



专家介绍:于普林,研究员,中华医学会老年医学分会第九届主任委员,中国老年学学会常务理事兼副会长,《中华老年医学杂志》副总编辑、《中华流行病学杂志》编委;牵头制订了老年人肌少症、衰弱、失能和老年人综合评估多项临床共识指南,构建了中国健康老年人标准评估指标体系;主编全国高等学校五年制本科临床医学专业第十轮规划教材《老年医学》和大型参考书《老年流行病学》《老年医学》等;主持或参与多项国家“九五”至“十三五”攻关课题和 WHO 课题;发表在中华系列杂志和 SCI 收录期刊的论文有 200 余篇;2006 年帕金森病、痴呆的临床、流行病学和病因研究获 2006 年中华医学科技奖一等奖;2012 年度获“全国优秀科技工作者”称号;“老年综合评估技术及干预模式的建立与应用”获 2021 年湖南省科学技术进步奖一等奖。
Email:pulin_yu@163.com

加强老年人共病的管理

石婧,于普林

北京医院 国家老年医学中心 中国医学科学院老年医学研究院,北京 100730

[摘要] 国内对老年人共病的管理正处于起步阶段,尚缺乏相应的实践和研究。该文通过对老年人共病现状进行分析,倡导根据老年人的健康状态进行分层管理、多学科团队合作的模式,实施相应的干预策略,旨在降低共病对老年人健康的影响、提升老年人的生活质量。

[关键词] 衰弱;慢性病共病;健康老龄化;生活质量;老年人

DOI:10.3969/J.issn.1672-6790.2024.01.002

The management of multimorbidity in older adults

Shi Jing, Yu Pulin

Beijing Hospital, National Center of Gerontology, Institute of Geriatric Medicine, Chinese Academy of Medical Sciences, Beijing 100730, China

Corresponding author: Yu Pulin, Email:pulin_yu@163.com

[Abstract] Strengthening the management of multimorbidity in older adults has become an essential task in the field of geriatric medicine. The management of comorbidities among the elderly in China is still in its early stages and lacks corresponding practice and research. This article analyzes the current situation of comorbidities among the elderly and advocates a hierarchical management and multidisciplinary team cooperation model based on their health status, implementing corresponding intervention strategies, aiming to reduce the impact of comorbidities on the health of the elderly and improve their quality of life.

[Keywords] Frailty; Multiple chronic conditions; Healthy aging; Quality of life; Aged

根据 2021 年第七次全国人口普查的数据,60 岁及以上人口占总人口的 18.70%,相较于 2010 年

增加了 5.44%,反映我国老龄化程度进一步加深。随着年龄的增长,老年人生理功能逐渐衰退,器官功

作者简介:石婧,编审,Email:shijing2000918@sina.com

通信作者:于普林,研究员,Email:pulin_yu@163.com

能退化,导致需要治疗的疾病数量增多,老年人共病现象日益明显。共病与老龄化密切相关,随着人类平均预期寿命的不断延伸,老年共病问题已转变为一个全球性的公共卫生挑战,同时也成为未来数十年医疗领域面临的主要挑战之一。共病与不良健康结局密切相关,其不仅增加老年人多重用药和失能的风险,导致生活质量降低,还加重医护人员的照护负担^[1-3]。因此,正确理解和管理老年人共病成为当前老年健康管理领域的一个核心议题。

