



健康老龄化 需多维度推进

文/本报记者 赵星月

健康老龄化,不仅体现在生命长度,更体现在生命质量。近年来,国家卫生健康委从预防保健、疾病诊治、康复护理等多维度构建老年健康服务体系,为促进健康老龄化提供支撑。

编织健康管理网络

将医保卡靠近感应区,读取成功后,再经人脸识别,秦阿姨的影像资料、手机

号码等信息自动录入,一份健康档案随即建立。这一幕,不是发生在医疗机构,而是出现在上海市民秦阿姨所住小区的智慧健康驿站。在这里,居民可自主选择获得11项自助健康检测、11项自助体质检测和15项健康量表自评服务。根据语音及文字提示,秦阿姨开始健康指标测量。借助智能化设备,身高、体重、血压、血糖、胆固醇、尿酸、心电图等检查一气呵成,各项体征指标显示在屏

幕上,每项还都附有详细的解读和健康建议,令她直呼,“离家近,不排队,还免费,竟真能实现!”更让她意想不到的是,她在智慧健康驿站所测得的每一项健康数据都可实时传输至智能手机上,在“上海健康云”App内查阅。同时,健康数据也将“抄送”至家庭医生电脑端,作为今后长期健康管理的依据。“既解决了中老年人因各种原因难以定期体检、及时就医的难题,也在潜移默化

中强化了养成健康生活方式的意识。”正如秦阿姨所言,智慧健康驿站帮助社区居民实现了从“以治病为中心”向“以健康为中心”的理念转变,打通了健康管理“最后一公里”。自此,秦阿姨的退休生活多了一个必行事项——定期逛逛“健康超市”。她说,医保卡好比会员卡,健康数据好比积分,她要用积分兑换健康。

(下转第2版)



接种疫苗防流感

近日,浙江省湖州市德清县对辖区内符合条件的60岁以上老人免费接种流感疫苗。图为医护人员为老人接种流感疫苗。

王正摄影报道

“早关注,早获益” 守护骨骼健康

本报讯(记者王俊聪)如今,骨质疏松症已成为继高血压、糖尿病、冠心病之后的中国居民第四大慢性病,是老年人致残、致死的主要原因之一。数据显示,老年人髋部骨折后一年内,20%死于各种并发症,50%落下终身残疾。而骨质疏松症患者在早期几乎感受不到任何症状。中国骨质疏松流行病学调查发现,50岁以上骨质疏松症患者的患病知晓率为7.0%,40~49岁患者的患病知晓率

仅为0.9%。骨质疏松症发病进程缓慢,也导致了我国居民对骨质疏松症疏于防范,疾病认知水平极度不足。

近日,由葛兰素史克发起的“骨动中国”骨骼健康守护月”正式启动。参加启动仪式的专家从不同角度阐释了骨质疏松症的严重危害、风险因素和预防手段,呼吁人们树立“早关注,早获益”的骨骼健康意识,积极采取科学的健康行动。

“骨质疏松症的发生与峰值骨量积

累和增龄后骨量流失密切相关。”中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会委员兼副秘书长岳华这样解释骨质疏松症的发病原因。她指出,人体骨骼的矿物含量在30岁左右达到最高峰值。骨峰值水平越高,中老年后发生骨质疏松症的时间就越晚,症状与病变程度就越轻。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强认为,膳食不合理是中国骨质疏松症高发的主要原因。中国居民

人均每日钙摄入量只有356.3毫克,为欧美发达国家居民摄入量的1/3。

“成人每日钙推荐摄入量为800毫克,50岁以上则为1000毫克。由于乳糖不耐受等原因,中国居民膳食钙摄入量远远不足。每天600毫克钙制剂,可作为膳食钙以外的科学营养补充。”上海营养学会副理事长蔡美琴认为,补钙的同时要搭配维生素D帮助吸收,还要注意镁、锌、锰、铜协同摄入,才能铸就健康骨骼。

声明

近日,本报读者来电反映,有不法商家打着《老年健康报》的名义兜售药品。本报编辑部郑重声明,《老年健康报》从未向读者推荐、售卖过任何药品、商品,请读者不要上当。如果有商家借本报之名推销,本报将保留追究其法律责任的权利。

《老年健康报》编辑部

暮色将至 银发生辉

随着经济发展和物质生活水平提高,银发族将逐步实现老有所养、老有所乐、老有所学、老有所为。

2版

香甜的栗子 怎么吃才健康

最近这段时间,满大街弥漫着糖炒栗子的香味。这香甜美味的栗子到底怎么吃,才解馋又健康呢?

3版

六个问题帮您理清冠心病

每年秋冬季是心肌梗死、心绞痛的高发期。心绞痛、心肌梗死和冠心病,它们之间是什么关系,您搞得清楚吗?

5版

肿瘤患者如何迈过心理“坎”

每一个罹患肿瘤的人都可能产生心理应激反应,这是人在应对压力事件时的正常身心反应,并不是“不够坚强”。

6版

新闻热线:(010)64621355
E-mail:wangjuncongcong@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

全国老龄工作委员会办公室指导

邮发代号:1-159 全年价格:96元