

满足九点才算健康老人

近日,国家卫生健康委发布《中国健康老年人标准》(以下简称《标准》),重新明确了健康老年人的定义——60周岁及以上,生活可自理或基本自理,躯体、心理、社会三方面都趋于协调的人。

相较于中华医学会老年医学分会此前制定的三个版本,新《标准》更接近当下老年人的实际状况。《标准》牵头人,国家老年医学中心、北京医院教授于普林告诉记者,以往的标准很理想化,根据2013年的评估标准,符合健康老年人条件的不足5%,这会让老年人产生消极心态。新《标准》进一步完善指标,以更适老的方式去理解健康的含义,希望传递积极的生活理念——老年人带病生活是常态,只要能有效控制,就属于健康或基本健康。《标准》指出,中国健康老年人应满足以下9个要求:

1. 生活自理或基本自理。包括能独立备餐、购买日常所需、使用交通工具等。于普林说:“重视生活自理能力,意味着社会观念的转变,我们不仅要求生命的长度,更要求生命的质量。”自理能力是老年人身体健康的直接体现,也是多项能力的综合表现。

建议:如何保护好自理能力,要依靠多方面的努力,比如勤动脑、少操心、平衡膳食、锻炼身体、学会独处等。

2. 重要脏器的增龄性改变,未导致明显的功能异常。《标准》提倡用生命全程的观点看待老年人,承认老年人与年轻人身体状况的差异,只要重要脏器功能未改变,就不应视为病理性改变。于普林表示,对于一些可纠正的功能改变,仍可视为健康,如老视、听力障碍等。

建议:每个人都需要正确认识并面对衰老,不必

把衰老当病治,更不必和年轻人比健康数据。

3. 影响健康的危险因素控制在与其年龄相适应的范围内。于普林表示,老年人“多病共存”是常态,只要把指标控制在相应范围内,就是健康或基本健康的老年人。因此,在关注老年人疾病的同时,更应积极做好健康管理,重视相关危险因素的控制。

建议:尽量把血压控制在130/80毫米汞柱以下;少吃动物内脏和甜食,有助控制胆固醇水平;养成规律运动的习惯,慢跑、快走、打太极拳等都不错。

4. 营养状况良好。例如,过去3个月没有食量减少或体重骤降。充足的营养对维护机体功能、改善疾病预后非常重要。我国老年人预期寿命延长,主要归功于营养状况的提升。造成老年人营养不良的原因有多方面,如咀嚼、消化、代谢能力下降等。

建议:规律用餐、科学烹饪、营养搭配、坚持活动都有助于改善营养状况。老年人应做到三餐定时定量,每餐吃到七八分饱即可,尤其晚上不能吃太饱,多蒸煮,少油炸。营养不良或有相关风险的老年人,可遵医嘱服用营养补充剂。

5. 认知功能基本正常。认知功能对维持老年人的生活自主性、晚年生活质量至关重要。于普林表示,衰老会带来感知觉减退、记忆力下降、思维能力减退、反应迟钝等认知功能变化,只要不影响日常独立生活,不给家庭和社会增加负担,就可视为认知功能基本正常。

建议:保证充足的睡眠,学会静心;多吃些富含欧米伽3脂肪酸的三文鱼,以及绿叶蔬菜等;培养一个休闲爱好,如养花、学习乐器;适当进行益智类活动。如果是心脑血管疾病等引起的认知退

化,需要积极药物治疗、康复训练,以及有效的护理。

6. 乐观积极,自我满意。例如,不会对各种事情担忧过多。老年期会有很多负面事件和疾病困扰,老年人应认识到这是自然规律,乐观接受,并积极面对老年生活。良好的情绪对整体健康有促进作用,能提高晚年幸福感。

建议:除了老年人要学会自我调节外,家人和社会也应积极引导和鼓励,帮助老人改变观念、拥抱老年生活。

7. 具有一定的健康素养,保持良好生活方式。世界卫生组织这样描述健康和寿命的影响因素:生活方式占60%,遗传占15%,环境因素占17%,医疗条件占8%。由此可见,良好生活方式的重要性,但目前我国老年人的健康意识较为薄弱。于普林说,老人患慢病是一个日积月累的过程,控制慢病也要久久为功,从小事做起,当务之急在于提升老年人的健康素养。

建议:家庭层面,应主动学习维护老年人健康的知识技能,督促老年人纠正不良习惯;社会层面,可以开办健康讲座、签约家庭医生,为老人安排定期体检等;政府层面,要建立完善、综合、连续、覆盖城乡的老年健康服务体系。

