

社区体医融合落实健康中国

以生命长度为经,以生活质量为纬,如此经纬交织,便诠释了“健康中国”中健康老龄化的含义解读。从5月22日李克强总理所作的政府工作报告,到十三届全国人大三次会议闭幕后的总理答中外记者问,新时代背景下的健康养老话题都引人关注。
本版撰稿 本报记者 章丽倩

做到“健康老龄化” 质与量需齐头并进

有一组数据应当被大家重视起来。去年7月,国家卫生健康委员会发布了一组新的官方统计数据:我国人均预期寿命已达77岁,但有超过1.8亿老年人患有慢性病,患一种及以上慢性病的比例高达75%。

人们常说“最美不过夕阳红”,但缠绵病榻地度日与精神矍铄地生活,两者区别甚远——如何做到健康老龄化,这已成为中国社会一个比较迫切的需求。

国民健康长寿,是国家富强、民族振兴的重要标志。对老年人而言,在“活得长了”与“活得更好了”间并没有必然的等号。1987年5月,“健康老龄化”一词在该年的世界卫生大会上首度被提出,目标就在于保障老年人生命质量的同时延长其生命长度。

中华人民共和国成立之初,我国人口处于年轻化进程,少年儿童人口比重增加,老年人口比重下降。20世纪90年代以后,我国人口老龄化问题

初显,政府和业内开始关注到这一问题,相关研究逐渐深入。人口老龄化是社会进步的结果,其原因与生育率和死亡率双双下降分不开。随着医学技术提升,以及医疗保障水平的提高,死亡率的下降和寿命的延长是人类社会发展的一个必然阶段,人口老龄化是不可逆的客观趋势。

1979年,上海成为了中国内地第一个步入老龄化的城市。那会儿,在传统居家养老之外的补充,可能就是彼时政府所办的四家市级福利院、四家区属社会福利院及42家农村敬老院。而今,四十余载一回首,银发话题已成为社会上的一种普遍关注,同时也吸引着来自方方面面的力量投身其中。尤其在2016年10月后,随着中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》,明确要求加强重点人群健康服务,促进健康老龄化,这一趋势就更加明显。

● 激发社会活力,充分调动社会力量参与社区老年人“体医融合”中心建设。

- 科技支撑。
- 纳入政府实事工程,践行“人民城市”理念。
- 支持老年人运动处方库深度研究。

专家号脉给出四条建议

为进一步贯彻落实“健康中国”、“健康老龄化”战略,推动《健康中国行动(2019—2030年)》落地社区,完善社区公共健康治理体系,上海体育学院院长陈佩杰认为,建立社会养老服务体系和老年服务产业,是积极应对人口老龄化的必由之路,途中应加快社区老年人“体医融合”中心建设。并且,他还就此提出了四条更具体的建议。

一是激发社会活力,充分调动社会力量参与社区老年人“体医融合”中心建设。坚持党领导下的多方参与,街道、社会组织或企业、社区老年人以及其他各方的良性互动,打造社区老年人运动健康整体服务闭环,建立协同协作、长效运营机制,实现多方共赢。大力支持社会力量参与新建社区老年人“体医融合”中心,开展运动健身、运动康复、健康养生、慢病运动干预等服务,深层次发掘老年人运动健康真实需求,形成“体医融合”的疾病管理和健康服务体系;鼓励政企合作,采取公建民营、委托管理、购买服务等多种方式,推动“体医融合”在社区落地生根,减少老年人带病生存时间,提升老年人的获得感、幸福感。

二是科技支撑,运用现代科技和信息化手段,统筹推进大数据、云计算和物联网等各种信息数据在社区

老年人“体医融合”中心的集成运用,准确记录社区老人身体锻炼及身体状况等相关信息,建立老年人运动健康档案和数据库,实现对老年人身体锻炼及身体状况信息动态的实时掌握与管理,为提升社区公共健康治理整体效能、不断提高现代治理水平提供有力支撑。

