

高血压等七种病易使老人失能



我国首份城市居家老人功能健康报告显示,居家老年人的健康状况不容乐观,接受评估的老人中,超五成存在各种功能健康问题,且高血压等七种疾病容易增加老人的失能风险。该报告是基于包括北京在内的全国42个大中小型城市25万余居家老人健康评估结果形成的。



生理功能尚可也有失能风险

据国家统计局最新全国人口变动情况抽样调查数据显示,我国65岁及以上人口已达总人数的8.1%,高于世界平均水平。我国60岁以上人口已接近2.3亿人。很多人认为老人不生大病就是健康,实际上并非如此。世界卫生组织将健康定义为“生理、精神和社会福祉的完满状态,不仅仅是没有疾病和衰弱”,也就是说,健康并不仅仅是生病,还包括直接影响到生活质量的身心功能状态。

由青松康复护理集团实施的居家老人健康评估涉及全国42个大中小型城市共252610位居家老人,评估结果显示,60岁以上居家老人中,存在中度

和重度功能障碍的比例分别为21.92%和15.94%,还有13.52%虽然生理功能尚可但存在严重的认知功能障碍。这意味着,有51.38%的居家老人存在功能健康方面的困扰。

老人最应当心高血压等慢病

报告显示,对人的生活质量影响最大的基本功能包括肌肉、平衡、脊柱、认知。专家介绍,在日常生活中,肌肉可以在活动中支持身体和保持姿势,稳定关节、产生热量。人的站立、行走、伸手等动作都需要一定的平衡能力,才能防止身体跌倒。脊柱是身体的支柱,掌管着身体和头部的运动功能。而认知能力是心理精神功能健康的核心,涉及学习、记忆、语言、思维、精神、情感等方面。

报告显示,影响居家老人功能健康的首要风险因素是疾病,各地区老人的慢性疾病患病率均超过90%,疾病后遗症导致的失能比例占到70%以上。据统计,在增加老人失能风险的疾病中,排在前三位的分别是高血压、脑卒中(俗称“中风”)、高血脂、糖尿病、骨关节炎、帕金森病、认知症(又称“失智症”)。

空巢老人易有功能障碍

影响居家老人功能健康的第二大风险因素是缺乏有效锻炼,除极少数被调查老人有病后短期康复外,绝大多数老人从未得到过专业的运动功能评估和指导。第三大风险因素是环境,被调查老人中空巢老人高达74.06%,因长期独处,大多缺乏保持功能的

主观动力。此外,居室、社区乃至城市规划中,也未能顾及失能人群的需求,造成客观上的障碍。

专家认为,除了疾病预防和治疗外,对患病人群的功能评估,失能预警和预防,改善计划可有效降低疾病导致的失能比例,延缓失能情况的恶化或推迟失能的发生。面对老龄化社会,社会各界应重视居家老人的身心功能健康,延长老人居家独立自主的生活



时间,提高生活质量和保障老人尊严,最终提高全人群、全生命周期的活力。

“我们要转变健康观念。”中国老龄科研中心副主任党俊武表示,对于老年人来说,不能只单纯关注发现疾病后的治疗问题,更应该做好预防,树立全生命周期保持独立自主生活能力和生活质量的新理念。

(据新华网)

专家提醒过度运动容易诱发关节炎



每年的10月12日是国际关节炎日。专家指出,关节炎发病出现了一些新特征,其中过度运动成为诱发关节炎的重要因素。

湖南省人民医院骨科医学中心关节外科与运动医学科主任王靖副主任医师介绍,40岁以上的人群是患骨关节炎的重点人群,骨关节炎是中老年人的常见疾病,患病率随年龄增长而增加。

专家指出,当前,骨关节炎的发病有年轻化的趋势,跟当前生活快节奏和过度运动有一定的关系。王靖认为,首先要有关节保护的意识,避免经常上下楼、爬山等过度活动,中年人应注意下蹲会增加膝关节的压力,对已经受累的关节应加以保护,降低关节负荷,减轻体重,避免长时间负重和不良的姿势。

专家提醒,过量走路会加重关节的负担,使原有的轻微损伤加重;过量走路或上下坡还会加重髌骨关节的压力,髌骨软骨在长时间摩擦之后容易出现磨损。持续过量的运



动,会引起关节疼痛,严重的可能会引起关节炎、足底筋膜炎、跟腱炎、神经瘤骨膜炎、髌关节滑膜炎等。

专家建议,中老年人可以选择对关节冲击小的运动,如游泳、散

步、慢跑、骑脚踏车、仰卧直腿抬高。对于普通人群来说,每天健步走6000步左右比较合适。

(据新华社电)