

老年人慢性病的预防与管理措施

周锦浩

DOI:10.12238/hpmr.v3i1.17321

[摘要] 老年人由于身体机能等各方面的影响,存在诸多慢性病。并且随着全球人口老龄化趋势的加剧,老年人群体中的慢性病发病率持续上升,成为影响老年人健康和生活质量的主要问题。慢性病如高血压、糖尿病等长期困扰老年人,它们不仅限制了患者的行动自由,还可能导致一系列并发症,严重影响患者的心理状态和社交活动。因此,为了提升老年人生活质量,本文主要就老年人慢性病的预防与管理措施进行了探讨。

[关键词] 老年人; 慢性病; 类型; 危害; 预防与管理; 措施

中图分类号: R153.3 文献标识码: A

Prevention and management measures for chronic diseases in the elderly

Jinhao Zhou

[Abstract] Due to various factors such as physical function, elderly people have many chronic diseases. And with the aggravation of the global population aging trend, the incidence rate of chronic diseases among the elderly continues to rise, becoming a major problem affecting the health and quality of life of the elderly. Chronic diseases, such as hypertension and diabetes, have long plagued the elderly. They not only limit the freedom of movement of patients, but also may lead to a series of complications, seriously affecting the psychological status and social activities of patients. Therefore, in order to improve the quality of life of the elderly, this article mainly discusses the prevention and management measures of chronic diseases in the elderly.

[Key words] elderly people; Chronic diseases; Type; harm; Prevention and management; measure

社会经济的发展,促进了医疗水平的提高和人们生活条件的改善,同时也使得全球老龄化现象愈加明显。根据世界卫生组织(WHO)的数据,到2050年,全球60岁以上的老年人口将达到约22亿,占总人口的22%。老年人群体中常见的慢性病如高血压、糖尿病、心脏病等已成为危害其健康的重要因素。慢性病不仅影响老年人的身体健康,增加了患者的心理负担,还加重了社会和家庭的经济压力,因此加强对老年人慢性病进行预防与管理显得尤为重要。

1 老年人常见的慢性病类型

1.1 高血压。高血压是老年人群体中最常见的慢性病之一。据统计,60岁以上的老年人中,大约有三分之一的人患有高血压。高血压长期得不到有效控制,容易引发心脑血管疾病,增加中风、心力衰竭等并发症的风险。因此,高血压的早期筛查、药物治疗和生活方式干预是控制高血压的重要措施。

1.2 糖尿病。糖尿病在老年人中的发病率也比较高,尤其是2型糖尿病。据中国疾控中心的研究显示,65岁以上的老年人中,糖尿病的患病率接近20%。糖尿病患者若未得到有效管理,容易引发视力障碍、肾脏衰竭等严重并发症。针对糖尿病的预防与管理,需要重视血糖监测、饮食管理、适当运动以及药物治疗等。

综合措施。

1.3 心脏病。心脏病是老年人常见的致命性疾病之一,尤其是冠心病、心力衰竭等,随着年龄的增长,患病风险逐渐增加。据统计,心脏病是老年人死亡的主要原因之一。老年人心脏病的预防与管理不仅要依赖药物治疗,还需要加强生活方式的干预,如减盐饮食、戒烟限酒、适量运动等。

2 老年人慢性病的危害性分析

2.1 精神层面的危害性。患有慢性疾病及其伴随疾病的老年人群,因身体机能下降而产生悲观情绪,且因治疗依从性不佳导致病情反复发作,严重时甚至会放弃治疗。有研究表明,糖尿病人群中抑郁发生率高达21.8%~60.0%,是正常人的3~5倍。

2.2 高致残率。慢性疾病对残疾影响的相关研究表明:失能最大的因素是痴呆,其卒中比(OR=4.75)更大。其次是癌症、糖尿病、心脏疾病,数值范围在1.5~2.5之间。通过对相关数据的研究,在卫生设施较好的干休所退休人员中,70岁以上老人出现虚弱期或虚弱症的比例超过60%。

2.3 降低生活质量。老年人慢性病主要是糖尿病、高血压等,这类疾病由于病程长、难以治愈,给患者带来极大的困扰和痛苦。其中,慢性病对生活质量的危害不容忽视。首先,慢性病会

给患者带来身体上的不适。由于疾病长期存在,患者需要长期服药、治疗和监测。这不仅给患者带来身体上的负担,还会影响他们的日常生活和工作。有些慢性病甚至会导致疼痛、疲劳等症状,使患者无法正常地进行日常活动。其次,慢性病会给患者带来心理上的压力。长期的疾病困扰和痛苦,以及无法治愈的现实,往往会使患者产生焦虑、抑郁等负面情绪。这些情绪不仅会影响患者的心理健康,还会进一步影响他们的生活质量。