三是纳入政府实事工程,践行“人民城市”理念。《健康中国行动(2019—2030年)》强调“政府要积极建立和完善老年健康服务体系”,“社区要鼓励健康服务相关企业结合老年人身心特点,大力开展健康养生、运动康复等多样化服务”,因此,建议在全国推广上海社区嵌入式养老先进模式,将社区老年人“体医融合”中心建设纳入各省市级政府实事工程,安排预算内投资支持社区老年人“体医融合”中心实施建设,尤其要增加适合老年人特点的室内运动健身场所,打造社区老年人10-15分钟运动健康生活圈。

四是支持老年人运动处方库深度研究,鼓励建设社区公共运动健康国家重点实验室,抢占全球领先的运动医学制高点,创造非医疗干预模式新常态,优化社区公共健康治理模式,提升社区公共运动健康治理水平,提升全国老年人健康福祉。



社区应当站前线 上海模式正探索

每天上午9点左右,在风风火火地完成了菜场采购和送外孙女上学的“每日晨间功课”后,家住静安区延新小区的赵先生便会赶到延长社区的“乐活空间”里,开始他的早锻炼。“现在疫情基本平复了,这里也总算开了。虽然还要继续采用预约入场的方式,一次也只能停留一个小时,但比起前阵子关门的情况来,已经好多了。”

疫情前,这家开业于2017年12月的“乐活空间”已成为社区内众多老年健身爱好者每日必到的“打卡点”,每到节庆放假时段,大伙儿还会心急地打听哪天恢复正常开放。疫情发生后,遵从上海的防疫管控规定,这里一连关了数月,直到近期才恢复开放。

以服务老年人群为主要特色的“乐活空间”,它与传统印象中的老年

活动中心有许多不同之处,不仅运动器械都有着适老化的专门设计,还可为老年人提供健康检测、科学指导、健康讲座、运动方案制定、慢病运动干预和社交娱乐等专业服务。一定程度上,它既满足了社区老年人的运动健康需求,也解决社区老年人去哪儿科学健身与情感孤独问题。

截至2019年12月31日,我国60岁及以上人口数量2.54亿,超过1.8亿老年人患有慢性病,患有一种及以上慢性病的比例高达75%。社区老年人“体医融合”中心重在老年人的健康促进、科学健身、慢病防控,延缓衰老和减少老年病的发生,减少带病生存时间,提高老年人生命质量,是“健康老龄化”、优化社区公共健康治理的重要抓手。

从象牙塔走向社区里

刚刚过去的这个周六,上海社区体育协会刚经历了一番忙碌的加班,协会工作人员、业内专家与相关人士齐聚一堂,围绕如何更好推进健康老龄化的话题,展开交流与讨论。会后,上海社区体育协会副会长刘欣告诉记者,“将相关科研成果努力推送到市民身边,努力推向社区”会是他们未来努力的一大方向。

“在延缓人体衰老、衰弱的过程中,科学地开展体育锻炼可以起到主动健康的作用。这对健康老龄化具有重要意义。而办在社区里、办到老年人身边的专业康养机构,目前看来,就是一个不错的载体。”刘欣透露,近年来不少专业机构都在对人体衰老的过程进行研究,并试图以科学的介入方式去延缓这一过程,有效提高老年人的生活质量。并且,一些研究已经取得了阶段性成果。

“以前我们总说人年纪大了,气力就变小了,这是肌肉与力量衰退的表现。但如果你只跟老年人说‘要加强力

量训练’,他们是没法去有效开展训练的。现在经过研究,就有了一些具有普遍共通性的发现,比如60岁后人的髋关节力量会衰退,65岁后轮到踝关节,再往上才是膝关节。”刘欣介绍说,这一衰退的过程不仅体现在不同年龄段、不同关联的身体部位上,还会有由浅及深的发展。“从肌肉萎缩到力量下降,再到出现功能性的衰退,都有这样一个过程。更好地了解发展过程,也能有效采取行动以达到延缓衰退的目的。”

当然,衰老与衰退并不仅仅体现在身体上,思维认知能力同样重要。而就目前的研究来看,一种能同时锻炼到身体与认知能力的“双任务形式”器械正在被讨论、被实践的过程中。“所谓双任务,就是既能锻炼到你身体的短板,也能活跃思维、锻炼大脑。目前它还在研究阶段,希望在不久的将来,它能得到被应用与推广的机会。”刘欣介绍道。