



近日，卫生部就老年卫生问题召开新闻发布会。卫生部疾病预防控制局副局长孔灵芝介绍，据第六次全国人口普查统计，截至 2010 年底，我国 60 岁以上的老年人口达到 1.78 亿，占总人口的 13.26%，65 岁及以上人口 1.19 亿，占总人口的 8.9%。我国是世界上唯一老龄人口过亿的国家。随着寿命的延长，老年人易患疾病的发病率和伤残率上升，我国 60 岁以上老年人近半数患有高血压等慢性病，对医疗卫生和保健服务形成较大压力。

老年人主要慢性病患病率排名

1. 高血压
2. 脑血管病
3. 糖尿病
4. 慢性阻塞性肺部疾患
5. 类风湿性关节炎和缺血性心脏病

身体健康：60 岁以上 43.8% 患慢性病

孔灵芝表示，当前，我国老年卫生工作主要存在的两个问题：一是我国人口老龄化进程加快、老龄人口基数大、高龄老年人多，慢性疾病患病率高，整体上带病生存时间长。二是我国老年卫生政策和措施还不够完善，针对老年人特点的专业化医疗卫生服务尚未形成。

根据 2008 年国家卫生服务总调查的结果显示，我国 60 岁以上老年人口的患病率是 43.2%，城市是 53.4%，农村是 34.8%。慢性病的患病率为 43.8%，城市是 53.2%，农村是 38.9%。老年人主要慢性病的患病率依次是高血压、脑血管病、糖尿病、慢性阻塞性肺部疾患、类风湿性关节炎和缺血性心脏病。

针对这些情况，孔灵芝表示，今后，要继续做好新农合制度建设，巩固扩大参合率，不断提高筹资水平，到 2015 年，人均年补助标准提高到 300 元以上，进一步提高老年人医疗服务保障水平。开展试点，探索建立针对老年、慢性病、临终关怀患者的长期医疗护理服务模式。

精神健康：每万人只有 1.58 张床位

孔灵芝表示，影响老年人精神健康的最主要疾病是抑郁症和老年期痴呆，目前没有全国性的数字，根据部分地区调查结果，60 岁以上的人群老年期痴呆患病率 4.2%。

孔灵芝说，我国在改善老年精神健康状况方面面临着诸多挑战。首先是服务资源不足。我国现在平



均每万人的精神科床位数 1.58 张，全球平均水平是每万人 4.36 张，应该说我们的床位数和世界平均水平有很大差距。专业人员也十分短缺，目前有 2 万多名精神科专科医师、3.5 万名护士，因此无法满足我国日益增长的精神卫生服务需求。此外，患者的医疗保障还有待进一步的加强。现在基本医疗保障方面投入水平比较低，保障能力不强。

对于为“老年痴呆”更名的问题，卫生部新闻发言人邓海华说：“如果有一个更能够被大家接受的既科学又通俗的医学名词，可能效果会更好一点儿。”

他表示，在央视“我的父亲母亲”公益活动为痴呆正名行动开始之前，国内有关专业机构已经启动了申请更名工作。相信有专业机构的努力和社会舆论的推动，中华医学会医学名词审定委员会的专家们一定会本着科学的精神和人文的精神，按照既定的工作程序，对疾病名称更名进行严格的审定。

带病生存：我国老人健康期望寿命较低

邓海华表示，在深化医改过程中，我国把老年人的保健、老年人的健康管理服务列为国家的基本公共服务卫生项目之一，并由各级医疗机构每年为辖区内 65 岁以上的老人免费提供一次健康管理服务。主要内容包括：生活方式和健康状况的评估、体格检查、辅助检查和健康指导。并且每次把这些内容记录到健康档案中。另外，已经把高血压、糖尿病等纳入到慢性病管理。

孔灵芝指出，我国要实现最大程度延长老年人独立、自主生活时间这一健康老龄化的目标。

她说：“我国尽管人均期望寿命延长了，但是健康期望寿命还是比较低的。我们延长的寿命很多时间是带病生存的，显然不会成为一种积极的社会和经济资源。要延长健康寿命不是等到老年的时候才

开始做保健，必须是从年轻的时候，各个年龄段就要养成健康的行为，来预防或者推迟慢性病的发生。”

注意

人老了记性总会变差？

正常老化中记忆力减退的速度比较缓慢，而老年痴呆患者记忆力下降则非常明显，家属应该注意区分。

◇ 医生临床发现 ◇

老人脑细胞衰退 容易敏感偏激

10 月 10 日是第 21 个“世界精神卫生日”，今年的主题是“精神健康伴老龄，安乐幸福享晚年”。在广州市卫生局和广州市残疾人联合会举办的现场宣传咨询活动上，市精神病医院专家表示，老年人大脑功能衰退，容易削弱对事物的判断、对周围的刺激过于敏感，从而失去理智。对老人的行为异常、记忆力下降、脾气改变等信号，家人应该引起注意。

老人或为“争口气”失理智

在 10 月 10 日的咨询现场，专家表示，临床上一些老年患者由于大脑神经细胞衰退，对事物的判断能力下降，对外界的刺激更加敏感，性格变得偏执、易怒，为了“争口气”甚至可能突然失去理智，做出一些让人感到“不可理喻”的事。

专家建议，老年人应该尽量保持平和的心态，尤其是要客观地对待人和事，记住遇事莫急；作为年轻人要了解老年人的心理特点，对老人多些宽容之心。家有老人的市民也应留意，可能引起老年人脾气差、精神紧张、行为异常的原因有多个，其中一个精神健康出现了问题，最好带老人到医院的心理科

