其他因素的调控。

肝脏是人体最大的实质性器官，约占体重的1.5%至2%，它是机体物质代谢的核心，在各个营养物质代谢中都起着枢纽的作用。

维持血糖水平相对稳定：肝脏是将多种非糖物质转变成葡萄糖或糖原最活跃的器官。

参与脂质代谢：肝细胞合成并分泌胆汁酸，进行物质的消化吸收。内源性甘油三酯、胆固醇、血浆磷脂的合成都离不开肝脏。

糖和米格列醇，它们的作用是通过抑制碳水化合物在小肠上部的吸收进而降低餐后血糖，因此最好与第一口食物一起嚼服。

二甲双胍、氨基葡萄糖、地奥司明等随餐服用可以减少胃肠道不良反应；抗凝药利伐沙班使用15毫克以上的剂量时需随餐服用以增加吸收。

一般指饭前1小时至2小时，或者饭后2小时左右使用药物。需要空腹服用的药物主要是一些吸收会受食物影响的药物，比如他克莫司胶囊、吗替麦考酚酯片、左甲状腺素钠片、阿仑膦酸钠片、左氧氟沙星片、卡托普利片等，空腹有利于药物的吸收。

部分药物因食物会增加吸收，为增强药效也需要空腹服用，比如美托洛尔等。肠溶片类药物需要尽快通过胃部到达肠道崩解吸收，一般也需空腹服用。

正确的用药时间对于药物的作用和不良反应都有重要的影响。在使用药物时，一定要咨询药师或医师，按正确的时间用药可以让药物的疗效最大化，同时减少不良反应的发生。

# 高盐有害健康，当心生活中的“隐形盐”

■韩婷

五味咸为首，百味盐为先。盐作为日常生活中最常用的调味品，不仅能使食物风味更佳，更是人体钠离子的主要来源，对维持生命活动有着重要作用。

但“不吃盐没力气”的时代早已一去不复返，对于儿童和成人来说，高“盐”值的食物都有一定危害。

若儿童钠摄入量过多，会影响智力发育、身高、肾功能，加重心血管系统负担，从小不控盐，长大后重口味的可能性也较大。盐摄入量过多是高血压的重要诱因，会增加脑卒中、冠心病、心血管病的死亡风险。《中国居民膳食指南(2022版)》建议：成年人每日食盐的量要控制在5克以内。

然而生活中有很多“隐形盐”存在，一不小心就可能掉入它们的“陷阱”，最终导致摄入量过量。

## 吃着不咸≠食物含盐量就低

盐是大部分钠的来源，平时控制食盐的摄入，本质上也是为了控制钠的摄入。传统饮食中，钠的主要来源是食盐。但随着食品工业的发展，如今各种调味品、添加剂中也有较高含量的钠。被忽略的高盐调味品有：味精、酱油、豆瓣酱、榨菜、鸡精、腐乳等。

另外，很多加工食品都是高盐食物，比如面包、披萨、炸鸡、三明治、罐头制品等，这些食物口感上可以吃不出咸味。还有些食物口感上并不能很快速识别出咸味，比如挂面，吃的时候可能以为是淡的，其实制作过程中已经加入了盐。甚至一些甜品为了提高口感，在制



本版图片：视觉中国

作过程中也会添加很多盐，比如奶酪、冰淇淋、糕点等，只是浓郁的香甜味掩盖了咸味，欺骗了味觉。所以吃着不咸，不代表食物的含盐量就低，一定要警惕身边这些隐形盐。

日常生活中的高盐食物主要集中在以下10类：酱、咸菜酱菜类、咸蛋、面制品类、咸坚果、咸鱼虾等海鲜、加工豆制品、薯片饼干类、罐头制品、调料等。

## 选购低盐低钠食物先看营养标签

购物时，要学会看懂营养成分表，避

免高钠食品，选择低钠食品。

首先，钠含量超过30%NRV(营养素参考值)的食品需要少买少吃。

很多人会疑惑，怎么算食物中含有多少钠、多少盐？其实很简单，在购买食品时看营养成分表中钠的营养素参考值，如果成分表中钠含量超过30%NRV，那就建议少买少吃。

其次，选择有低盐、少盐或无盐标识的食品。

国标对低盐或低钠也做了非常明确的规定：钠含量必须低于120毫克/100克或120毫克/100毫升；钠含量≤5毫克，为不含钠、无钠食品。购买食品时，建议认准这些标识，尽可能选择钠含量

较低的包装食品。

另外，平日里少吃零食，最好戒掉零食。

家长们应引导孩子少吃零食中的“隐形盐大户”，比如薯片、夹心饼干、海苔、果冻等，尽量安排合理丰富的三餐，逐渐戒掉孩子对零食的依赖。

## 减盐不减味有妙招

健康生活首先从减少食用盐开始，成年人每日盐的摄入量要控制在5克以内，建议家庭在烹饪时可以使用限盐勺、限盐罐来量化盐的用量，然后每餐按量放入菜肴。

如何在减少盐的同时，不丢失食物的美味呢？两个妙招不妨试一下。

■ **做菜时，不同食物放盐时间不同**  
叶菜类可以在临关火前加入食盐；根茎类食材，比如土豆、扁豆等质地比较密、不容易入味的菜，可以在烧制至八九成熟的时候放盐。

■ **无盐不减味，香料来增味**  
做菜时可以加入少量柠檬和其他柑橘类水果或葡萄酒，用新鲜的大蒜和洋葱，或者尝试不同类型的胡椒、醋等增味。各种香草和香料，比如肉桂、丁香、肉豆蔻等也是提味的好选择。

另外，在外就餐时，为防止钠超标，记住这几点：涮水去盐；尽量点盐少的菜肴；咸的菜少吃几口；自取调料时少放咸味调料；注意摄入富含钾的蔬菜水果。

总之，尽量减少外出就餐和点外卖的频次，或者主动要求餐馆少放盐，选择低盐的菜品。

【作者为上海市第十人民医院临床营养科主任医师】