

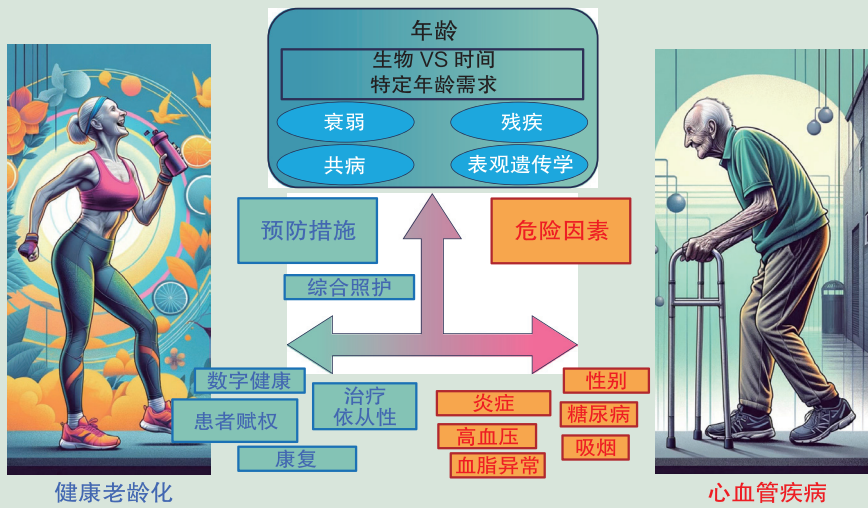
《老年人心血管危险因素管理临床共识声明》解读 以“生物年龄”构建老年心血管病风险评估体系

▲北京大学第一医院老年病内科 方定丰 刘梅林



刘梅林 教授

心血管病是老年人群致死、致残的重要原因，是老龄化社会面临的重大挑战。日前，2025 年欧洲预防心脏病协会（EAPC）联合欧洲心脏病学会（ESC）发布《老年人心血管危险因素管理临床共识声明》，系统论述衰弱评估、共病管理及个体化干预策略，为老年心血管病防治提供了全新框架。该共识提出以“生物年龄”为核心的风险评估体系，注重治疗强度与衰弱状态相匹配的个体化原则，并提出十项主要建议。



建议七 重点关注多重用药

生活方式干预和(或)指南指导的药物治疗在老年患者中实施情况较差。向患者和护理人员提供充分的信息，进而通过沟通明确障碍/促进因素以坚持治疗。老年人群多重用药常见，会降低患者的坚持性和依从性，因此需要重点关注不适当多重用药的负担。

建议八 数字健康技术应用需标准化

数字健康技术有助于功能受限老年人的管理，主要用于虚弱、残疾和多病共存的患者，但在日常临床实践中需对日益复杂的工具应用实施标准化。

建议九 心脏康复获益显著

心脏康复的获益已得到充分临床验证，可以改善虚弱水平。心脏康复是老年心血管病患者管理的重要组成部分，主要目标是保持行动独立性和认知功能，预防肌少症和虚弱，预防和治疗焦虑和抑郁，鼓励社会适应，并使患者恢复到事件发生前的生活状态。

建议十 多学科协作提供个体化医疗服务

老年人需要综合照护，需通过多学科协作提供协调化、个体化医疗服务，降低医疗差异并提高生活质量。医疗系统应解决患者赋权障碍，鼓励患者积极参与并作出知情决策。

建议一 以“生物年龄”评估健康状况和预期寿命

老年人的定义标准并不统一：联合国及我国为 ≥ 60 岁，欧美为 ≥ 65 岁。多数指南对老年群体提出建议时并未明确界定“老年人”的定义，“Elderly”常与脆弱、衰退、负担等关联。然而，单纯依据“时间年龄（Chronological age）”不足以准确评估个体健康状况，老年人的健康状况和预期寿命应根据流行病学或个体化健康评估描述。

因此，应关注“生物年龄（Biological age）”的主要指标，如：分子、表观遗传学、细胞生物标志物、血管功能、结构参数，以及包括虚弱评估的综合预测，通过计算模型进行衰老、“血管年龄”和“心脏年龄”评估。

针对急性疾病对心血管系统的影响，建议通过疫苗接种（肺炎球菌、流感病毒、带状疱疹、SARS-CoV2）策略为脆弱的老年人提供保护。

建议二 采用标准化工具评估衰弱 共病 残疾

在临床实践中，采用标准化工具系统性量化评估衰弱程度、共病负担与功能障碍，取代主观定性判断；在管理心血管病危险因素时，必须分析合并疾病，特别是多重用药和药物相关不良反应。

共识对衰弱、共病和残疾的评估提出建议：衰弱特指因多系统功能储备下降导致应对压力能力减弱的临床状态，需与共病

（ ≥ 2 种疾病共存）及残疾（持续功能障碍阻碍社会参与）区分。尽管三者概念不同且残疾可独立于衰老存在，但在老年群体中密切相关并影响生活能力。衰弱评估是动态干预的关键，基础筛查涉及肌力、认知、营养及多系统状态四项核心指标，可在门诊快速实施；扩展评估包括累积缺陷模型和功能依赖性量表。

建议三 身体活动显著改善功能状态

久坐行为在老年人中与不良预后相关，特别是增加全因死亡率、代谢综合征和超重风险。身体活动显著改善老年

人功能状态。共识建议采用个性化的方案，包括有氧运动、肌肉强化和平衡练习。

建议四 戒烟获益不受年龄影响

心血管病导致生活质量下降及虚弱状态，应积极治疗老年人高血压、血脂异常和糖尿病。对于血压达标困难的患者，特别是高龄（ >85 岁）或虚弱患者，基于临床判断、患者意愿和老年医学建议，采取个体化治疗方案。

共识强调老年患者高血压管理需个体化权衡获益风险，高龄/衰

弱者适用“ALARA 原则（合理最低水平）”，警惕体位性低血压及药物相互作用。

低密度脂蛋白胆固醇是血脂异常管理中的首要靶点，他汀是首选药物，不达标时联用依折麦布/前蛋白转化酶枯草溶菌素 9 抑制剂，需关注药物治疗的长期依从性及肌少症风险。

老年糖尿病管理

吸烟者戒烟获益不受年龄影响，戒烟干预措施对一般人群和老年人均有效。

建议五 积极治疗高血压 血脂异常 糖尿病

健康生活方式可减缓与年龄相关的认知衰退速度，并推迟出现与年龄相关疾病的认知症状。抑郁症是严重的情绪障碍，是全球老年人普遍的心理健康问题。抑郁症加

剧功能障碍，干扰治疗和康复，导致选择不健康的生活方式和应对功能失调的策略。孤立和社会退缩是导致抑郁症发作的因素，应将社会心理因素纳入老年患者综合评估

并根据具体情况调整治疗方案。



关联阅读全文
扫一扫

医师报 第八个中国医师节特别钜献

健康中国 你我同行

开拓创新 锐意进取

周祥 南京医科大学第二附属医院心血管内科主任

主办：医师报社 中国医药卫生文化协会 中国健康促进与教育协会 中国医药卫生事业发展基金会

医师报 第八个中国医师节特别钜献

健康中国 你我同行

仁心守护 汝康相随

汪成 上海市第二人民医院乳腺外科主任

主办：医师报社 中国医药卫生文化协会 中国健康促进与教育协会 中国医药卫生事业发展基金会