或神经内科等看看，通过适当的治疗可以改善或控制症状，使家庭生活更加和谐。

“老年患者和年轻患者一样，对精神疾病都有病耻感，这时候就要靠家属多做动员工作。”专家说。

95 岁患病率就达到一半

据了解，老年人精神疾病中最常见的是老年痴呆及抑郁症，最新统计显示，65 岁及以上人群两种疾病的患病率分别达到 4.81% 及 4.4%，“其中老年痴呆的患病率随着年龄上升，每过 5 年就翻一番，85 岁的老人 1/4 患老年痴呆，到了 95 岁，患病率就达到一半。”

专家介绍，老年痴呆最初的表现就是记忆力下降，然而临床上的患者往往发展到中重度时才发现病情（如丢失了名贵物品、上街走失、忘记关煤气炉），就是因为受到“人老了记性总会变差”这一认识的影响。事实上，正常老化中记忆力减退的速度比较缓慢，而老年痴呆患者记忆力下降则非常明显，家属应该注意区分。

专家说，老年痴呆中，阿尔茨海默症（原发性痴呆）占五至六成，目前病因未知，但已知中年肥胖是危险因素之一；血管性痴呆在老年痴呆中占第二位，运动、饮食上注意减少心脑血管病的风险，同样可以预防老年痴呆。享受退休生活、多参与社会活动、锻炼脑功能，如逛逛公园、适度打打麻将，也是一个预防方法。

案例

退休前后落差大 国企老总抑郁了

3/4 的老年抑郁症患者青壮年时期曾经得过抑郁，但也有患者是老年时才首次发病。专家说，自己有个朋友，退休前是国企老总，退休后一段时间内变得情绪不稳、睡眠不好，爱发脾气、摔东西，连单位办公室也不愿意腾出来让给继任者。其实这就是患上抑郁症的表现，“原来在单位呼风唤雨，一退下来落差太大，位置摆不正。”

医生与他的单位商量，给他退休的时间设立了一个缓冲期，同时对他进行心理辅导，配合少量药物改善睡眠、稳定情绪，经过半年的调适，这名前老总顺利过渡，现在已经非常享受退休生活。专家建议，老人一下全退下来短时间难以适应，家人、原单位应该多关心退休老人。

(阿广)



杨眈帼 发挥余热 倾情夕阳

在周口市老干部活动中心戏曲室里，经常活跃着一个歌唱团队，台下六七十位神采奕奕、两鬓花白的老同志在专心学唱，台上站着一位年逾花甲、耐心执教的女士，她边弹电子琴边教唱歌曲，还不时地打着节拍认真教唱，这就是周口市直老干部合唱团。台上教唱歌的是该合唱团业务副团长杨眈帼同志，大家都亲切地称她杨老师。

几年来，市直老干部合唱团本着“老有所为、老有所乐”的宗旨，不怕苦，不怕累，积极宣传党的方针、政策，歌颂祖国建设成就和人民的美好生活，深得社会各界的赞誉，所唱歌曲、所演节目在省、市举办的活动中多次获奖，这些都与杨眈帼的辛苦劳动分不开。

杨眈帼 1967 年以优异的成绩毕业于宁夏师专艺术系，有着良好的音乐素养，乐理知识渊博，音质宽厚洪亮，唱腔优美动听，表演细腻感人，是一位德艺双馨的好教师。她担任周口市直老干部合唱团副团长 3 年多来，主动承担起合唱团教练的职责，为团队的发展壮大不辞劳苦、无私奉献。市里其他团队请教师，都有一定的报酬，领导征求她的意见都被她婉言拒绝，她常说：“老同志退休后，在一块唱唱玩玩，达到心情愉快、身心健康，大家高兴，比什么都好。”她遵守制度，总是提前到场，做好教唱的准备，一丝不苟地专心教唱。由于该团队成员都是 70 岁左右的老同志，音乐功底参差不齐，而且学了就忘，教学中难度较大，可她总是热情地教，细听每个人的发音是否正确，不厌其烦地反复纠正，直到教会感到满意为止。她不高傲自大，对每位队员都一视同仁，热情相待。有人向她请教、提问，她总是耐心讲解、细心辅导。

2011 年，杨眈帼的父亲患癌症到了晚期，她床前床后喂水、喂药，忙得不可开交，但她没有因此影响教歌。她居住在中州北路与建设路交叉处，其孙子在六一路小学上学，离家较远，平时都是她亲自接送，可是，她也从来没有因接送孙子而影响教歌。她身患严重的关节炎，膝关节经常疼痛难忍，但她却数年如一日坚持站在讲台上教歌，一站就是两个多小时，大家劝她坐下来教，她却说：“这点苦算不了什么，看到大家学得这么认真，我就越教越有劲儿。”

杨眈帼教学有方，因此，团队成员都说跟她学得快、学得好，都想跟她学。在她的教导下，团队成员进步很快，懂得了利用丹田气发音、怎样使用喉音、如何提高音质等，一些同志还学会了识谱、开谱。如今，全团已学会革命歌曲和抒情歌曲几十首。2009 年，该团在河南省委宣传部、老干部局组织的“庆祝中华人民共和国成立 60 周年”歌唱比赛中荣获金奖。在周口市举办的各种庆祝活动中，该团也都荣获大奖，受到市委、市政府领导和广大群众的好评。

(王羨荣)