1 提升对老年人共病的认识

世界卫生组织(WHO)对共病的定义是指同一个体同时存在2种或2种以上的健康问题,且这种状况是长期的健康问题,需要复杂且持续地进行干预^[4]。我国《老年共病管理中国专家共识(2023)》推荐,老年人共病是指2种或2种以上的慢性健康问题同时发生在同一老年人个体的情况,可以是脏器疾病、精神心理问题、老年综合征,也可以是其他影响老年人健康的问题,这些问题影响个体的健康状况,并持续1年及以上^[5]。在老年共病管理领域,重点应关注那些持续影响老年人健康状态、功能或导致形态学变化的健康问题,而不是那些稳定的、未引起不良后果的慢性疾病,因此,尽管普遍认为共病指的是持续时间超过1年的长期健康问题,但在具体实践中应灵活处理,依据健康问题是否导致持续影响进行综合评估,而不仅仅依据健康问题的持续时间^[5]。老年人共病的患病率很高,对我国16万余名的人群进行的调查研究显示,在65岁及以上的老年人群中,共病的发生率为47.5%^[6]。另一项在我国28个省份对老年人进行的调查结果^[7]显示,老年人多病共存的患病率为43.6%,女性高于男性。国外研究^[8]显示,不同国家>65岁的人群中共病老年人的比例可达55%~98%;此外,一项纳入全球范围内193项研究的荟萃分析^[9]显示,在74岁及以上的老年人群中,共病的发生率高达67.0%。共病各疾病之间存在重叠效应和密切的相关性,随着老年人慢性疾病数量的增加,其衰弱的风险相应提高;反之,衰弱状态亦能增加患慢性疾病的可能性。此外,老年人共病不仅导致复杂的临床问题,也可能面临多重用药而增加药物相互作用和不良反应的风险,进而增加疾病患病率和病死率,增加对医疗保健服务的依赖,以及社会、家庭及个人的经济压力。因此,医疗工作者和政策制定者应提升对老年人共病的认识,积极推动建立针对老年人共病的门诊服务,

如老年门诊、全科门诊和康复门诊等,以实现老年慢性患者的个性化治疗。各级医疗机构应发挥其各自的职能,努力降低医疗资源的浪费,并引入家庭医生服务,加大预防措施的力度,旨在最大程度地提升老年共病患者的生活质量,实现患者、医院及社会的共赢局面。

2 加强对老年人共病的识别能力

老年人共病的管理应聚焦于识别对老年人健康造成持续性影响的疾病,这一过程既包括有效识别所存在的慢性疾病及其相应的需求,也涉及对可干预疾病的积极处理及对引发不良后果的慢性疾病的综合管理。在老年群体中,健康状态的差异性显著,而功能状况被认为是评估老年人健康状况的关键指标。尽管老年人共病的数量在一定程度上可以反映老年人潜在的疾病负担,增加不良临床事件的风险,并可能导致更多的医疗资源消耗,但仅通过共病的诊断和数量是不足以全面反映其对老年人健康状况的实际影响,如患有高血压和脑血管疾病的老年患者,他们的实际健康状态可能包涵从稳定期的日常生活完全自理,到完全不能自理并需长期护理。因此,评估共病对老年人健康状况的影响,不能仅仅依赖于病种的数量和类别,而需要通过全面评估来准确判断。在老年医学领域,老年综合评估(CGA)被认为是一种评价老年人健康状态并估量不同因素对老年人健康影响的有效方法,同时也是进一步实施有效的干预措施的基础^[10]。针对老年共病患者,通过CGA,可以全面评估共病对其健康状态所造成的影响。因此,CGA推荐用于评估共病对老年人健康状况的影响,并探讨共病是否进一步增加了不良结果(如功能衰退、生活质量降低)的风险,以及是否对老年人的医疗决策产生影响^[5]。需要注意的是,老年共病患者虽可能处于健康稳定期,但仍需定期进行CGA,在疾病进展、共病的主要问题发生变化或出现新的健康问题时,均可能对老年共病患者的健康状态造成影响,因此,应持续监测并及时进行评估,以准确判断共病对老年人健康状况的具体影响。

在英国国家卫生与临床优化研究院(NICE)的共病管理指导原则中,强调了优先识别那些可能从专门的共病管理流程中受益的老年人群,这些人群通常包括在进行日常活动时遇到困难、需要从多个资源处获得支持和照护、需要额外服务支持、长期存在身体和心理问题、经历衰弱或频繁跌倒、频繁无计划就医或急诊,以及常规使用多种药物的老年人,这

些特征大多数时候反映了共病的不良影响^[11]。因此,对共病影响的评估对于识别需要特殊关注的群体并实施针对性的干预措施是必不可少的。在2016年的报告中,WHO强调了共病对弱势群体的影响尤其显著,特别是年龄较大、认知功能减退、经济状况较差、健康知识有限,以及患有抑郁或焦虑等心理问题的人群^[4]。因此,在进行共病影响的评估时,应特别注意这些弱势群体的需求和状况。