8. 积极参与家庭和社会活动。包括常与亲朋见面或联系、能和亲朋放心地谈私事等。老年人的生活方式容易造成社会隔离,包括主动隔离(心理因素)和被动隔离(身体因素)。研究发现,社会隔离或不参与社会活动的老年人,患心脏病、脑卒中和阿尔茨海默病的风险增加;积极参与家庭和社会活动的老人,常常会有自豪感和“我还行”的幸福感,有利于延年益寿。

建议:家庭和社会都应鼓励

老年人积极社交,老年人自己也要建立积极的老龄观,主动融入社会。

9. 社会适应能力良好。例如,乐意为社会做点什么、喜欢学习新事物等。于普林认为,如今很多老年人不会扫健康码,购物不能用手机支付,没办法享受现代技术带来的便利,这都是没有良好社会适应能力的体现。

建议:除了加强社会支持,细化老年健康服务,还要鼓励老年人“活到老学到老”,积极通过亲友关系,获取自身所需的情感性或工具性资源,努力成为与时俱进的时髦老人。

以上9个要求,是经过总结国内外老年人健康评估研究成果,并广泛征询老年医学、老年社会学等多学科领域90余位专家的意见和建议后得出的,最终可归为3个维度:躯体健康(满分50分)、心理健康(满分30分)、社会健康(满分20分)。每个维度又细分出许多指标,例如,躯体健康相关指标包括营养状态、睡眠状况、视力、听力、进食情况、基础性日常生活活动、工具性日常生活活动、影响健康的危险因素、慢性疾病等方面;心理健康涉及认知功能、焦虑、抑郁、生活满意度、健康素养(理解衰老、合理膳食、规律适度运动、戒烟限酒、遵医嘱用药和定期体检);社会健康则考察过去一年参与社会和家庭活动的频率、适应社会环境的程度,以及获得社会支持的情况。每个指标都有具体的标准及相应分值,若3个维度评估均为“健康”,且评分之和为80—100分,就属于健康老年人;总分在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0的,属于不健康老年人;其余则属于基本健康老年人。(施婕)

据《生命时报》

前沿

锻炼越多 症状越轻

近日,《美国预防医学杂志》上的一项研究显示,在被诊断出患有新冠肺炎之前经常锻炼身体的人,在患病后得重症的风险较低。

这项针对近20万名成年人的研究显示,无论患者是否有慢性病,在主要人口群体中,体育活动与新冠肺炎结果的改善之间都存在关联。黑人、西班牙裔和亚裔患者比白人患者有更大的不良后果风险,这与先前的研究一致。然而,在每个种族和民族中,锻炼越多,罹患新冠肺炎后的症状越轻。

研究人员分析了美国南加州地区凯撒医疗机构194191名成年患者的电子健康记录,这些患者在2020年1月至2021年5月期间被诊断出患有新冠肺炎。所有患者都在感染前报告了他们的体育活动水平,这是一种被称为“运动生命体征”的常规测量方法。每个患者分为5类,从总是不活动(每周锻炼10分钟或更少),到活动积极(每周锻炼150分钟)。

统计分析显示,患者报告的体育活动越多,在新冠肺炎确诊后90天内住院或死亡的风险就越低。这一趋势在所有活动水平上都是一致的,始终积极运动的患者面临的风险最低。

据《科技日报》

健康

冬季养生正当时

传统医学认为,自然界有“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律,人与自然相应,在养生时也应该顺应四时气候冷暖变化的规律和特点。冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机,我国自古就有冬令进补的习俗。在冬季,人们的消化吸收功能相对增强,适当进补不但能够提高机体的抗病能力,还可以养精蓄锐,为来年的健康打下基础。

冬季饮食进补,既要考虑地区间的差异,更要清楚自身的体质。北方冬季寒冷,进补宜选温热之品,如牛肉、羊肉等;南方气温相对较高,应以平补为主,摄入鸡、鸭、鱼等;高原地区雨量较小且气候干燥,还要适当多吃甘润生津的食品;如果天气持续干燥,还要在滋补时增加冰糖、百合等,以防身体上火。根据个人体质不同,饮食调养也要有所区分,阴虚体质的人可适当多吃豆浆、鸡蛋、鱼肉、蜂蜜、山药、萝卜、牛奶等柔和甘润的食物,阳虚体质的人,可适当多吃南瓜、韭菜、大枣等温热软熟的食物。

进入冬季,北方开始室内供暖,外面寒冷,屋里暖和,温差较大,要注意增加室内的湿度,同时多吃新鲜蔬菜和水果。这个时候也是心脑血管疾病的高发时节,适宜多吃保护心脑血管的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。此外,还宜多吃降血脂的食品,如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。

