



综合生命时报 北京日报

人人都会衰老,怎样才称得上“健康的老年人”?近日,国家卫生健康委发布《中国健康老年人标准》(以下简称《标准》),明确了“健康老人”的9点要求。《标准》将于2023年3月1日起正式施行。

《标准》适用于医疗卫生机构、养老服务机构人员对60周岁及以上中国老年人健康状态的评估。评估内容主要包括老年人健康的3个维度(总和满分为100分),即:躯体健康(0至50分)、心理健康(0至30分)、社会健康(0至20分)。

评估人员通过询问老年人或其照顾者进行逐项评估,计算躯体健康、心理健康、社会健康每个维度的分值,通过评分判定老年人属于健康、基本健康或不健康的状态。



唐昊/制图

健康老人“国标”出炉 9项要求你满足几个?

3个维度 评估健康状态

这9个要求的提出,建立在总结国内外老年人健康评估研究成果的基础上,同时广泛征询了包括老年医学、老年社会学等多学科领域90余位专家的意见和建议。

于普林介绍,他们曾应用该《标准》,对北京市海淀区梅园社区、山东潍坊青州市邵庄镇南王孔村进行人群入户调查,667名接受调查老年人中,符合健康和基本健康标准的老年人占72.6%,不健康的老年人占27.4%。

具体的评估内容主要包括健康3个维度(满分为100分),即3项一级指标:躯体健康(0至50分)、心理健康(0至30分)、社会健康(0至20分)。

各一级指标下细分二级、三级指标,每项三级指标对应不同分值。

比如,一级指标“躯体健康”包括一般状况、日常生活能力、躯体疾病3个二级指标,而躯体疾病又包含营养状况、睡眠状况、视听功能3个三级指标。

三级指标“睡眠状况”中,老年人睡眠状况良好、一般或差分别可对应4分、2分或0分。

三级指标中,每一个指标都有一个量化表格,最后形成8个指标评估量表和一个整体量表。

最终,中国老年人健康状态评估总分为躯体健康、心理健康、社会健康3个维度的评分之和:

●80~100分且健康评估3个维度均为“健康”的老年人,为健康老年人;

●不满足“健康”和“不健康”评估标准的老年人,评估为基本健康;

●59分及以下,或躯体健康维度为不健康,或心理健康维度为不健康,或社会健康维度总分为零的老年人,为不健康状态。

标准解读

以更适老方式理解健康含义

《标准》指出,健康老年人是指60周岁及以上生活可自理或基本自理的老年人,健康老年人在躯体、心理、社会三方面都趋于相互协调与和谐的状态。

以往的衡量标准,更多将健康视为一种理想状况。根据2013年的评估标准,达到健康标准的老年人不足5%。

新《标准》通过进一步完善衡量指标,以更适老的方式去理解健康的含义,希望传递更积极的生活理念——老年人带病生活是常态,只要能有效控制,就是一个健康或基本健康的老年人。

新《标准》中规定了中国老年人健康标准应满足9个要求,看看你符合几个:

- 生活自理或基本自理;
- 重要脏器的增龄性改变未导致明显的功能异常;
- 影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围内;
- 营养状况良好;
- 认知功能基本正常;
- 乐观积极,自我满意;
- 具有一定的健康素养,保持良好生活方式;
- 积极参与家庭和社会活动;
- 社会适应能力良好。

专家建议

当个健康老人 从现在开始做出改变

记者采访了该《标准》牵头人——国家老年医学中心、北京医院于普林教授,告诉你健康的老年人是什么样的,并教你努力向标准靠拢。

专家表示,并不是一点疾病都没有才算健康老人。人不可避免地要衰老,为了能在60岁之后依然保持健康,不妨从现在开始,按以下要求做出改变:



1 生活自理或基本自理

“生活自理或基本自理”排在老年人健康首位,意味着社会观念的转变,我们不仅要求生命的长度,更要求生命的质量。

建议:老人自理能力是身体健康的直接体现,也是多项能力的综合表现。保护好自理能力,要从多方面努力,比如勤动脑、少操心、平衡膳食、锻炼身体、学会独处等。

2 重要脏器的增龄性改变未导致明显的功能异常

新《标准》承认老年人与年轻人身体状况的差异,只要重要脏器功能未改变,就不应视为病理性改变,再一次强调功能的重要性。

对于一些可纠正的功能改变,仍然可以视为健康,比如老视、听力障碍等。

建议:每个人都需要正确认识并面对衰老,不必把衰老当病治,更不必和年轻人比数据。

3 影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围内

老年人“多病共存”是一种常态,哪怕有疾病,只要指标能控制在与年龄相适应的范围内,就符合健康或基本健康的要求。

建议:尽量将血压控制在130/80毫米汞柱以下;少吃动物内脏和甜食,有助控制胆固醇水平;养成规律运动的习惯,慢跑、快步走、打太极拳等都不错。

4 营养状况良好

营养对老人至关重要,缺钙易发生骨质疏松、缺钾会导致低钾血症,这两者会增大跌倒几率;缺蛋白质可能导致小脑萎缩,增加老痴风险。

造成营养不良的原因是多方面的,比如代谢能力下降、咀嚼和消化能力下降等。

建议:三餐定时定量;每餐吃到七八分饱即可,晚上尤其不能吃太饱;多蒸煮,少油炸;营养搭配;坚持活动,都对改善营养有益。

对营养不良或有营养不良风险的老年人,可遵医嘱服用营养补充剂。



5 认知功能基本正常

认知功能对维持老年人的生活自主性、晚年生活质量至关重要。

因衰老带来的感知觉减退、记忆力下降、反应迟钝等,只要不影响日常独立生活能力,不给家庭和社会增加负担,可视为认知功能基本正常。

如果是疾病引起的认知退化,如心脑血管疾病,则需药物治疗、康复训练以及有效的护理。

建议:保证充足的睡眠,学会静心;多吃些三文鱼、绿叶蔬菜等;培养一个休闲爱好,如养花、学习乐器;适当进行益智类活动。

6 乐观积极,自我满意

老年期大多有很多负面事件和疾病困扰,这是自然生命规律。良好的情绪会对老年人的整体健康产生正向促进作用,提高晚年幸福感。

除了老年人自我调节外,家人也应给予积极引导和鼓励,帮助老人改变观念,拥抱老年生活。



7 具有一定的健康素养 保持良好生活方式

世界卫生组织这样描述健康和寿命的影响因素:生活方式占60%,遗传占15%,环境因素占17%,医疗条件占8%。

在于普林看来,老人罹患慢病是一个日积月累的过程,控制慢病也要长期坚持,从小事做起,而当务之急在于提升老年人的健康素养。

8 积极参与家庭和社会活动

老年人的生活方式容易造成社会隔离,这包括主动隔离(心理因素)和被动隔离(身体因素)。

研究发现,不参与社会活动的老年人,患心脏病、脑卒中和阿尔茨海默病的风险增加。而那些积极参与社会活动的老人,常常会有一种自豪感,以及“我还行”的幸福感,有利于延年益寿。

建议:家庭和社会都应鼓励老年人积极参与社交活动。作为健康的第一责任人,老年人自己也要建立积极的老龄观,主动融入社会。

9 社会适应能力良好

如今不少老年人进入酒店不会扫健康码,上街购物不能刷手机支付,这都是没有良好社会适应能力的一种体现。

建议:提升老年人社会适应能力,要进一步加强社会支持,细化老年健康服务。

更重要的是,老年人要培养主动学习的心态,活到老学到老,成为与时俱进的时髦老人。



日春茶业 RICHUN TEA

真品质 不二价