

它是人体的“第二心脏”，衰老、慢性病都和它有关

说起心脏,大家都知道它是为全身供血的核心动力源。但很多人不知道,人体还藏着另一个至关重要的“第二心脏”——微循环。

微循环是遍布全身的末梢血管网络,承担着微动脉与微静脉之间的血液流通、营养输送与代谢废物排出的任务。大量研究证实,微循环障碍与人体衰老、多种慢性病的发生发展密切相关。然而公众往往只聚焦糖尿病、高血压等慢病本身,容易忽略背后潜藏的微循环问题。

近日,国内首部系统性聚焦中老年群体的《被忽视的微循环障碍:中国中老年人微循环现状白皮书》(以下简称,《白皮书》)正式发布,全面披露我国中老年人群微循环健康数据并呼吁:慢性病诊疗不能只盯单项指标,更要立足发病机制与病理生理根源,强

化多学科协同联动,把微循环障碍的筛查、干预与防治,全面纳入慢性病整体健康管理

微循环障碍与多种慢病有关

微循环是人体循环系统的末梢网络,特指微动脉与微静脉之间微血管系统的血液循环。它主要由平均管径仅79微米(约为发丝的十分之一)的毛细血管交织而成,是维持人体组织正常运作的最小功能单位与结构基础,因此,也被称为人体的“第二心脏”。

众多研究表明,微循环功能障碍推动了衰老的进程,是慢病发生和发展的核心驱动力,也是老年群体中普遍存在“多病共存”现象的重要病理生理学依据。

“糖尿病,高血压、肿瘤、慢阻肺、神经系统疾病等等,很多都跟微循环障碍有关系。”据东南大学附属中大医院内分泌科主任医师孙志林教授介绍,从诱因来看,微循环障碍会引发全身性的组织缺血缺氧以及内分泌系统的激素分泌失衡,从而直接促使或加速糖尿病、高血压等疾病的发生;反之,一旦这些慢性疾病形成,又会成为加剧微循环崩溃的重要推手。这些问题产生的本质都是微循环受损。

除各类慢病外,微循环障碍与耳部疾病同样关联紧密。华中科技大学同济医学院附属协和医院耳鼻喉头颈外科主任医师孔维佳教授举了一个具体的例子来解释微循环与耳部疾病间的关系。“内耳分为骨迷路与膜迷路,而迷路动脉属于终末微细血管,一旦这条微细血管因微循环异常出现供血障碍,内耳便会直接受损,进而引发听力下降、耳部病变等问题。”

可以说,微循环障碍是看不见的健康隐患。一旦发生,人体的各个器官都将不同程度地受到损害。不仅如此,微循环障碍与机体衰老同样互为因果,形成恶性循环。

中老年、慢病人群微循环异常率高

相关数据显示,截至2024年,我国心血管病患者数约3.3亿,糖尿病患者数达1.4亿,糖尿病患者数较10年前增长约40%且患者总数稳居全球首位;高血压患者数在2022年已高达约2.45亿,较10年前增长约22%;血脂异常患者数于2023年超4亿,较10年前增长约30%。

结合前文提到的微循环障碍与慢病的深度关联,我们不难推断,当前我国中老年群体的微循环健康现状,整体形势严峻、不容乐观。《白皮书》的调研结果也证实了这一点。

数据显示,我国60岁及以上人群中,微循环重度异常比例达30%,显著高于60岁以下人群;同时,70岁组积分均值(3.3分)超20岁组(2.0分)1.65倍,说明随着年龄增长,微循环功能衰退趋势明显。

从慢性病角度看,无慢病人群中,中重度微循环异常占比约为21%;患任意一种慢病者,该比例升至32%;患四种及以上慢病者,该比例急剧攀升至55%,较无慢病人群

提升逾50%,说明慢性病数量越多,微循环异常风险越高。

值得关注的是,专项调研显示,67%的受访中老年人对微循环“不了解”或“完全没听说过”。这意味着,尽管微循环问题在中老年群体中普遍高发,但大众认知却严重滞后。这也成为当下健康防控中一处亟待补齐的短板。

孙志林教授表示,目前无论大众群体还是专业领域,对微循环障碍的认知都存在明显不足,直接制约了相关疾病的早预防、早干预与科学防控。依托这份《白皮书》,可有效补齐认知短板,全面提升全民对微循环障碍的了解,扭转当下认知薄弱的现状。

