

健康老年人新标准出炉 老人家要提高“自我满意度”

即使有疾病,只要能维持基本生活,符合相关指标,即可视为健康老年人



老年人血压范围

血压正常为 $<140/90$ mmHg(毫米汞柱),其中高龄老年人应不低于 $120/60$ mmHg;
高血压(老年除外尤其有危险因素和病史)患者治疗目标值 $<150/90$ mmHg,
其中高龄老年人应不低于 $130/60$ mmHg

老年人糖化血红蛋白(HbA1c)范围

血糖正常者 $5.0\% \sim 6.5\%$;
糖尿病(无糖尿病慢性并发症)患者 $6.0\% \sim 7.0\%$

老年人血脂范围

胆固醇(TC) $3.1 \sim 6.2$ mmol/L, 低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C) $1.8 \sim 3.9$ mmol/L,
高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C) >1.0 mmol/L, 三酰甘油(TG) $0.8 \sim 2.3$ mmol/L,
(标准适用于60岁及以上人群,老年人指60至79岁人群,高龄老年人指80岁及以上人群)

制图 俞晓翔

9月13日,2013中国老年医学和老年健康产业大会在苏州开幕。昨天下午,中华医学会老年医学分会召开新闻发布会,公布了新版《中国健康老年人标准》。现代快报记者了解到,与之前标准不同的是,新标准认为:即使有疾病,只要老人能维持基本日常生活,符合相关身体指标,也可视为健康老年人。

新时代健康老人 五大项指标

如今的中国健康老人需满足五大方面要求。

1.重要脏器的增龄性改变未导致功能异常,无重大疾病。相关高危

因素(主要有高血压、糖尿病、血脂紊乱)控制在与其年龄相适应的达标范围内,具有一定的抗病能力。

2.认知功能基本正常,能适应环境,处事乐观积极,自我满意或自我评价好。

3.能恰当处理家庭和社会人际关系,积极参与家庭和社会活动。

4.日常生活、活动正常,生活自理或基本自理。

5.营养状况良好,体重适中,保持良好生活方式(不吸烟,慎饮酒,合理膳食搭配,坚持科学锻炼)。

据了解,在今年2月至5月,依照新版标准,专家曾对苏州姑苏区的竹辉社区和吴江区的鲈乡社区

进行了预调查,发现符合标准的老年人仅占3.6%。

最大变化: 倡导老人积极参与社会活动

1982年,中华医学会老年医学分会就提出了有关健康老年人标准的5条建议,认为健康老年人是指主要的脏器没有器质性病理改变的老年人。

1995年,中华医学会老年医学分会对这一标准进行了补充,修订为10条,侧重健康和精神心理等方面。

中华医学会老年医学分会主任委员李小鹰说,与前两次标准相比,这次修订更为全面,把老

年人重要脏器的增龄性改变而非病理性病变的情况纳入其中。

李小鹰说,这条标准的制定,强调了即使老年人有疾病,只要能维持基本日常生活,符合相关身体指标,也可视为健康老年人。此外,新标准还纳入了老人的“自我满意度”,以此突出积极老龄化的概念,鼓励老年人积极参与社会活动,积极融入家庭和社会。倡导老年人养成健康的生活习惯,积极预防疾病。

南京懂急救的人少 60%伤者半路死亡

本报讯(记者 刘峻)昨天是“世界急救日”,主题为“急救与道路安全”。记者从南京市红十字会、南京火车站综管办等举办的“世界急救日”宣传活动中获悉,南京800万人口中,仅20余万人次受过普及培训,相当于40人中有1人培训过,不仅整体人数与发达国家有差距,而且有不少人培训过,不一定就会急救。

根据南京市红十字会提供的数据显示,两年来,越来越多的市民开始关注并参与到急救知识的学习中,每40人有1人受过急救培训。

“对于大多数人来说,一次普及培训,显然是不够的。”南京一名急救专家表示,很多市民只是现场看了一下,或者学习了一下急救知识,但是如果长时间不用,会发生遗忘,甚至当时学得也不够深入,真的遇到情况出现,还是显得慌乱。