3 老年人慢性病预防与管理的重要性

3.1 防止病情恶化。对于患有慢性病的老年人来说,预防病情恶化至关重要。除了日常的基础健康管理措施如定期监测血压、血糖等生命体征外,按时服药也是控制疾病的关键因素之一。高血压患者需要每天固定时间测量血压,并记录下来,以便根据结果调整药物剂量。而糖尿病患者则需通过饮食控制和规律运动来维持血糖稳定,避免因血糖波动过大引发急性并发症。这些持续性的健康管理措施不仅能减少住院次数,还能降低治疗成本,使患者的生活质量得到显著提升。

3.2 理解慢性病对生活质量的影响。慢性病如高血压、糖尿病等长期困扰老年人,它们不仅限制了患者的行动自由,还可能导致一系列并发症,严重影响患者的心理状态和社交活动。视力下降是糖尿病常见的并发症之一,这使得许多老年患者无法继续参与他们喜爱的户外活动或阅读书籍,从而导致孤独感和抑郁情绪的增加。了解慢性病如何具体影响老年人的生活质量,有助于制定更加个性化的管理计划,改善他们的生活体验。

3.3 减轻医疗系统压力。良好的慢性病预防管理不仅可以改善个人健康状况,还有助于减轻公共医疗系统的压力。当老年人能够有效地自我管理其慢性病时,他们对紧急医疗服务的需求就会大大减少。有效的自我管理还可以降低因并发症而产生的高额医疗费用。这不仅节省了公共资源,也为其他急需医疗服务的人群腾出了空间。推广慢性病自我管理教育和支持项目,鼓励老年人积极参与到自己的健康管理中来,对于构建一个更加高效、公平的医疗服务体系具有重要意义。

4 老年人慢性病的预防与管理措施

4.1 加强早期筛查与诊断。老年人慢性病的预防和管理首先要依赖早期筛查。通过定期体检,可以及时发现高血压、糖尿病、心脏病等疾病的早期迹象,从而进行有效干预。比如,定期测量血压、血糖等指标,以及进行心电图检查等,有助于早期发现潜在的健康风险。通过早期筛查,可以降低慢性病的发病率,并减少并发症的发生。

4.2 健康饮食。饮食对于老年人慢性病患者尤为重要,合理的膳食结构可以帮助控制体重、调节血脂、血糖水平,进而达到辅助治疗的目的。推荐采用低盐、低脂、高纤维的食物组合,多吃蔬菜水果,少吃油腻和加工食品。针对不同类型的慢性病,饮食策略也会有所差异。高血压患者应严格限制钠盐摄入量;糖尿病患者则要注意碳水化合物的选择与分量控制。保持适量饮水也很关键,它有助于促进新陈代谢,维持身体正常机能。

4.3 正确的运动锻炼。适度的身体活动对老年人来说非常有益,特别是那些有慢性病的人群。规律性的运动可以增强心肺功能,提高肌肉力量,改善关节灵活性,有助于控制体重和缓解疼痛。适合老年人的运动形式多样,包括散步、太极拳、瑜伽等低冲击力项目。开始新的运动计划之前,最好先咨询医生意见,确保选择适合自己健康状况的活动类型和强度。另外,安全始终是第一位的,在进行任何形式的锻炼时都要注意保护自己,避免受伤。

4.4 保证老人人心情舒畅。重视老年患者的精神需求,患有慢性疾病的患者,往往会因为病程较长、身体功能逐步衰退甚至丧失能力,而伴有焦虑、抑郁、自暴自弃甚至自杀等心理问题。所以,对老人的心理健康要给予足够的重视,社区和家庭要积极改造患者的居住条件,营造和谐的社区精神文明氛围,提供友好服务,定期举办有意义的活动,并鼓励他们参加。要多与患者进行思想沟通,让患者积极传播正能量,减轻患者的心理压力和缓解抑郁等不良情绪。

4.5 强化危险因素管理。社区需要加强对老年人慢性病的早期检测,通过定期的健康检查和健康教育,提高居民对慢性病的认识和预防意识,从而实现早期发现、早期治疗。最后,实现及时、规范的治疗。一旦发现疾病,社区应该及时将患者转诊到专业的医疗机构进行规范的治疗。同时,社区还应该提供康复服务,帮助患者尽快康复,降低并发症和残疾的发生率,减轻病人的痛苦,改善病人的健康。总之,在慢性病的早期预防上,社区的作用至关重要。通过加强普查、筛查工作,定期进行体格检查和实验室检查,实现对慢性病的早期检测,使之得到及时、规范的治疗。

4.6 规范药物管理与监测。正确的药物管理和监测是确保慢性病得到有效控制的基础。首先,老年人应该建立一个清晰的用药时间表,包括每次服药的时间、剂量以及注意事项。其次,家人或者看护人员应定期检查药物的有效期,并确保按照医嘱正确服用。利用现代科技手段,如智能药盒提醒装置,可以帮助老人记得按时吃药。重要的是,任何新的症状出现时都应及时就医,而不是自行调整药物。

4.7 严格慢性病的住院管理与防护工作。老年人慢性疾病的临床治疗分为两期,即住院期和以社区为基础的家庭康复期。临床管理是慢病临床护理的重要环节,由专业的医务人员为老年慢性疾病病人提供个性化、标准化的治疗,要针对病人的具体情况采取相应的标准化治疗和康复训练,同时要对病人的心理进行教育与干预,以改善病人的生存质量。老年全科医生在这一时期的预防中扮演着关键的角色,迫切需要有大量的专职老年全科医生加入老年慢性病的防治中来。

