

2022年6月30日

星期四

总第75期

代号1-159

国内统一连续出版物号

CN 11-0312

# 老年健康报

国家卫生健康委员会主管

健康报社有限公司主办

健康报社有限公司出版

关注微信公众号



## 心血管病仍是我国居民健康“头号杀手”

本报讯（记者胡彬 崔芳）近日，由国家心血管病中心组织专家撰写的《中国心血管健康与疾病报告2021》发布。《报告》显示，据推算，我国心血管病现患人数3.3亿，其中脑卒中1300万，冠心病1139万，心力衰竭890万，肺源性心脏病500万，心房颤动487万，风湿性心脏病250万，先天性心脏病（先心

病）200万，下肢动脉疾病4530万，高血压2.45亿。上述数据与去年发布的《中国心血管健康与疾病报告2020》保持一致。

本次《报告》显示，我国农村心血管病死亡率从2009年起超过并持续高于城市水平。在城乡居民疾病死亡构成比中，心血管病占首位。其中，脑卒中是导致中国死亡

人数最多的疾病，2019年218.92万人因该病死亡。《报告》还披露，2019年农村、城市心血管病分别占死因的46.74%和44.26%。而之前两年的报告中，该数据分别为46.66%和43.81%（2018年）、45.91%和43.56%（2017年）。这意味着，心血管病不但是我国城乡居民健康“头号杀手”，且杀伤

力越来越强。

在对心血管健康产生影响的因素进行分析时，专家指出，中国居民总能量摄入呈下降趋势，但膳食结构有待改善，脂肪供能比呈上升趋势，超过膳食指南推荐的上限水平。其中，农村居民脂肪供能比首次突破30%的推荐上限。



### 老有所乐

近年来，江西省吉安市吉水县老年大学开设音乐舞蹈、书法美术、中医养生、营养烹饪等课程，为老年人营造良好的学习环境，让老年大学成为老年人的温馨家园。图为老人们正在练习跳伞舞。

廖敏摄影报道

## 全国将广泛开展老年心理关爱行动

本报讯（记者赵星月）近日，国家卫生健康委办公厅印发《关于开展老年心理关爱行动的通知》。《通知》指出，国家卫生健康委决定2022—2025年在全国广泛开展老年心理关爱行动，主要目标是了解掌握老年人心理健康状况与需求；增强老年人心理健康意识，改善老年人心理健康状况；提升基层工作

人员的心理健康服务水平。

《通知》提出，2022—2025年在全国范围内选取1000个城市社区、1000个农村行政村开展老年心理关爱行动，到“十四五”期末原则上全国每个县（市、区）至少有一个社区或村设老年心理关爱点。各地按要求对老年心理关爱点常住65岁及以上老年人，以集

中或入户的形式开展心理健康评估，了解老年人常见心理问题，广泛开展老年人心理健康科普宣传，重点面向经济困难、空巢（独居）、留守、失能（失智）、计划生育特殊家庭老年人。对评估结果显示正常的老年人，鼓励其继续保持乐观、向上的生活态度，并积极带动身边老年人共

同参与社会活动；对评估结果显示轻度焦虑、抑郁的老年人，可实施心理咨询、心理治疗等心理干预，改善其心理健康状况，并定期随访；对评估结果显示疑似存在认知异常或中度及以上心理健康问题的老年人，建议其到医疗卫生机构心理健康门诊就医。



扫码订阅

老年健康报

每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

全国老龄工作委员会办公室指导

### 当糖尿病遇上肿瘤……

增加营养的摄入，是肿瘤患者治疗的基础措施。那么，糖尿病患者确诊肿瘤后，应该吃什么，又该怎么吃呢？

2版

### 心衰 未被重视的糖尿病并发症

美国糖尿病协会近日发布共识，强调心衰是一种未被重视的糖尿病并发症，并对糖尿病和糖尿病前期人群筛查和诊断心衰的最佳方法，给出了建议。

3版

### 服用阿司匹林 会引起尿酸升高吗

最近，有读者来信咨询服用阿司匹林的相关问题。为了帮助更多有类似情况的中老年朋友，本期，我们请专家来详细解答读者的问题。

4版

### 与人冲突后 您有“反刍思维”吗

生活中，有些人在与他人发生争执后，会反反复复回顾冲突发生的过程。久而久之，严重者会出现焦虑、抑郁等精神症状。

6版

新闻热线：(010)64621355  
E-mail:lnjkb2020@163.com  
编辑：尤颖康 电话：(010)64621193

本报所刊方药，请在医生指导下使用