

聊健康

把脉

根据联合国老龄化的相关标准,一个地区60岁以上老人达到总人口的10%,或者65岁老人占总人口的7%,即该地区视为进入“老龄化社会”...

随着我国人口老龄化进程不断加快,老年人口高龄趋势和失能问题日渐加剧,老年慢性病覆盖人群逐渐扩大。预计到2050年,我国60岁及以上的老年人口将增至4.9亿人...

健康老龄化不只是维护个体老年时期的健康状态,而是维护生命全周期的健康状态。健康老龄化的实现是一项战略性、全局性的综合系统工程...

世界卫生组织对健康的定义是,在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面皆健全。著名印度经济学家Sen进一步对健康的概念进行了扩充...

在当今人口老龄化的背景下,健康不仅关系老年人的利益,同时也关系国家的经济增长潜力,深刻影响着经济社会的发展。有学者提出,人的健康要素可以产生促进经济增长的“人口健康红利”...

随着社会全要素生产率的提高,体力因素在社会劳动生产中的重要性逐渐被稀释。这让老年人在劳动力市场中的体能劣势逐渐消弭,相反,老年人有着丰富的生产经验...

经济价值不但体现在生产性的劳动中,也体现在文化性的劳动中。老年人从事的科学技术活动,需要整合科技咨询、教书育人、著书立说等可以产生很大的经济效益...

除了经济价值之外,老年人积极参与社会文化生活还产生了可观的社会价值,比如,老年人作为家庭的核心纽带在社会稳定和发展中发挥着重要作用...

老龄化从本质上讲,没有好坏之分,老龄化问题也绝不是老年人本身的问题,人口老龄化是生产力问题,是人类文明进步的标志...

一是立足人的生命周期角度把握老龄化规律。从时间维度看,健康老龄化体现了一种贯穿生命始终的健康加速过程,个体的老龄化也是伴随全生命周期的持续过程...

健康老龄化 我们准备好了吗

郑晓瑛

完成特定健康任务,那么他未来的健康状况将受制于以往的健康负债。因此,老年时期的健康状态是其生命历程中不同年龄阶段健康存量不断累积和消耗的结果...

二是以整体“协同治理”理念推进实现健康老龄化。老年健康促进不是单一个体或者主体所能解决的问题,需要整合政府、社会组织、个人等多元主体...

因此,可以从以下四个方面入手,促进中国健康老龄化。第一,要明确以健康中国战略为指导,强化健康老龄化支撑保障体系...

第二,以技术创新和产业发展为抓手,助力健康老龄化实现进程。针对老年人的特殊需求,要不断加强相关药品的研发与供给,鼓励创新,结合疾病领域的供给短板...

第三,以提高老年生活质量与福祉为目标,优化社会资源的利用与配置。从生命历程角度,加大对生命早期和围老年期的健康投资,扩大人群健康储备,整合资源...

老了,也要“健康地老去”

本报记者 邹晓菁

在国家卫生健康委日前举行的新闻发布会上,国家卫生健康委老龄健康司司长王海东介绍,我国目前有90%的老年人选择居家养老,医养结合服务的重点还是居家和社区...

居家养老是以家庭为单位对老人进行赡养,满足老年人的生活物质需求与精神需求。在北京积水潭医院老年医学中心主任、主任医师张萍看来,受传统观念及经济条件的影响,很多老年人更愿意在家中颐养天年...



在杭州老年生活博览会上,杭州一家医疗机构的工作人员(左)在展会现场为老年人进行眼科义诊。

在山东省博兴县吕艺镇老年公寓医养康复中心,医护人员指导农村老人利用专业器械进行康复锻炼。

安徽省安庆市第二人民医院医生为龙山路街道荣升社区的老年人检查口腔健康。

保障老年人健康要做到预防先行

“身体健康是安享晚年的基础,越是健康的老人,在家养老可能遇到的问题就越少。”在中南大学湘雅二医院老年医学科工作7年的主治医师刘婵认为,老年人免疫力低、抵抗力弱,是感染性疾病发病和很多重症疾病的高危人群...

为例解释:“老年人是带状疱疹的发病高风险人群,对于带状疱疹老年病人来说,最麻烦的是皮疹愈合后的后遗神经痛,很多人病痛可能延续一到三个月,甚至数年。这不但折磨病人,还会给病人家属带来很重的精神负担。而且目前后遗神经痛的治疗效果不好。所以老年人最好提前接种疫苗,尽量不要得这个病。”

定期体检也是老年人预防疾病的关键一环。刘婵建议老年人每年进行一次全面体检,她还特别提醒说:“年龄大的女性每年体检都要做HPV和TCT的检查,如果出现HPV阳性而TCT阴性的情况,还要再做一个阴道镜检查。”她还建议老年人要注意每年的肿瘤筛查,最好隔年做一次胃肠镜检查。