从治疗单一疾病到关注微循环

微循环是贯穿全身多组织、多器官的共性病理基础与核心发病机制,积极改善微循环状态,能够对多种慢病实现直接干预、间接获益。

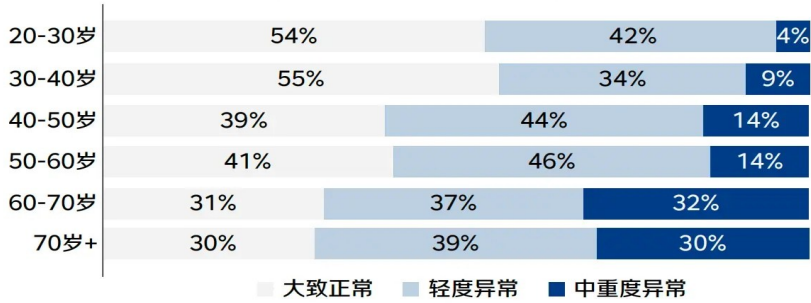
多位专家指出,微循环障碍的防治需要打破学科壁垒,通过早期且综合的干预方式,结合营养与生活方式的干预,以及银杏叶提取物及马栗种子提取物等植物药的临床应用,构建微循环全链条健康管理体系,真正实现从“下游”疾病干预转向“上游”预防守护的改变。

孔维佳教授进一步强调,目前,临床评估与公众认知多侧重于脏器器质性病变及客观生理指标,对于微循环障碍的“上游”病理因素存在较大的认知缺口,导致早期干预不足、疾病管理效果不佳。因此,亟须联动临床各学科共同努力,破解在各个器官中微循环的特异性指征的检测方法,推动“早筛、早防、早行动”理念落地。

针对微循环的防治,《白皮书》提出了“非药物+药物”的综合干预策略。强调“动静协同”是维持微循环稳态的关键,同时倡导“抗炎与抗氧化并重”的膳食策略(全谷物、深海鱼油等),以及“有氧+抗阻”的科学运动。

双方表示,将以报告内容为专业指引,持续开展全域健康科普,依托线上线下一融合传播,向中老年群体普及微循环健康知识,让专业、便捷的微循环健康管理走进日常,惠及更多银发人群。

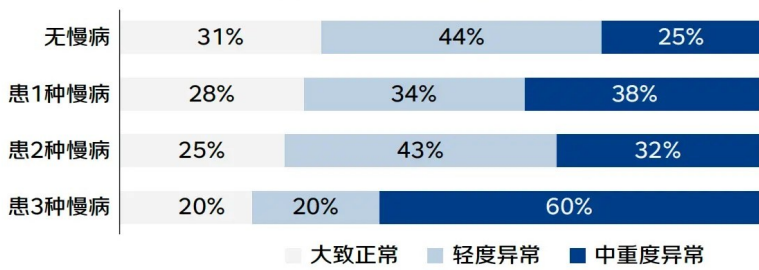
各年龄段微循环水平分布
Age-based Distribution of Microcirculation Levels



数据来源: N=496, 一项线下微循环检测
检测方式说明: 通过甲襞微循环显微镜观测, 主要依据管祥形态, 血流形态, 红细胞聚集, 出血, 渗出等多项指标变化程度并结合加权积分值综合判定

图注: 微循环异常随年龄增长呈现显著加速趋势

不同慢病群体的微循环异常分布
Microcirculation Profiles by Chronic Disease Burden



数据来源: N=496, 一项线下微循环检测
检测方式说明: 通过甲襞微循环显微镜观测, 主要依据管祥形态, 血流形态, 红细胞聚集, 出血, 渗出等多项指标变化程度并结合加权积分值综合判定

图注: 微循环障碍与慢病病理进程的高度相关性

4-088

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

乐园日间护理中心

我们的宗旨: 老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心



健康管理: 专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查

生活辅助: 专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物

营养膳食: 提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡

康娱活动: 日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动

居家护理: 专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴

福利咨询: Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜

倾情服务: 专业护理, 亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队:

司机、办公室人员 RN注册护士, PCA护理人员

办公室: 703-433-8888 传真号: 703-433-1111

地址: 44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com