

中国健康老人
9大标准

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

■11月8日,国家卫生健康委员会发布了《中国健康老年人标准》(以下简称《标准》),规定了60周岁及以上中国健康老年人标准、评估实施和评估标准,中国健康老年人应满足生活自理或基本自理、乐观积极和自我满意等9大标准,快看看你满足几个。

评估内容包括3个维度

评估内容主要包括健康3个维度,即:躯体健康(50分)、心理健康(30分)、社会健康(20分)3项一级指标,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。如躯体健康的二级指标“一般状况”下的三级指标“睡眠状况”中,老年人睡眠状况良好、一般或差分别可得4分、2分或0分。

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至100分且健康评估3个维度均为“健康”的老年人,可评估为健康老年人;

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。

根据《标准》,评估老年人躯体健康的具体指标包括:营养状态、睡眠状况、视力、听力、进食状况、日常生活活动能力、疾病状态等。日常生活活动能力又分为“基础性日常生活活动”和“工具性日常生活活动”,后者将根据老年人的使用电话能力、购物、备餐、整理家务、洗衣、使用交通工具、个人服药能力、理财能力来评估。

评估心理健康状况的具体指标则有认知功能、焦虑、抑郁、生活满意度、健康素养等。

社会健康的评估则从社会参与(过去一年内参与社会和家庭活动的频率)、社会适应、社会支持3个具体维度来评估。

明年3月1日起施行

据悉,《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。

国家卫健委为评估人员印发《中国健康老年人评估表》《中国老年人健康各维度状态评估标准表》《中国老年人健康状态评估标准表》《中国健康老年人相关指标评估量表》等表单,规范评估标准。

评估实施具体过程为医疗卫生机构和养老服务机构内,接受过中国健康老年人标准、评估实施和评估标准培训的医疗卫生、护理、养老等专业人员,对居住地或所在养老服务机构、医疗机构的老年人进行健康评估。

《标准》起草单位共包括北京医院(国家老年医学中心)等十余家单位及学会。《标准》将于2023年3月1日起正式施行。

综合《健康时报》《北京日报》

怎样算是“健康老年人”?

九大国标出炉 看你满足几个

国家卫健委发布《中国健康老年人标准》,明年3月施行



记住8个长寿“硬指标”

“两围”不超标,疾病少来找

腰围:男性<85厘米,女性<80厘米

颈围:男性<38厘米,女性<35厘米

2018年发表在《中华流行病学杂志》上一项涉及41万人的研究分析发现,腰越粗,发生冠心病、急性冠心病事件和死于冠心病的风险越高。颈围过大也暗藏多种疾病风险。一个研究调查两组人员发现,颈围平均35厘米组,血糖值明显高于32厘米组,血压血脂也是如此。

怎么量腰围呢?站立,皮尺沿肚脐上缘和肋骨以下的部位围绕腰部一圈,在常态呼吸下进行测量。

怎么量颈围呢?微微张口呼吸,请他人帮助,用软尺经过颈后较为凸起的隆椎(第七颈椎)上缘和喉结下缘绕一周,即为颈围。

三大指标正常,慢病不来找

血压:收缩压<120毫米汞柱,舒张压<80毫米汞柱

血糖:空腹血糖<6.1毫摩尔/升,同时餐后2小时血糖<7.8毫摩尔/升

低密度脂蛋白:正常值为<3.4毫摩尔/升

高血压是脑卒中最重要危险因素,我国70%的脑卒中患者有高血压。血液中的低密度脂蛋白胆固醇升高是造成血管“堵塞”的关键因素,其增高与心脑血管疾病密切相关。

专家提醒,老年人“三高”要按照“严、中、松”原则治疗。(1)胆固醇控制严格:高胆固醇血症是形成动脉粥样硬化斑块的重要前提,而粥样斑块又是导致心脑血管疾病的主要基础。(2)血压控制要适中:80岁以下老人可先把血压降到150/90毫米汞柱以下,若无不舒服的感觉可降到140/90毫米汞柱以下;80岁以上老人,降到150/90毫米汞柱以下就可以了。(3)血糖控制要宽松:一般糖友应将空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下,餐后血糖控制在10毫摩尔/升以下,糖化血红蛋白控制在7%以下。老人可以适当宽松一些。

走路速度快,骨骼健康心肺好

步速>0.8米/秒

健康成年人的步速大约为1.3~1.4米/秒。老年人步速大约在0.8米/秒,如果低于0.6米/秒就算“走得慢”,超过1米/秒算“走得快”。

走路快慢可预测寿命长短有一定道理。走得快特别能说明心肺功能好,肌肉和骨骼健康。

那么,如何判断或计算步速?老人可以在地板上画一条4米线,以正常速度从起点走到终点,记录下所用时间,再除以4,就可得出走路速度。建议老人每年自测一次,记录下来与上一年的数据进行比较。

老人握力不流失,心血管健康

握力体重指数>50

握力不足,表示上半身血管功能下降,血管弹性不好,容易得高血压,也反映了心脏功能下降。还标志着人体的松扩力量不足,对肺不利。而握力好的老人,也证明本身的肌肉水平良好,在日常生活行动中更灵活。

握力体重指数=握力(千克)÷体重(千克)×100,一般正常握力指数应大于50。

一般40岁左右男性握力在43~50千克为合格,女性27~31千克为合格。一旦发现握力下降,就该考虑是不是心脏功能下降,或者出现了全身性的动脉硬化,应去医院心内科做个检查。

5 心率常稳定,老年心脏更健康

成人的心率正常值为60~100次/分

心率过快或过慢,都容易造成血压波动。如果心跳过快,还会造成心脏肥厚、心力衰竭等严重问题。

适当增加运动,保证规律作息、减少熬夜,少动怒、保持心态平和等都有助于心率稳定。

6 80岁20颗牙,保护好牙齿

老人健康口腔的目标是“8020”,即80岁人嘴里至少还有20颗牙能够正常咀嚼

专家指出,牙齿的咬合活动,对脑组织的血液供应有重要的生理刺激作用,如果没有这种正常的生理刺激,很多重要的脑功能区的血液供应就会逐渐减少,导致脑组织萎缩,一些重要的脑功能丧失,老年痴呆及一系列神经、精神系统的疾病就会随之而来。

7 肺活量高,各个器官活力好

成人肺活量:男性>3500毫升,女性>2500毫升

人体内部的氧供给全部靠肺的气体交换来获得,肺活量大就说明每次呼吸在肺部进行气体交换的量就大。而人体的各器官、系统、组织、细胞每时每刻都在消耗氧,机体只有在氧供应充足的情况下才能正常工作。肺活量下降,内部机体活力也会随之下降。

坚持运动,如游泳、慢跑、骑车、爬山等,对肺活量保持很重要。

8 尿酸不超标,器官损伤风险小

男性<420微摩尔/升,女性<360微摩尔/升

尿酸高被称为“第四高”。《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识》将高尿酸血症的诊断定义为:正常嘌呤饮食状态下,非同日2次空腹血尿酸水平,男性>420微摩尔/升,女性>360微摩尔/升。

高尿酸血症会引起痛风发作和关节损害,还会导致血管内皮和肾脏的慢性损害,加重胰岛素抵抗,增加糖尿病和代谢综合征等疾病发生的风险。

建议少进食动物内脏、海鲜、啤酒、火锅等高嘌呤的食物,每日保证足够饮水摄入。

据《健康时报》