在欧美等国家,4人中就有一位接受过急救知识培训,从全国来看,我国100多人中仅有1人左右受过培训。

据悉,车祸等事故引起的伤员大出血等,抢救时间往往仅有宝贵的4-7分钟,约60%的伤员死在送往医院的途中,主要原因是第一目击者不懂心肺复苏等急救知识。

南京红十字会负责人介绍,57%的交通事故死亡出现在车祸发生后的最初几分钟,譬如阻塞呼吸道并导致死亡的平均时间不到四分钟。

因此,事故旁观者急救是挽救生命的第一步,如能在等候专业救援时及时采取行动、进行有效急救,将有助于降低伤亡率及该事故对伤员的长期影响。

一年多没有任何进展 南京“以房养老”试水搁浅

主管部门:期待国家顶层设计指引方向

年轻的时候,通过银行贷款买房;等到年老了,再把房子抵押给银行或专业机构,每月从中领取一笔“养老金”安度晚年……昨天,国务院《关于加快发展养老服务业的若干意见》中提出,“开展老年人住房反向抵押养老试点”,具体操作办法和实施计划,有望明年一季度出台。

其实,去年4月,南京出台《南京市老龄事业发展第十二个五年规划》中就提及“以房养老”,这是南京官方首次明确表态鼓励“以房养老”。昨天,现代快报记者从南京市老龄办获悉,这一年多来,南京的以房养老试点业务没有任何进展,相关负责人透露,因为法律制度缺陷,此模式仍停留在政策研讨阶段,她期待这次国家的顶层设计。现代快报记者 项风华

留园“以房养老”模式 因经济纠纷结束

去年10月,现代快报记者曾采访了大光路街道光华门老年公寓,这里住着母子三人,90岁的谢霞珍和两个63岁的儿子,靠出租自己的房子养老。房子是请养老院帮她代租,月租金1000元,加上她的退休金和低保金,在支付了养老院的费用后,还略有结余。南京市老龄办相关负责人介绍,目前,南京多是以租房或是卖房来支付养老院的费用,这个是很多人认为的“以房养老”,但是这种“以房换养”存在着很大的风险。

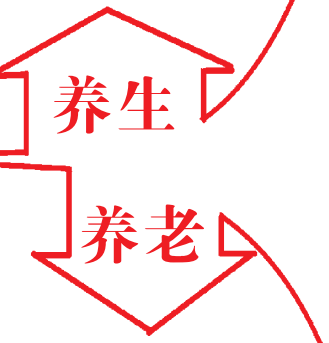
据悉,早在2005年,南京汤山的“温泉留园”老年公寓,就曾在全国率先创立“以房养老南京模式”。该园规定,拥有本市60平方米以上产权房、年龄60岁以上的孤残老人,可自愿将房产抵押给留园,经公证后入住留园,终身免

交一切费用。老人去世后,房屋产权归养老院所有。但“留园”的试水效果并不理想。当年公寓仅办理几笔业务,数量非常有限。后因股东间的经济纠纷而结束。

最近这几年,除了南京外,上海、北京、长沙等城市都曾自发兴起尝试,但均因效果不理想而停滞萎缩。

“以房养老”应考虑国情,增加政策保障

目前,我国社会养老保障水平不高,在南京,企业退休人员养老金平均每月也仅为2285元。很多老人退休后的收入,要比在岗工作时明显“缩水”。老年人辛苦大半生,养孩子,还房贷,积蓄不多,退休后除了房产这笔财富外,现金收入减少,但请人照顾、看病吃药等花费有增无减。而且,现在大多数都是独生子女家庭,一对年轻夫妇上面有4位老人,养老全靠子女显然也不切实际。



相关新闻

江苏缺3万 养老护理员

本报讯(实习生 彭敏 记者 项风华)除了儿女,谁来照顾我们?昨天下午,现代快报记者从第三届全省民政行业职业技能竞赛启动仪式上获悉,江苏现有5万名养老护理员,持证上岗率30%,至少还缺3万护理员。为此,江苏将加快养老护理员培训,每年免费培训8000人。

“去年底,全省老年人口达到1424.7万人。预计到2015年,老年人口占总人口比例为1/5,2025年为1/4,2035年为1/3。”省民政厅副厅长钮学兴介绍,全省约有80多万老人完全失能,270万老人是失能半失能。在养老床位方面,到去年底全省是35万张,其中,护理型养老床位约7万张。“由此看来,床位不够,床位结构也不合理,护理床位缺得更多。”钮学兴列出一些目标,表示将在2015年前实现:养老机构床位达到每千名老年人30张以上;护理型床位占养老床位总数的30%以上;养老护理员持证上岗率达到60%以上。