

老年患者如何做好共病干预,防范共药风险

——访原解放军四零一医院院长、心血管内科主任医师魏立教授

记者 崔佳佳

延伸阅读

植物性饮食能显著降低“共病”风险

近日,一项大规模跨国研究表明,植物性饮食能显著降低癌症与心脏代谢疾病“共病”发生风险。

世界卫生组织将“共病”定义为“同一个体同时存在两种及以上需要长期医疗照护的慢性健康问题”。目前,共病已成为全球范围内日益突出的公共卫生挑战,尤其见于60岁及以上老年人群中。植物性饮食指多摄入水果、蔬菜、全谷物、豆类等食物,减少肉类及肉制品摄入。

该研究基于两项大型欧洲队列(欧洲癌症与营养前瞻性调查和英国生物银行)数据,整合了来自意大利、西班牙、英国、德国、荷兰和丹麦六国的数据,进一步证实植物性饮食模式对多种慢性病发生具有影响。数据显示,坚持植物性饮食程度较高的人群,其共病风险相比坚持程度较低者降低了32%。

研究还发现,无论中年或老年群体,植物性饮食均表现出保护效应。在60岁以下和60岁以上成年人中,饮食中植物性食物占比越高,罹患癌症与心脏代谢共病的风险越低。

研究团队强调,该成果不仅表明植物性饮食有助于预防单一慢性病,更凸显出其在降低中老年人多重疾病风险方面的重要价值。未来的膳食指南、公共卫生策略与干预措施应充分重视植物性饮食的防病潜力。刘霞

9月2日下午,青岛市康养公益大讲堂第三场在青岛国康海情酒店举行。青岛市康养学会副会长、原解放军四零一医院院长、心血管内科主任医师魏立教授带来了一场主题为《共病干预与共药风险及应对》的精彩讲座,深入剖析老龄化时代背景下老年群体面临的健康挑战,并给出了切实可行的应对策略。讲座结束后,本报就共病共药相关问题对魏立教授进行了专访。



精彩视频
扫码观看

共药:
无助

1 共病:老龄化下的突出健康挑战

当被问及在老龄化时代背景下,共病对老年群体健康构成了怎样的挑战时,魏立教授分享了一个典型案例。他接诊过一位八十多岁的男性患者,同时患有高血压、冠心病、前列腺疾病、骨质疏松等多种疾病,需要服用17种不同药物。

这一案例直观地展现了共病已成为当代医学面临的巨大挑战,而人口老龄化则是其主要驱动因素。

据世界卫生组织估计,全球65岁以上人群中,共病的患病率超过50%。在我国,60岁及以上老年人的慢性病共病率也居

高不下,且呈持续增长趋势。此外,中国人群中关联性最强的二元疾病组合有“精神疾病+神经衰弱”“哮喘+慢阻肺病”;国内外患病率最高的三元疾病组合包括“心血管疾病+肾脏病+代谢性疾病”“糖尿病+心血管疾病+精神疾病”。

2 共病应对:多管齐下守护健康

面对严峻的共病挑战,魏立教授提出了多方面的应对措施。

在管理方式上,要强化综合评估与个体化管理。老年综合评估是关键,通过全面评估,识别潜在风险并制定个性化目标。同时,要尊重患者意愿和价值观,共同确定治疗优先级,平衡治疗获益与负担。

医疗服务模式也需要转型。

要建立多学科团队协作机制,通过联合门诊、远程会诊或医联体实现无缝衔接照护。将管理关口前移至社区,通过家庭医生签约服务、智慧健康监测等,实现疾病监测、用药指导、康复训练和心理疏导的连续性支持。

政策与支付改革对共病的可持续管理也至关重要。要探索按

“病组打包付费”等复合支付方式,提高共病患者报销比例,降低灾难性支出风险;加快长期护理保险落地,缓解照护负担。

此外,非药物干预与预防前移也不可或缺。倡导健康生活方式,延缓慢性病进展。利用大数据与人工智能,辅助临床决策,开发智能工具支持医患沟通。

3 多重用药的风险与应对

魏立教授指出,多重用药是共病患者常见的问题,其风险不仅源于药物本身,还与患者个体状态、治疗协同性密切相关。主要包括药物相互作用风险、不良反应发

生率升高、用药方案复杂增加执行难度、过度治疗与无效用药、功能损害与生活质量下降以及医疗决策冲突等六类核心风险。

对于如何应对多重用药风险,

他表示,药物重整是有效方法,由多学科团队协作,系统梳理患者当前所有用药,识别并解决不合理用药问题,制定个体化、安全有效的用药方案。

4 个人如何做好共病管理

对于共病患者个人提高管理效果的策略,魏立教授给出了详细建议。

在就诊策略方面,患者要提前准备“个人健康档案”,包括疾病清单、用药清单和检查报告汇总,就诊时随身携带。选择“主诊医生+多科协作”模式,固定1名主诊医生,就诊其他科室前先咨

询主诊医生,就诊后反馈新医嘱。

在多重用药安全上,共病患者要做好“精准执行者”,清晰“记药”,避免“模糊用药”;关注药物与食物、烟酒的相互作用;定期“查药”,每3-6个月进行药物自查,每年至少1次咨询药师。

长期监测也不容忽视。患者要明确“监测清单”,知道监测项

目、方法、标准和危急值;规范“记录数据”,标注详细信息;警惕“异常信号”,及时发现并就医。

生活管理同样关键。患者要做好“生活管理者”,关注整体健康。饮食要个体化调整,运动要量力而行;规避可控风险,如戒烟限酒、防感染、按时接种疫苗;积极调节心理,避免焦虑。