3 积极开展老年人共病的管理工作

老年人共病的管理工作不仅局限于对多种疾病的诊断与治疗,更应深入关注共病老年人的综合健康需求,目标是促进老年人的功能维持和生活质量的提升^[12]。鉴于老年人之间存在显著的个体差异,共病管理应基于每位老年人的具体健康状况、面临的主要健康挑战、预期寿命及个人治疗偏好等多元因素,制定个性化的管理策略。此外,随着老年人健康状况的变化、面临问题的演变以及个人意愿的调整,共病管理的目标和方案也应当进行相应地动态调整,确保能够灵活应对老年人的实际需求,从而实现老年共病患者的有效管理。

老年人共病的管理要求一个跨学科、以患者为中心的方法,强调个性化治疗、患者参与和持续的健康监测。老年人共病管理的原则应包括以下几个关键方面:(1)综合用药管理:由于老年共病患者常需要服用多种药物,监测和预防多重用药可能导致的不良影响至关重要,应及时纠正不合理的用药行为;对于预期生存期有限的老年共病患者,应考虑进行药物的精简,以减少不必要的药物负担。(2)综合疾病管理:老年共病管理的范围超出单一慢性疾病的治疗,还需涵盖老年综合征和长期健康问题的管理。CGA和老年医学的多学科团队合作对于识别和解决老年人面临的各种问题尤为重要^[13]。(3)个体化治疗决策:面对老年共病患者,不能完全依赖针对单一疾病的治疗指南,因为这些指南不能全面覆盖老年共病的特殊情况^[14];在循证医学证据不足以指导老年人治疗决策时,应综合考虑治疗的利与弊,并重视患者个人的治疗偏好^[15]。(4)患者参与自我管理:老年共病的管理应鼓励患者参与决策过程,实施共同决策,以及强化患者的自我管理能力和生活技能,这有助于确保治疗计划符合患者的个人需求和生活环境^[16]。(5)动态连续的管理过程:老年共病管理应视为一个动态连续的过程,包括评估、决策方案制定、实施和再评估等环节,以适应老年人健康状况和

管理目标的不断变化^[11,15]。

老年人共病管理策略应根据老年人的健康状态分层,确立不同的管理目标,并实施相应的干预策略。对于有活力的老年人,共病管理的目标应聚焦于规范治疗慢性疾病,预防疾病进展及并发症,同时识别并干预多重用药问题;管理策略包括推广健康生活方式以持续维护和提升功能。对于内在能力明显下降或衰弱的老年人,共病管理的目标应侧重于稳定慢性疾病的状况,采取整合照护措施,并结合适宜的运动锻炼和营养支持,以维持其内在能力,促进功能维持,防止向失能状态的进展。对于失能且不可逆转的老年人,共病管理的目标应为稳定疾病状况,控制不适症状,提供必要的照护支持,维持残存功能,并尊重患者的个人意愿,确保其能够维持有尊严的生活。对于预期生存期有限的老年患者,应考虑评估安宁疗护的需求^[17]。

老年共病人群庞大且具有复杂性,老年人共病管理中,应涵盖疾病防治、功能维护、老年综合征的管理、社会支持、照护评估以及患者意愿等多方面。多学科团队合作模式已经成为国外老年共病患者诊疗的重要模式,采用多学科团队合作模式,实施综合的医疗、康复及护理服务,能够有效解决多重用药与干预措施间的相互矛盾等问题^[18]。但国内对老年人共病的管理正处于起步阶段,尚缺乏相应的实践和研究,应对老年共病患者进行跨学科合作研究,以促进临床实践的创新与改进。同时,鉴于全科医生和基层医疗工作者在老年共病诊疗方面的丰富经验,应重视和充分利用社区保健服务,推动这些医疗人员更积极地参与到老年共病管理中来。慢性病共病患者也应在医生的指导下,加强自我管理能力,改变不良的生活方式,保持积极健康的心理。

参 考 文 献

- [1] KIM S, BENNETT K, WALLACE E, et al. Measuring medication adherence in older community-dwelling patients with multimorbidity[J]. *Eur J Clin Pharmacol*, 2018, 74(3):357-364.
- [2] MAKOVSKI T T, SCHMITZ S, ZEEGERS M P, et al. Multimorbidity and quality of life: systematic literature review and meta-analysis[J]. *Ageing Res Rev*, 2019, 53:100903.
- [3] MOODY E, MARTIN-MISENER R, BAXTER L, et al. Patient perspectives on primary care for multimorbidity: an integrative review[J]. *Health Expect*, 2022, 25(6):2614-2627.
- [4] World Health Organization. Technical series on safer primary care: multimorbidity[EB/OL]. (2016-12-13) [2024-01-06]. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241511650>.

