

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下
——新时代新作为新篇章

预计“十四五”期间,中国老年人口将超过3亿人

医防相融 托起健康夕阳红

据统计,2019年末中国60岁及以上的老年人口达到2.54亿,占总人口比例18.1%,65岁及以上老年人口达到1.76亿,占总人口的12.6%。预计“十四五”期间,中国老年人口将超过3亿人,从轻度老龄化进入中度老龄化阶段。

健康是保障中老年群体生活和参与社会的重要基础,也是健康中国建设的重要组成部分。当前,积极应对人口老龄化已成为国家战略。



1月12日,72岁的聂振景在北京东方时尚驾驶学校顺利通过各科目考试,取得了驾驶证。这也是全国首位取得小汽车驾驶证的70岁+学员。

1 中国老龄人口中“小老人”居多

据健康中国行动推进委员会办公室副主任、国家卫健委规划司司长毛群安介绍,随着经济社会发展、出生率降低和人口的预期寿命延长等因素,中国的人口老龄化具有基数大、占比高、增速快的特点,对经济运行全领域、社会建设各环节、社会文化多方面,乃至国家综合实力和国际竞争力,都具有深远的影响。

“中国人口老龄化的态势,虽然绝对值很高,但是目前来讲还是年轻老人比较多,也就是‘小老人’比较多。”全国政协委员、国家老年医学中心主任王建业表示,一般认为80岁以上为高龄老人,90岁以上为长寿老人,目前中国70岁左右及以下的人比较多。

2 提倡中老年人接种适宜的疫苗

“中国接近75%的老年人群至少患有一种慢性病,1/5老年人患有3种及以上的慢性病。”中国疾病预防控制中心慢病中心主任吴静说,慢性病已经成为影响居民死亡的主要原因和主要疾病负担,2019年中国因慢性病导致的死亡占总死亡的88.5%,其中因心脑血管病、癌症、慢性呼吸系统疾病而死亡的比例为80.7%,防控工作面临巨大的挑战。

“面对多病共患、多病共存的情况,我们的防控应该关口前移、预防先行、多病共减、多病共管和多病共防。”吴静表示,中国对于慢性病的综合防控措施也适用于中老年人群。简单来说,中国对慢性病的

“今年两会期间,我们重点聚焦如何实现和推进健康老龄化,特别要关注到深度老龄化给社会带来的问题。”为此,王建业提出两点建议:一是将老年医学专业纳入住院医师规范化培训轮转项目,为社会储备老年临床医学人才;二是关注老年人健康,缩短老年人带病生存年限,特别是要关注即将到来的深度老龄化会给社会带来的问题。

王建业说:“目前中国人均预期寿命为77岁,但据研究,中国人均健康寿命仅为68.7岁,8年多时间处于带病生存状态。中国目前的老龄人口结构以70岁以下的年轻老人为主,10年后我国将进入深度老龄化社会,在这样的背景下,实现和推进健康老龄化对于缓解社会和家庭压力至关重要。”

防控有“3、3、3”措施,即面向3类人群——全人群、高危人群、患病人群,关注3个环节——控制高危因素、早诊早治、规范化管理,运用3种手段——健康促进、健康管理、疾病管理。

“在综合防控当中,‘预防为主’作为中国长期以来的卫生方针,从未变过。”吴静说,“预防为主”虽然只是4个字,落实下去却是系统的社会工程。

“预防为主的落实应该是全链条的,包括预防的理念、知识、能力、条件以及预防的行为等。”吴静表示,通过医防结合可以把很多疾病限制在可控范围之内,例如提倡中老年人接种适宜的疫苗,如肺炎、流感或者带状疱疹疫苗,有助于提升中老年人的整

体健康水平。

“我认为最重要的还是健康教育,业界常说健康教育是‘社会疫苗’,因为很多疾病是年轻的时候、中年的时候就已经有了。所以从娃娃开始就要抓这个问题。”王建业说,要整体提升全民的健康素养,具体包括饮食、运动、个人习惯、杜绝不良嗜好等方面。

对此,中华预防医学会专职副会长兼秘书长梁晓峰表示,中老年人群疾病预防要从健康的生活方式入手,培养及时就医的意识。同时,卫生系统、社会系统、服务系统都要为老年人创造适合养老的社会环境。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,在保障中老年人健康方面,“预防先行”非常重要,而疫苗因其效果明显、成本效益高、操作便利,是非常经济有效的疾病预防措施。

“一个疫苗要发挥巨大的作用,最好的办法就是保证疫苗接种的公平性。”王华庆表示,这就意味着让更多种类的疫苗纳入国家免疫规划,免费给应种的人群接种,从而提高疫苗的可及性。

3 社区能起到居民健康守门人的作用

目前,一些城市已将中老年人接种的疫苗纳入了免疫规划,为其提供流感疫苗、肺炎疫苗的接种服务。比如,广州将65岁以上的户籍老年人,纳入了免费接种流感疫苗的范畴。而其他非免疫规划内的创新疫苗的引入,也为中老年人的健康生活提供了进一步的保障。

梁晓峰指出,相比于儿童预防接种服务体系,成人预防接种服务体系仍有待完善。中老年人疫苗接种需要医生、护士“跟得上”,还要有大量的志愿者“跟得上”,这需要很大的社会组织力量。近年来医疗科技发展迅速,很多类似带状疱疹疫苗、宫颈癌疫苗等创新的成人疫苗已经在国内上市,社会各界应共同努力让中老年人知道并接种创新疫苗,从而达到预防疾病、提高健康水平的目的。

北京医院皮肤科主任常建民提出,除了慢性病的困扰,中老年人因免疫力随年龄增长而不断下降,也容易成为众多其他疾病的易感人群。除了大家熟知的流感和肺炎,老年人或免疫功能低下者也是带状疱疹的发病高风险人群。带状疱疹的发病率和严重程度随年龄增长而增长,50岁以后尤为明显。“接种疫苗是有效的预防控制手段,能在50岁及以上中老年群体中产生超过90%的保护效力。”常建民说。

推进健康老龄化,离不开老百姓身边的“健康管家”——社区医院。全国政协委员、北京丰台区方庄社区卫生服务中心主任吴浩表示:“公立医院的职责在于医疗,疾控部门的职责在于预防和科学研究,如果让这两者结合,我觉得可能是在社区卫生服务中心形成交叉点、融合点。”

吴浩认为,社区作为百姓身边的“健康顾问”,能够为大众提供如慢病管理、接种疫苗等服务,更多起到医防融合的居民健康守门人的作用。

据人民网