4.8 建立完善的服务保障政策。建立完善的服务保障政策,为老年人慢性病的防控提供最好的顶层设计。通过制定相应的慢性病防控政策,积极引入竞争与责任机制,推动社会各界共同参与慢性病防控,以多元化方式提高我国慢性病防控水平。另外,有关部门要制定相关的法律法规,为各卫生单位及组织开展慢性病防治工作提供有力的法律保障和技术支持,构建多部门联

动、可持续发展的慢性病防治工作支持体系。在人们的日常生活中,治疗慢性疾病通常需要去定点医院,这可能会错过最佳治疗时间。而且,由于定点医院离居民居住地较远,在一定程度上会造成人力、物力的浪费,往返路途也给慢性病患者的生活带来不便。因此,在当下人们的生活中,应在社会上增加针对慢性病患者的治疗服务,以减轻老年人的负担。

5 老年人慢性病预防与管理中的挑战与对策

5.1 资金与资源挑战的对策分析。老年人慢性病预防与管理会面临资金和资源紧张的问题,尤其是经济发展比较落后的地区,医疗资源的不均衡分布导致很多老年人无法及时得到有效的治疗。例如,某农村地区的老年人常常因为交通不便、医疗资源匮乏,无法定期进行体检或得到合理的慢性病预防管理。这一问题加剧了老年人慢性病的发病率和病情的恶化。因此,解决这一问题需要政府加大对基层医疗设施的投入,特别是加强农村和偏远地区的老年健康管理服务。同时,可以通过建立医保支付和健康扶贫机制,降低老年人慢性病预防管理的经济负担,使更多老年人能够享受高质量的医疗服务。

5.2 社会支持体系挑战的对策分析。老年人慢性病预防与管理不仅依赖医疗机构的治疗,还需要社会支持体系的支持。然而,目前许多老年人尤其是孤寡老人缺乏家庭支持,社会照护服务不足,这使得他们的健康管理面临更大的困难。例如,某社区的老年人健康调查显示,超过30%的老年人因家庭成员缺乏陪伴或照顾,未能及时就医或遵循医生的治疗方案。为了改变这一现状,需要构建一个完善的社会支持体系,包括建立社区老年人健康服务中心、志愿者健康陪护服务等,保障老年人在日常生活中的健康管理。此外,政府和社会组织应加大对家庭照护的支持力度,鼓励亲属参与老年人的健康管理,共同为老年人提供更好的生活保障。

5.3 老年人自我管理意识薄弱的挑战与对策分析。目前,尽管越来越多的老年人开始关注自身健康,但整体上,老年人群体的健康自我管理意识仍然较为薄弱。许多老年人对慢性病的认知不足,忽视了定期检查与自我管理的重要性。例如,在某项关

于糖尿病患者的调查中,超过40%的老年糖尿病患者没有定期监测血糖,导致了部分患者的病情未能得到及时控制。为了改变这一现状,需要加大对老年人健康教育的力度,特别是通过老年教育平台普及健康知识,提升老年人自我管理意识。此外,家庭成员也应参与其中,帮助老年人树立健康管理的理念,定期提醒他们进行健康监测,确保他们能够更好地管理自己的健康状况。

6 结束语

综上所述,老年人慢性病的预防与管理是一个系统工程,需要政府、医疗机构、社区、家庭以及老年人本身共同参与。早期筛查、健康饮食、正确的运动锻炼等预防与管理措施能够有效减少慢性病的发生,并减轻老年人的负担。然而,老年人慢性病管理也面临资金、资源、社会支持等诸多挑战,因此需要采取政策支持与社会保障的对策。在未来,随着老龄化社会的逐步到来,建立更加完善的老年人健康管理体系,将是提升老年人生活质量和健康水平的重要保障。

【参考文献】

- [1]梁小英,朱建丽,姚康景,等.认知行为干预对提高慢性病患者疾病认识水平和改善负性情绪的效果观察[J].卫生职业教育,2020,38(22):144-146.
- [2]孙凌云.健康宣教在社区老年慢性病患者中的应用效果[J].菏泽医学专科学校学报,2023,35(4):90-92.
- [3]吴瑞凯,汪明伟,韩正风,等.多病共存住院老年人常见慢性病对轻度认知功能障碍的影响[J].中华老年多器官疾病杂志,2025,24(01):26-31.
- [4]朱命国,王庆陵.2022年南京市某街道≥65岁老年人常见慢性病现况[J].江苏卫生保健,2024,26(05):397-399+406.
- [5]陈海瑞,尚飞,乔富可,等.河南省某地户籍居民2017—2022年主要慢性病死亡情况[J].河南医学研究,2024,33(10):1729-1732.
- [6]黄燕杨.健康信念模型干预的标准化认知行为干预对老年慢性病患者遵医行为的影响[J].中国医药指南,2025,23(12):77-80.