- [5] 朱鸣雷, 刘晓红, 董碧蓉, 等. 老年共病管理中国专家共识(2023)[J]. 中国临床保健杂志, 2023, 26(5): 577-584.
- [6] WANG H H, WANG J J, WONG S Y, et al. Epidemiology of multimorbidity in China and implications for the healthcare system; cross-sectional survey among 162,464 community household residents in southern China[J]. BMC Med, 2014, 12: 188.
- [7] ZHANG R, LU Y, SHI L, et al. Prevalence and patterns of multimorbidity among the elderly in China; a cross-sectional study using national survey data [J/OL]. BMJ Open, 2019, 9(8): e024268. DOI:10.1136/bmjopen-2018-024268.
- [8] MARENGONI A, ANGLEMAN S, MELIS R. Aging with multimorbidity; a systematic review of the literature[J]. Ageing Res Rev, 2011, 10(4): 430-439.
- [9] HO IS, AZCOAGA-LORENZO A, AKBARI A, et al. Variation in the estimated prevalence of multimorbidity; systematic review and meta-analysis of 193 international studies [J/OL]. BMJ Open, 2022, 12(4): e057017. DOI:10.1136/bmjopen-2021-057017.
- [10] 朱鸣雷, 王秋梅, 刘晓红. 老年人综合评估[J]. 中华老年医学杂志, 2015, 34(7): 709-710.
- [11] National Institute For Health And Care Excellence. Multimorbidity: clinical assessment and management [EB/OL]. (2016-09-21) [2024-01-06]. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng56>.
- [12] 刘晓红. 老年患者诊疗策略[M]//刘晓红, 陈彪. 老年医学. 3版. 北京: 人民卫生出版社, 2020: 33-37.
- [13] 朱鸣雷, 刘晓红. 开展老年综合评估提高医疗服务质量[J]. 中国临床保健杂志, 2020, 23(3): 299-301.
- [14] American Geriatrics Society Expert Panel On The Care Of Older Adults With Multimorbidity. Patient-centered care for older adults with multiple chronic conditions; a stepwise approach from the American Geriatrics Society: American Geriatrics Society Expert Panel on the Care of Older Adults with Multimorbidity[J]. J Am Geriatr Soc, 2012, 60(10): 1957-1968.
- [15] BOYD C, SMITH C D, MASOUDI F A, et al. Decision making for older adults with multiple chronic conditions; executive summary for the American Geriatrics Society guiding principles on the care of older adults with multimorbidity[J]. J Am Geriatr Soc, 2019, 67(4): 665-673.
- [16] DINH T, BONNER A. Exploring the relationships between health literacy, social support, self-efficacy and self-management in adults with multiple chronic diseases[J]. BMC Health Serv Res, 2023, 23(1): 923.
- [17] World Health Organization. World report on ageing and health [EB/OL]. (2015-09-29) [2024-01-06]. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>.
- [18] LAMMILA-ESCALERA E, GREENFIELD G, BARBER S, et al. A systematic review of interventions that use multidisciplinary team meetings to manage multimorbidity in primary care[J]. Int J Integr Care, 2022, 22(4): 6.

(收稿日期: 2024-01-30)

《中国临床保健杂志》第二十一届编辑委员会通信编委名单

(以姓氏笔画为序)

王 飞 王 彬 王长远 王莉莉 王曙霞 尹 明 吕继辉 朱鸣雷 刘卫勇 苏 浩 苏增锋
 李 旭 李小明 李长青 李春辉 李雅丽 杨志平 邱 蕾 邹 晓 陆守荣 陈 莉 陈剑华
 陈洁霞 范晓云 林 沁 林 垚 欧阳晓俊 郑 智 郑霄云 侯 莉 袁喜红 徐仲卿
 徐媛媛 黄 涛 梁 波 葛余浩 赖 蓓 蔡文玮 谭清武 戴维德