

为人口老龄化贴上“健康”标签

● 丁思月 / 整理

去年7月,国家卫生健康委召开新闻发布会介绍,目前我国人均预期寿命提高到77.93岁,主要健康指标居于中高收入国家前列。这对于每一个国人来说都可喜可贺。

但在高兴之余,还有一个数据值得每个人关注——健康预期寿命。2019年,健康中国行动推进委员会办公室召开发布会公布,中国2018年人均预期寿命是77岁,但是健康预期寿命仅为68.7岁。也就是说,国人大约有8年多的时间带病生存,这意味着老年人需要依赖他人的帮助和照护,超出了健康成人的正常需求。

老年健康长寿状况值得关注

中国人民解放军总医院国家老年疾病临床医学研究中心联合中国老年医学学会2018年发布的《中国老年疾病临床多中心报告》显示,近年来我国老年住院患者快速增加,老年慢性病和共病(2种或2种以上慢性疾病共存于同一老年个体,彼此之间可互不关联,也可相互影响)尤为突出,人均患病4.68种,共病比例超过90%。

《中国老年疾病临床多中心报告》分析了我国28个省(自治区、直辖市)的69万余人次老年住院患者近10年(2008年1月至2017年12月)的临床数据资料。其中恶性肿瘤、高血压、缺血性心脏病、糖尿病、脑血管疾病是位居前五位的住院疾病。恶性肿瘤随着环境的不断改变,诱发癌症的因素越来越多,我国恶性肿瘤发病率也呈逐年上升趋势,已成为影响居民健康的主要疾病之一。

去年2月,国家癌症中心在《国家癌症中心杂志》发布了中国最新癌症报告。报告显示,2016年我国共新发约406.4万恶性肿瘤病例、241.35万因恶性肿瘤死亡的病例。也就是说,我国平均每天有1万多人被诊断为新发癌症,平均每分钟有7人确诊。

去年6月,《中国心血管病健康和疾病报告2021》显示,我国心血管病患病率处于持续上升阶段。每5例死亡中就有2例死于心血管病。同时,报告指出,五大因素影响着我们的血管健康,

即烟草使用、合理膳食、身体活动、健康体重、健康心理五个方面。

据《柳叶刀》发布的《1990—2017年中国及其各省份死亡率、发病率和危险因素:2017年全球疾病负担系统分析》研究报告指出,高血压已经成为当今国人四大健康风险之一。中国医学科学院阜外医院心衰重症监护病房主任医师张宇清表示,高血压可谓是从头到脚伤全身,包括伤脑血管、伤眼底、伤心脏、伤肾脏、伤下肢。此外,在心血管方面,它可导致高血压急性左心衰、冠心病、心肌梗死甚至猝死。研究表明,40%~50%的心肌梗死与血压升高有关。

2020年4月刊发的一项“中国人群糖尿病患病率的全国流行病学调查”,抽样分析了2015—2017年间中国内地31个省级行政区75880名居民的糖尿病患病率数据,结果发现近一半的成人血糖异常,我国成人居民的糖尿病总标准化患病率为12.8%,糖尿病前期的标准化患病率为35.2%。此外,年龄越大,糖尿病患病率越高。男性和女性的患病率均随着年龄的增长而增加:40岁后的糖尿病患病率明显急剧上升;而糖尿病前期的情况更不容乐观,18~29岁人群中患病率已达到20.2%,40岁以上人群中更是超40%处于糖尿病前期。

2019年6月,《柳叶刀》发布了一篇重磅研究,分析了1990年到2017年我国34个省级行政区的居民的前25位死因变化,以及导致死亡的高危因素。结果显示,1990—2017年间,中国居民的主要死因一直是脑卒中。数据显示,1990年至2017年这27年间,其他疾病的位置有变化,但唯一没有变化、一直居于首位的中国居民主要死因是脑卒中。

健康生活 健康长寿

那么,老年人如何才能实现健康长寿呢?

《柳叶刀—公共卫生》于去年8月发表了北京大学李明教授团队与中国疾病预防控制中心营养与健康所赵丽云研究员团队的一项研究。研究

发现,推广健康生活方式可以降低心血管疾病、恶性肿瘤以及慢性呼吸系统疾病等重大疾病的死亡率,从而提高中国成年人的期望寿命。该研究是第一

项在中国人群中开展的多项生活方式因素与期望寿命之间关联的综合性研究。

文章指出,(1)不吸烟或非因戒烟;(2)不过量饮酒:男性每日饮酒量<30克纯酒精,女性<15克纯酒精;(3)健康的饮食习惯:每日摄入新鲜蔬菜和水果,每周1~6天摄入红肉及制品,每周≥4天摄入豆制品,以及每周至少一天摄入水产品;(4)积极的体力活动:总体力活动水平排在同年龄组、同性别人群的前50%;(5)健康的体重和体形:身体质量指数(BMI)介于18.5~27.9之间,且男性腰围<90厘米、女性腰围<85厘米。满足前述4~5条视为拥有健康的饮食习惯。

这其中烟酒对于身体的危害已经是老生常谈,因此戒烟、戒酒对于健康的益处也是显而易见的。2019年7月,世界卫生组织(WHO)发布的第七份《世界卫生组织2019全球烟草流行报告》指出,无论什么时候戒烟,都会对身体产生利好,而如果在30岁时戒烟,更是可以使预期寿命增加约10年之久。此外,关于酒的危害,WHO早把酒精列为一级致癌物。而《柳叶刀》也曾发文称,喝酒直接导致了全球280万人的死亡,而通过研究,最安全的饮酒量为0,也就是不饮酒才是最有益健康的。

规律、适量运动对于身体健康有非常大的帮助。2019年一项发表于《细胞衰老》杂志的研究显示,规律运动是对抗衰老最好的选择。在这项研究中,研究团队评估了84名男性和41名女性骑行人士(男性在6.5小时



图片来源:视觉中国

内可以骑行100公里,女性在5.5小时内可以骑行60公里),他们的年龄在55~79岁。结果发现,比起那些不经常运动的人群,这些骑行人士肌肉含量和力量没有随衰老而丢失,身体脂肪和胆固醇水平没有增加,而且免疫系统和年轻人一样强健。

定期进行身体检查是预防疾病最好、最有效的方法。所谓“治未病”,就是要时刻关注自己的身体健康。除了常规的每年一次或半年一次的体检,一些特殊疾病的高危人群还需要进行定向、定期检查,如胃癌高危人群需做胃镜检查,肠癌高危人群做肠镜检查等。

为此,国家还专门发布《关于加强新时代老龄工作的意见》,强调把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程,对完善老年人健康支撑体系作出明确部署。

所谓的健康老龄化主要是指从生命全过程的角度,从生命早期开始,对所有影响健康的因素进行综合、系统干预,营造有利于老年健康的社会支持和生活环境,以延长健康预期寿命,维护老年人的健康功能,提高老年人的健康水平。

“健康老龄化是推进健康中国战略的重要内容,也是实施积极应对人口老龄化国家战略的重要举措。”中国老龄协会会长王建军期望,通过完善老年人健康支撑体系,提高老年人健康服务和管理水平,加强失能老年人长期照护服务和保障,深入推进医养结合,为实现健康老龄化打下坚实基础。