此外,一些老年综合征也可以预防。“老年综合征是指随着年龄增长,老年人特有的一些疾病。老年疾病以预防为主,预防的目的是尽量不得病,或推迟疾病发生。”张萍举例说,“老年跌倒属于老年综合征的一种,很多老年人患上骨质疏松,一摔跤就可能骨折了,一骨折就需要手术治疗,不能手术的采取保守治疗,需要卧床,并发症及死亡率都很高。”张萍看来,预防跌倒对所有老年人都很重要。

在居家环境上要特别注意,“我们病房里很多骨折老人就是被家里卷地毯、横拉电线等绊了一跤,摔成骨折。一定要安排好老人的居家环境。”张萍强调。



江西省新余市渝水区各乡镇医疗机构组织医务人员到乡村开展健康体检志愿服务。

老年人应及时去医院做健康评估

“要做好健康管理,光靠老年人自己是不行的。”张萍建议,老年人不要停留在得什么病就吃什么药的阶段,而要在身体发生一些不适先兆症状时就及时到老年科就诊,让医生为自己做一个健康评估或及时检查。

老年人的健康评估和及时检查之所以重要,是由老年疾病的特征决定的。“不同于年轻人患病后的反应,老年病的特点之一是起病特别隐匿,不典型,且不易被识别。”张萍举例说,“年轻人急性心肌梗死会发生心前区疼痛,而有些老年人的表现可能只是不想吃饭、四肢冰冷等,医院检查才发现是心肌梗死。”张萍提示,当老年人说不清楚自己患什么病且感觉不舒服时,家属不要忽视老人的主诉。

北京积水潭医院老年医学中心主治医师范斌刚收治的一个老年失能患者,就是因为没有在做相关征兆后做好健康评估,而让老人“遭了罪。”这位

患者其实吞咽功能已经很不好了,吃饭很慢,但家属和老人自己也没特别在意。结果昨天喂了饭以后,老人一直高烧不退。今早来到医院就诊,我们从她的肺里吸出很多鸡蛋。原来老人昨天吃的饭都咽到气管里了。这就是常说的:吸入性肺炎。”范斌说,老年人发生吞咽缓慢的征兆时可以来医院做个评估,如果医生认为患者已经发生吞咽功能失能,应加强吞咽功能训练,必要时建议患者加个胃管,避免食物进入气管。

此外,老年人往往是多病共存,如何科学用药也需要听从医生指导。“多病共存会产生一个问题,就是老年人吃的药都很多,每种药都有一把药,也就是常说的‘老年人多重用药问题’,几种药之间很可能会有相互作用。”张萍说,“还有的老年人高血压,来医院开了药,但可能过了几天又被亲戚朋友推荐了一款降压药,于是他也买了吃,两种降压药混在一起吃,血压一下子就特别低了,很可能就会眩晕跌倒,这种属于用药不当。所以

积极的心态也是病愈的一剂良药

“要服老。”这是范斌对老年人的劝告。

“老年人要从心理上认识到自己已经进入衰老的状态。根据我们的经验和研究,人类衰老不是一个平缓的过程,而是断崖式的。有些老人80岁时还能爬五层楼,但81岁可能很多身体机能就不行了。”范斌说。

“很多老年人总是怕给孩子添麻烦,得病了不敢及时告诉孩子。”张萍分析了一个病例,“我们前几天收治的一个老人,半夜上厕所摔倒了,摔倒后站不起来,喊老伴儿,可老伴儿耳背听不见。等到天亮了,老伴儿看见她,就说给孩子打电话。但她说九点孩子刚上班,先别打电话了,于是拖到中午才给孩子打电话,等孩子把她送到医院,她的半边身子因为长时间不动都压破了。”张萍说,很多老年人就是这样,总怕给孩子添麻烦,小病酿成大病。其

实老人需要得到家人更多关注。刘婵认为精神治疗对老年人疾病的治愈非常重要,因为老年入患病后往往会变得非常敏感。除了利用一些药物帮助病人中老人舒缓情绪,她还会经常告诉老人能自理就自理,“不要总觉得自己是病人。能自己吃饭就自己吃,能自己穿衣就自己穿,患病了也要自己尊重自己。不要赖在床上,要多出去看看大自然。积极的心态也是病愈的一剂良药,也能让老人更健康地老去。”心理上更愿意自理的老人,病愈的可能性就更大,这是刘婵多年的经验。

老年人居家保养的误区和建议

讲述人:中南大学湘雅二医院主治医生 刘婵



- 误区:捂得越厚就越不容易生病。建议:应该适当穿衣,根据天气适当增减衣物,穿吸汗的衣服。出汗容易着凉,着凉时人免疫力下降,容易受细菌病毒攻击。
误区:天天喝稀饭喝汤对身体好。建议:血糖不稳定的老年人尽量不喝稀饭和汤,老人如果一直喝稀饭喝汤,发生血糖异常后很难控制;应丰富饮食加强营养,以优质蛋白为主,多进食蔬菜水果;注意牙齿保养。
误区:只注重保暖。建议:勤开窗、多通风。
误区:为了锻炼身体经常登山爬坡。建议:多做柔和的有氧运动,少做登山等对膝关节磨损较大的运动。



扫描二维码,参与#光明小调查#