我国60岁以上人口超过2.6亿,其中60岁到69岁占55.83%

低龄老人“主动健康”需跨越几道槛?

阅读提示

60岁到69岁的低龄老人占60岁以上老年人口的一半多。专家表示,老人应该树立积极的养老观,通过运动控制体重、主动参与社区活动、学习等促进健康长寿。

资料图片

“我们是低龄化为主的老龄化社会,这意味着这些老年人刚退休没多久,他们有更强烈的愿望去完成人生目标甚至为社会贡献力量,这就需要健康的体魄和生活状态作为基础。”近日,在2022年全国老年健康宣传周活动上,复旦大学老龄研究院副院长、全国老龄办原副主任吴玉韶强调,《“十四五”国民健康规划》指出要提高老年人的主动健康能力,就要树立健康老龄化、积极老龄化的观念,把健康关口前移到低龄老年人。

我国已经进入快速老龄化的进程。十三五期间,我国老年人增加1300多万人,但是在十四五期间,根据专家预测,我国的老年人将增加5700多万,总数将超过3亿。2020年的第七次人口普查数据表明,我国60岁以上人口超过2.6亿人,其中60岁到69岁的低龄老人占老年人口55.83%。

低龄老人肥胖较多,4类人群不重视健康或重视程度不够

北京协和医院老年医学系主任、中国医师协会老年医学科医师分会副会长刘晓红提醒,现在低龄老人肥胖比例较以前增多,会导致糖尿病、心血管的问题随之增多。所以这些人要控制体重,要运动。

“在社区当中,一部分低龄老年人非常注重自己的健康,按时复诊,还有一部分老人不重视或者重视程度不够。”北京方庄社区卫生服务中心全科主任医师葛彩英向记者介绍说,有的老人医保卡都没用过,不看病,不检查,当然不清楚自己的血脂血糖。

葛彩英补充道,有的老人知道自己有病,但是觉得症状没那么重,症状消失了就停药,或者一监测血压血糖正常就把药停掉。“还有的认为现在身体还行,而且是药三分毒,因此知道自己有病也不吃药。”

其实,随着年龄增长,人体的生理代谢功能和免疫机能逐渐衰退、营养状况较差、免疫力低下等因素导致老年人常常罹患多种慢性病。我国78%以上的老年人患有一种及一种以上的慢性病,总数超过了2亿人。

“随着寿命延长和老年人口占比的增加,疾病谱发生重大改变,人们最主要的疾病负担正在由急性传染病向慢性非传染病转变。”中国老年学和老年医学学会会长刘维林在2022年第十二届中国慢病管理大会上指出,如何解决长寿不健康的问题,提前做好养老健康财富规划,是当下每个家庭、每个人都必须面对的时代考验。

维护老人身体功能状态,营养和活动非常重要

说到慢性病,记者采访发现,有些低龄老年人会说自己一身都是病。刘晓红表示,实际上这些老人有很多轻度的脂肪肝、慢性胃炎,没有影响到个体是不需要处理的。她说,慢性病是超过一年以上发生形态学和功能影响的,并且影响到个体,需要医学干预的疾病。慢性病不可治愈,主要是稳定病情。

大部分的慢性病,都是慢性非传染性、年龄相关性疾病,也叫老年病。因此,刘晓红认为,老年健康目的不是治愈疾病而是让疾病稳定,而是维护老人的身体功能状态,让他们能去做想做的事,因此营养和活动以及维护内在能力非常重要。

老人发生营养不良的主要原因在于消化功能下降,肠胃蠕动变慢,患慢性病增加了消耗,如炎症性疾病、急性疾病,恢复期需要的营养量会增加。因此,衰老和疾病重叠,会加重老年人的营养不良。

营养不良是指我们吃下去的食物跟我们消耗不匹配,营养不良有两种:营养过剩和营养不足。刘晓红介绍,营养不良通常是指营养不够和微营养素缺乏,如西北地区吃蔬菜水果比较少,B族维生素会缺乏,有的地方老年人吃红肉少,营养不平衡。

积极看待老年人生活,非医疗手段非常重要

上当受骗吃到错误的保健品,想健康不知道如何健康,是大多数老年人的现实写照。吴玉韶认为,要把积极老龄观融入到老年健康全过程,要更积极地看待老龄化、更积极地看待老年人的生活、更积极地看待养老。

“积极养老观,就是要有养老的追求、梦想和规划。未来老年人的养老更多不是做不到,而是想不到。”吴玉韶强调,要有独立的自强观,老年人的五个原则之一就是独立,所以老年人养老要保持尽可能的财产、居住和生活各个方面的独立。

世界卫生组织从“健康、参与、保障”三大维度提出“积极老龄化”理念,在我国,“积极老龄化”理念已经上升到国家战略高度,参与,是老年健康特别是积极老龄观最重要的要素。大量研究表明,老年人的主动参与和健康之间存在正相关的关系,越去参与经济社会发展,越活跃在社区的这些老年人的健康状态反而越好,越不参与的,天天在家里养生养老的,反而可能健康状态越差。

“学习也是未来最好的养老。与养老院的床位相比,老年大学的座位是一种更经济更实用,也是更积极的选择。”吴玉韶强调,关于老年健康,医疗非常重要,但是非医疗的心态,积极看待养老、积极看待疾病、积极看待老年期,这些积极老龄观同样对老年健康是非常重要的。

据《工人日报》

新型机器人能防止老年人跌倒

《参考消息》12日登载美国《华盛顿邮报》网站报道《这个机器人可在老奶奶跌倒之前“扶住”她》。报道摘要如下:

研究人员近日发布一种新机器人,它可以对老年人跌倒作出预判,并在老年人倒地之前“扶住”他们。

这种新装置看上去像是电动椅,它的防护带被套在使用者的臀部周围。防护带配备传感器,可以在使用者开始失去平衡时作出判断,机器人就会用防护带阻止使用者跌倒。

到目前为止,这种机器人只在29名志愿者身上进行了测试。他们是中风、创伤性脑损伤和脊髓损伤患者。研究人员对每位志愿者进行为期3天的使用机器人测试。在测试中,机器人帮助老年人坐下、站立和行走。研究人员说,测试没有发生老年人跌倒的记录。

机器人项目首席研究员、新加坡康复研究院院长洪维德说:“(跌倒)在全世界都是一个大问题。该项目的目的是帮助人们在家里四处走动,而不用担心跌倒。”

研究人员说,新型机器人一旦投放市场,可能产生巨大影响。这将是机器人赋予老年人独立的感觉、从而改善老年人生活的一种方式。

世界卫生组织说,在全球范围,跌倒是造成意外伤害死亡的第二大原因。美国疾病控制和预防中心的数据显示,在美国,65岁及以上的成年人与受伤相关死亡的主要原因是跌倒。

据新华社