

预防先行：实现健康老龄化必由路径

● 本报记者 张思玮

“人口老龄化既可能导致政府出现财政压力，也可能使社会产生照料老年人的压力。面对双重挑战，健康老龄化是应对之道。只要积极应对，就可变挑战为机会。”近日，在一场名为“预防先行——实践健康老龄化的关键之举”的研讨会上，北京大学博雅特聘教授、北京大学国家发展研究院教授赵耀辉表示。

根据联合国最新的人口预测，中国65岁以上人口占比在不久的将来会超过美国、英国，2050年左右会超过德国，与日本的差距也在不断缩小。若分年龄段看，过去30年（1990—2020）我国老年人口数量和中青年人口数量增加，但2020年到2050年的30年间，我国60岁以下所有年龄段人群的数量将净减少。

该如何应对日益加剧的老龄化，成为全社会关注的热点话题之一。

老龄化已“势不可挡”

“积极应对人口老龄化的关键在于实现健康老龄化，即达到人的健康寿命约等于寿命的状态，这样人们才有充分的挪腾空间，把传统意义上的老年人，从净消费者变成生产者，从负担变成积极的贡献者。”赵耀辉说。

其实，为推动健康老龄化工作，国家卫健委专门印发了建立完善老年健康服务体系的政策文件，明确了“建立完善健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护”六位一体、综合连续、覆盖城乡的老年健康服务体系。

赵耀辉领衔国内外30位专家对中国健康老龄化之路提出了建议，并形成了《中国健康老龄化之路：北京大学—柳叶刀重大报告》。该报告认为，影响老年人健康的因素包括儿童期健康、健康行为、社会环境、居住环境等。提高老年人健康水平，要从全生命周期的视角提升我国老年人群的健康水平，要为他们提供可及的高质量医疗服务，其中包括预防、健康改善及治疗、康复、姑息治疗和临终照护。

此外，赵耀辉特别指出，目前我国



图片来源：摄图网

医保碎片化严重，不利于相关风险在各个地区分摊，同时阻碍人口的流动。因此，急需打破碎片化的地区界限，建立全国统筹的医疗保险体系。

政策措施要“平稳落地”

有了推进健康老龄化的措施，能否顺利实施还需要专业评估分析。中国疾病预防控制中心原副主任杨功焕从公共卫生角度分享了支撑健康老龄化行动的效果评价体系。

她认为，公共卫生体系在促进健康老龄化中不仅承担面向老龄人群提供有效服务、建立长期照护系统、创建关爱老年人环境的任务，还负有提高衡量、监测及认知水平的责任。

具体来说，首先要对影响老年人健康的传染病、慢性疾病及各种伤害、社区健康干预、老年健康状态等数据进行长期、连续的监测；其次要通过评估分析监测数据，同时监测一定要将信息反馈和干预、计划关联起来，否则就失去了意义。

同发达国家相比，目前我国在健康老龄化监测与评估方面仍有较大差距，主要体现在监测体系不完善、覆盖范围不全、监测报告和反馈机制缺失等。

“目前只有少数专家的研究支撑中国健康老龄化行动和效果评价，这是远远不够的。应对老年健康问题不

光要有政策，还需要大量实际探索。有些政策是否合理尚需用监测指标体系评估，用数据和事实作结论。”杨功焕说。

全科医生是“中流砥柱”

首都医科大学全科医学与继续教育学院院长吴浩给出了实施健康老龄化的一个具体路径：发挥全科医生职能、推进医防融合。“医防融合就是将治病和防病结合起来，即医疗、预防相互渗透、融为一体，通过医疗服务与预防服务有效衔接，最大限度地减少健康问题的发生。”

但是我国的现实情况是重医疗、轻预防。

吴浩表示，随着年龄增长，老年人身体机能自然退化，慢病发病率增高带来共病，一个老年人可能同时患有高血压、慢阻肺和糖尿病，平时维持治疗和照护的情况下要看三个专科医生，这对患者和家属的压力都是巨大的，而且三个专科要挂三个号，也是对医疗资源的浪费。因此，人们更需要“可望而可即”的医疗照护服务。

而全科医生提供以社区为导向的医疗服务在推进健康老龄化方面具有明显优势。“全科医生不仅照顾个人，更要关注社区居民的整体健康状况。通过社区诊断，全科医生能够确定社区居民的主要健康问题，有针对

性地学习和掌握解决这些问题的能力，为社区居民提供健康服务、解决健康问题，并为社区公卫政策制定提供参考。”

接种疫苗“防患未然”

除了常见的慢性病，感染性疾病也严重影响老年人群健康。首都医科大学附属复兴医院教授杜雪平介绍，感染性疾病如肺炎、流感、带状疱疹等，在老年人群中发病率高、病死率高，严重影响老年人生命质量并造成沉重的经济负担，已成为全球重大公共卫生问题之一。

以带状疱疹为例，患者患病后会出现呈带状分布的水疱样皮疹。该病会引起乏力发热、全身不适，并发神经痛；急性期疼痛有烧灼感甚至电击、刀刺般疼痛，或更甚于分娩阵痛、慢性癌痛等，患者往往非常痛苦。

值得注意的是，带状疱疹的发病率随年龄增加而上升，50岁后发病率明显上升，且可加重原有慢性病，影响患者睡眠、情绪和精神状态，严重威胁老年人健康。

杜雪平认为，老年人预防感染性疾病，除生活上要注意均衡饮食、锻炼身体、保持良好生活方式外，预防接种是最直接也最有效保护老年人健康的方式。

仍以带状疱疹为例。杜雪平介绍，研究显示，带状疱疹疫苗对一般人群、有病史人群、合并基础疾病的人群及免疫功能低下的人群均有较好的免疫效力，且疫苗保护效力在10年内无明显下降。

此外，中华医学会发布的《带状疱疹疫苗预防接种专家共识》等多个权威指南/共识均推荐50岁及以上人群接种重组带状疱疹疫苗。美国免疫实施咨询委员会也推荐大于等于50岁的免疫功能正常成人接种重组带状疱疹疫苗，包括患有慢性病的患者。

流行病防范创新联盟中国顾问沈迪希希望，预防先行的健康理念能通过媒体传达给大众，提升人们对传染病预防的意识。