

很多慢性病长在一根“藤”上
多病共存,就是因为一胖

对很多老年人来说,有糖尿病、高血压、心脏病等慢性病似乎不稀奇,但可怕的是,慢性病就像藤条似的,一个个都缠上了身体。他们逐渐习惯了这样的日常生活:家里备着各类药,一买就是一大袋,每天到时间就吃药。

数据显示,2018年,我国60岁以上的老年人有2.49亿,其中75.8%被至少一种慢性疾病困扰,20%患有3种及以上的慢性疾病,比如糖尿病、慢阻肺、高血压等。

2018年,我国人均预期寿命为77岁,而人均健康预期寿命为68.7岁,这意味着有8年多时间处于带病生存的状态。

半数老人多病共存

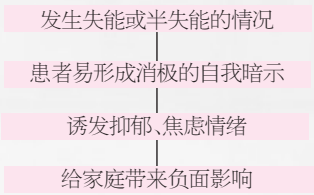
因身体衰老,老年人成了慢性基础性疾病的易感人群。不少老年人同时被糖尿病、高血压、高血脂等代谢综合征盯上,好像这些病是配套的。

这种一体多病的情况,医学上称为“多病共存”,即同时患有2种或多种慢性疾病。目前,它已成为日益严重的公共卫生问题。

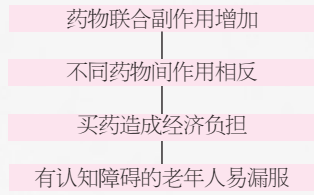
全球65岁及以上人群中,多病共存的比例为40%—56%。在英国,每4个人中就有1个人患有共存疾病,65岁及以上人群中,有2/3的人一体多病;美国也有2/3的老年人面临多病共存的问题。

曾经有报道显示,一位80岁的老人因患有高血压、糖尿病、冠心病、动脉硬化、失眠、前列腺增生等多种慢性疾病和老年病,每天需吃24种药。

多种疾病对老年人的影响



服用多种药物的害处



肥胖,一体多病的起点

曾有学者提出,高血压、肥胖、高血脂(高甘油三酯)、葡萄糖耐量异常,可以称它们为“死亡四重症”。

近期,发表在《自然医学》杂志上的一项研究分析了糖、脂质、维生素等1014种代谢物水平与27种非传染性疾病的关联。这项研究共纳入了1.1万多人的数据。

研究结果发现,近半数代谢物与至少一种疾病有关;2/3代谢物是多种疾病共有的,突出显示了肝肾、血糖、血脂、肠道菌群多样性和生活方式因素的重要性,并提出,这4个“靶点”,是防治一体多病的潜在目标。

可以说,2型糖尿病、非酒精性脂肪性肝病、动脉粥样硬化、肥胖是“一根藤上的4个瓜”,其中,不良生活方式所致的肥胖是一体多病的源头。

第一步 不良生活方式

暴饮暴食、吃得油腻、缺乏运动等不良生活习惯导致的营养过剩、肥胖,是代谢性疾病的共同因素。

脂肪的堆积(尤其是腹部脂肪)会活化胰岛素抵抗相关信号通路,使机体出现胰岛素抵抗,进而加剧代谢异常,使脂肪更易堆积,形成恶性循环。

第二步 高血糖、高血脂

有一种学说认为,胰岛素抵抗是高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病的共同风险因素。

机体产生胰岛素抵抗后,最先出现血糖水平不断升高,最终导致2型糖尿病;此时,血液中的低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯就会随之增多,出现高血脂,进而增加高血压、动脉粥样硬化以及一系列代谢综合征的风险。

第三步 肝肾受损

肥胖患者脂肪组织中的巨噬细胞是正常人的6倍—12倍,易触发炎症反应。

巨噬细胞定植在不同部位时,会释放不同的炎症介质,引起不同的代谢性疾病。如果巨噬细胞在肝脏中蓄积,就可能导致肝脏脂肪的生成,加重炎症反应,影响肝脏的糖脂代谢,加重代谢紊乱。

胰岛素抵抗和炎症反应还会诱发血管重构,导致实质性肾损伤,比如肾小管萎缩、微血管内皮功能障碍,增加肾小球毛细血管壁通透性,从而出现肾缺血,加速肾脏损伤。

此外,这种血管重构还会加速动脉粥样硬化的发展,增加心脑血管疾病风险。

附加项 肠道菌群失衡

不良生活习惯,尤其是长期的饮食不均衡,会引发肠道菌群改变,且随着年龄增长、药物作用,会进一步导致肠道有益菌减少、有害菌增多。

如果肠道菌群失衡,就会导致内毒素血症,引发慢性低度炎症,增加患上一系列代谢综合征的风险。

吃好多动,不得慢性病



近日,发表在《美国心脏协会杂志》上的研究显示,进行定期锻炼且饮食健康的人,发生代谢综合征的概率比以前降低了65%,且改变生活方式的时间越早,日后患心血管疾病的风险越低。