到了冬至这天,各地都有丰富的美食文化。在北方,有冬至吃饺子、涮羊肉等习俗;而在江南地区,冬至吃汤圆最为流行,民间也有“吃了汤圆大一岁”的说法。此外,南方地区还有冬至吃馄饨、麻糍、赤豆糯米饭、擂圆等习俗,这些食物大多富含蛋白质、碳水化合物和脂肪,有补气活血、温中暖下的功效,适当摄入,能为人们冬季御寒提供更多能量。饮食进补之外,还可以适当进行锻炼,伸展筋骨,疏通气血,从而增强免疫力。(代金刚)

据《人民日报》

姜黄素补剂可能伤肝

姜黄是一种很受欢迎的补充剂,它含有的姜黄素可以轻微缓解关节炎和花粉热等炎症的症状。

美国胃肠病协会年会上介绍了与姜黄素补剂和姜黄茶有关的新发5例肝脏损伤病例中的1例——一名49岁的女性在按照说明剂量连续服用姜黄素补剂3个月后,出现恶心呕吐的症状。在暂停服用补充剂后,症状消失。但恢复服用后,症状又出现,并且皮肤和眼白开始发黄。经验血和肝部检查显示,她的肝损伤很严重。此外,一名62岁的女性在连喝3周姜黄茶后出现恶心、腹痛和眼白发黄的情况,经检测证实为肝损伤。

原来,姜黄素补剂被消化吸收后随血液进入肝脏进行代谢,代谢过程由肝脏中的酶完成,这些酶在基因因人而异。

有些人将姜黄素变成惰性、无害成分,而另一些人则将其转化为有毒成分。

同时,服用姜黄素补剂比通过食物摄入姜黄的风险更大,因为前者通常含有促进姜黄素吸收的添加剂。

据《中国科学报》

关注

冠心病患者必须得“清淡饮食”吗?

很多人都认为血脂异常以及动脉粥样硬化等慢性疾病的发生就是因为肉吃多了,或者是油脂摄入过多造成的,所以必须吃得越“清淡”越素才越好,越有利于控制冠心病和其他各种慢性病,但事实并不是这样的。

大部分人所谓的“清淡饮食”有这几个特点:一是吃得简单、食物种类单一;二是只吃素不吃荤;三是只靠增加蔬菜水果摄入以及降低饱和脂肪酸、胆固醇摄入来降低隐患。其实这些方法根本无益于防治冠心病,还很有可能造成体内蛋白质、脂肪摄入不足,出现营养不良,进而降低免疫力等后果,反而加重了疾病进程。要想防治冠心病,饮食上最该注意什么呢?

1. 保证充足的优质蛋白质

这并不是说只要多吃肉就够了,因为没有一种食物可以满足人体全部的营养需求,健康的饮食关键是摄取多样化的食物,从中获得人体所需的各种营养素。

如果蛋白质和脂肪摄入太少,影响细胞修复,也会影响血管内皮的再生更新,反而会加剧动脉粥样硬化。

2. 多吃鱼虾等水产品

虽然饱和脂肪酸摄入过多会对心血管不利,但无论是饱和脂肪酸还是单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸,它们都是天然的脂肪,适量吃都是没问题的,都远远好过反式脂肪酸这种人造脂肪。

而且,不饱和脂肪酸还有调节血脂的作用,因此鼓励冠心病患者适量多吃鱼虾等水产品,对预防心血管疾病有一定好处。

3. 限制反式脂肪酸,“0含量”标签也要警惕

我们最应该限制的是反式脂肪

酸,主要来自于各种加工食品,比如奶油蛋糕、冰淇淋、牛奶巧克力、咖啡伴侣、油炸食品等,反式脂肪酸会增加低密度脂蛋白的含量,进而提升心血管疾病的患病风险和死亡风险。《中国居民膳食指南》(2022)建议每人每天反式脂肪酸摄入量不超过2克,越少越好。

现在很多人在购买包装食品时会有意识地查看营养标签,选择“0反式脂肪酸”的食品,可是这样就安全、健康了吗?并不是,因为《预包装食品营养标签通则》里面规定当100克或100毫升(液体)某种食品中反式脂肪酸含量低于0.3克时就可以标注成“0反式脂肪酸”了,也就是说它很可能不是真的完全没有反式脂肪酸。对于爱吃零食的人来说,即使每天吃的都是“0反式脂肪”的饼干、蛋糕、速溶咖啡等,如果再加上吃油炸食品,实际上摄入的反式脂肪酸累加起来也容易超过2克。

4. 适当减少主食量

如果平时饭量大、肉鱼蛋奶吃得少,那就适当减少主食量,把部分精米、精面替换成全谷物、薯类等粗粮;另外,也要少吃肥肉及动物内脏;鸡蛋每天吃一个没问题;还要少吃各种加工零食。

如果平时吃得很清淡,那么要注意增加蛋白质摄入,每天保证吃两种不同的肉,如猪牛羊肉、鸡鸭鹅肉、鱼虾等水产品,总量吃到100克。(潘怡)

据《北京青年报》

