

# 2022 全国老年健康宣传周 7月25日-31日

## 改善老年营养 促进老年健康

### 食

食物品种丰富  
动物性食物充足  
常吃大豆制品

### 关注老年人营养健康 从四个方面做起

7月25日至31日是第3个全国老年健康宣传周,今年的主题为“改善老年营养,促进老年健康”,以关注老年人营养健康为重点,普及老年健康知识。根据2022年5月中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022版)》,以老年人群的特点为核心,提出了针对一般老年人(65-79岁)膳食营养推荐。65-79岁的老年人群,需要关注衰老所引起的食物摄取、消化吸收等功能的减退。在面对身体机能改变时,通过合理膳食,预防和延缓各类疾病的进展,延长健康寿命,提高生活质量。总的来说集中在以下四个方面中:

**食** 多样化的食物可以保证有益老年人身体健康的营养物质均衡摄入。  
**情** 享受食物美味,保持美好的进食心情也是健康饮食的一部分。  
**动** 对于老年人来说,通过运动维持健康的肌肉水平,有利于更好地抵御外来风险。  
**检** 每年至少进行1次健康体检,尽早发现健康问题,及时调整膳食营养,应对身体在衰老过程中出现的一系列变化。

### 情

鼓励共同进餐  
保持良好食欲  
享受食物美味

### 动

积极户外活动  
延缓肌肉衰减  
保持适宜体重

### 检

定期健康体检  
测评营养状况  
预防营养缺乏



## 做好预防保健,老年人应主动“出击”

最美不过夕阳红,有健康“打底”才从容。上了年纪要想“抓住”健康,预防疾病须主动。

### 健康“打底”方显从容

如果您年逾60,那么您正是我国2.64亿老年人“大军”中的一员。目前,我国银发一族人口数量正在迅速增长中,“十四五”时期,全国60周岁及以上老年人口预计将超过3亿,占总人口比例将超过20%,也就是说,每5个人中就有1个老年人。

我国居民人均预期寿命已由2020年的77.93岁提高到2021年的78.2岁,但仍有提升空间。长寿不应该只是自然年龄的增长,更要保证生活质量。所有老年人期盼的都是有尊严的健康长寿,有健康“打底”才能从容。

### 警惕风险 预防为先

步入银发一族的行列,对医疗的需求会成倍增加。我国约有1.9亿老年人患有慢性病,例如心脑血管疾病、

糖尿病、慢性呼吸系统疾病等。更糟糕的是,这些疾病还往往同时存在。我国约75%的60岁及以上老年人至少患有1种慢性病,43%有多病共存(同时患2种及以上疾病)。

慢性病是不可治愈的,对于所患的慢性病,老年人应学会与疾病“和平共处”,保持病情稳定是第一要务。任何“风吹草动”都可能导病情急性加重,老年人应避免可能让病情加重的一切诱因。

**诱因一:营养不良。**老年人发生营养不良的风险增加。营养不良和慢性病关系密切。多病共存的老年人每日服用多种药物,很多药物会影响食欲,进而诱发营养不良。一些慢性疾病,如糖尿病会使代谢异常,恶性肿瘤会使身体营养素消耗增加,抑郁状态常伴有食欲下降和腹部不适,这些都会导致营养不良。营养不良的老年人抵抗力下降,对于慢性病的控制十分不利。

**诱因二:罹患感染性疾病。**随着年龄增加,人体免疫力逐渐下降,对抗感染的能力下降,罹患感染性疾病的风险随之增加,例如流感、肺炎、带状疱疹、脑膜炎

等。同时,患有慢性病和营养不良的老年人免疫力下降,防御能力不足以对抗病原体打击,罹患感染的机会增加,这会带来慢性病急性加重,以及影响生活质量的不利结局。所以,老年人应当警惕多种疾病的叠加风险,预防为先。

### 主动“出击”更利防病

守护自身健康,老年人应主动“出击”、积极预防,做自己健康的第一责任人。流感、肺炎球菌肺炎、带状疱疹等传染病在老年人中很常见,都是会带来不良结局的急性感染性疾病,老年人应积极预防。

流感轻症患者与普通感冒表现相似,但其发热和肌肉疼等全身症状更明显。一些老年人、婴幼儿和慢性病患者在患流感后极易并发肺炎,需要紧急救护或住院治疗。

社区获得性肺炎多由肺炎链球菌引起,多发生于老年人和婴幼儿,以及慢性病患者。多数社区获得性肺炎呈急性起病,但具体情况可因病原体、患者免疫状态和

并发症、年龄等不同而有差异。

带状疱疹,俗称缠腰龙,是由水痘——带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病,典型表现是在身体单侧出现沿神经走向呈带状分布的皮疹,常伴有神经痛。近1/3患者留有后遗症。带状疱疹可发生于任何年龄,50岁以后发病率显著上升,随着年龄增长,免疫功能逐渐下降则更容易患病,病情也更严重。

幸运的是,这三种感染性疾病都可通过疫苗接种进行预防。有些慢性病患者因为担心自己免疫力低下反而不敢接种疫苗。其实,接种疫苗是有效的预防措施,可以通过预防感染帮助老年人缓解慢性的慢性进展,同时降低多种慢性病相关的住院或死亡风险以及住院费用,改善患者生活质量,延长寿命。

疫苗作为提升特异性免疫力的重要手段之一,是预防传染病最有效的方式。老年人在管理好自身慢性的病的同时,应积极接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗、带状疱疹疫苗来预防这些常见感染性疾病。老年人要树立“自己是自身健康第一责任人”的观念,综合管理、主动预防,为“银发生活”铺平道路。 □王建功