合理膳食,适量运动

改善生活方式,应先从吃得安全又健康着手。

建议控制红肉、加工肉的摄入,多吃鱼禽蛋奶、新鲜蔬果、豆类和谷类;减少含糖食物的摄入,多吃纤维丰富的食物,以降低肥胖、2型糖尿病的发生风险。

此外,适度运动有一定的抗炎作用,但老年人运动要适度,有氧运动、抗阻运动不可过于激烈,建议选择慢跑、快步走、游泳、太极拳等。

首次运动前,老年人最好进行一次全身检查,特别是要关注心肺功能,以及骨质是否疏松。

生活中,不妨跟着现代版“十首歌”休养生息:

- 一、
二、
三、
四、
五、
六、
七、
八、
九、
十、

合理用药,兼顾多病

对一体多病的人来说,遵医嘱合理用药,既能兼顾多种疾病的治疗,又可减轻经济负担。可以向医生请教,多了解一些药物知识。比如:预防心血管疾病可选择他汀类药物,它能降血脂、抗炎、抗氧化,还有助于改善肝功能。

王冰洁

分类广告

电话:13931760178(微信同号)

沧州玲珑眼镜
诚聘

1.销售/营业员6名,试用期3000元,过后4000以上。
2.验光师/储备验光师3名,月薪3500-7000元。
地址:市内就近工作。
玲珑眼镜欢迎你!让顾客省钱买个
好质量!
电话:15631758160唐经理

沧州昊康有限公司

现金、库管2700-4000元;业务员、业务3000元+提成;下县司机4000-5000元;电三轮送货工3800-4500元。可住,有食堂。
17778879028 15373326959

科技公司直招

1.文员2名,综合薪资3500-7000元,18-35岁,女性,有责任心,月休四天。第一、二、软件体验兼职,高薪软件注册充场10人,男女不限,学生优先,18-40岁,京东、美团、苏宁易购、今日头条等商家软件增加用户量,注册完可卸载。
上午九点,早来早做完,4-6小时,120元现结,费用当场结算。
地址:荣盛商务大厦B座
电话:13931760178(微信同号)

天鑫环保科技有限公司

二保焊,组装工数名,4500-7500元;办公室文员及会计,2400-6000元;保安(夫妻)优先,60岁以下,可住,有食堂。
地址:沧州市捷地小贾庄工业园区
电话:13363695666徐经理

晨龙气业招聘

1.危险品运输车司机5名,A2本,工资12000元,需持有危货从业资格证和押运员证;2.危货B本司机带装卸5名,工资计件5000-7000元;3.气充装工3名,工资5000元;4.工业会计1名,有经验。上保险,包住宿。
联系电话:18631769036

雅迪电动车招聘

送货司机2名,4000-8000元,月休2天;仓库保管员1名,4500-5500元,月休2天。
电话:13784155988许经理

沧州耀盈商贸有限公司

业务经理三名,年龄20-50岁,薪资:底薪2000-3000元+提成,详情可以面谈,可提供住宿。
公司主营销售各类钢材等。
地址:沧州市欣欣钢材市场院内14号
联系人:翟经理13903172011

尚雪琪服装店招聘

工作人员(辅助),男女不限,55岁以下,男4500-5500元/月,女4000-5000元/月,以上人员要求身体健康,工作认真负责,夫妻工优先,单位包吃住。
电话:13931760178

恒昌印务诚聘

车间质检员:女,45岁以内,初中以上,综合工资3000-3600元,正常班,管中餐,附近居住者优先录用。
电话:15226767555

沧州市东奇商贸有限公司

诚聘

公司代理品牌:燕京啤酒,十里香,汇源果汁。
1.市区业务员若干名,(商超餐饮)待遇:4000-9000元/月+公休4天/月+五险+年终奖。
2.电三轮送货工,面包司机若干名,待遇4500元-7000元/月+公休4天/月+节日补助+年终奖。
电话:13231795556
地址:沧州市新华区交通南大街交东路市糖酒仓库北院内燕京啤酒总代理(微信位置里搜索沧州市东奇商贸有限公司)