2026年10月13日
星期二
第3262期
国内统一刊号CN43-0036
全国邮发代号41-26
今日 8 版

大众卫生报

中国知名专业报品牌
全国十佳卫生报
新闻热线：
0731-84326206
湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办

服务读者　健康大众

暖心敬老月 健康护晚年

本报记者 梁湘茂　通讯员 袁利

日前，全国老龄工作委员会印发通知，部署开展 2026 年全国“敬老月”活动。通知明确，2026 年全国“敬老月”活动主题为“强化权益保障 守护银龄安全”，活动时间为 2026 年 10 月 1 日至 31 日。

金秋十月，全国敬老月温情启幕。老年健康是民生幸福的底色，更是健康中国建设的重要内容。十月集中迎来全国高血压日、世界视觉日、世界精神卫生日、世界关节炎日等多个健康主题节点，为面向银发群体开展精准健康科普提供了有利契机。

本报主要围绕老年高血压慢病管理、眼底疾病早筛、心理与认知健康守护、关节养护与跌倒预防四大维度，通过全方位、多维度的健康科普引导，助力老年人主动防病、科学养生，带动家庭积极参与健康照护，织密筑牢老年健康防护网，让长者拥有更加健康、安全、有尊严的晚年生活。



控盐稳压护心脉 科学管理老年高血压

10 月 8 日是全国高血压日。高血压作为老年群体发病率最高的慢性病，是诱发脑卒中、心梗、肾损伤的核心危险因素。据国家卫健委《成人高血压食养指南 (2023 年版)》，老年高血压具有血压波动大、单纯收缩期高血压多发、多病共存等特点，多数患者无明显不适，被称为“无声杀手”，常态化监测与规范化管理是防控关键。

湖南中医药大学第二附属医院心病科(心血管内科）主任医师熊向晖表示，高盐饮食是高血压最主要的可控危险因素。我国居民日均盐摄入量远超世卫组织 5 克推荐标准，钠盐过量会持续升高血管压力。

科学数据显示，每减少 1 克食盐摄入，血压可下降约 1.2 毫米汞柱。日常生活中，老年人普遍重视控盐，却容易忽视酱油、腌制品、加工肉类等食物中的隐性钠盐。肾功能正常老人可替换食用低钠盐，通过减钠补钾辅助稳压，肾功能异常人群需遵医嘱选用，规避健康风险。

老年高血压治理需坚持生活干预与药物治疗并重。日常应保持低盐低脂、营养均衡的饮食习惯，多摄入蔬果、全谷物，控制体重、戒烟限酒。老年人血管调节能力较弱，清晨为血压高峰时段，需避开晨间剧烈运动，选择快走、太极拳等温和有氧运动，降低心脑血管突发事件风险。

眼底一张照，守护银发清晰视界

10 月 9 日是世界视觉日，眼健康直接关系老年人生活自理能力与晚年幸福质量。老年性黄斑变性、糖尿病视网膜病变、青光眼等眼底疾病是老年主要致盲病因，此类疾病早期症状隐蔽，器质性损伤不可逆，定期筛查是防盲核心手段。

大众普遍存在健康误区，将老年视力下降全部归为老花眼。湖南中医药大学第二附属医院眼科主任医师方家华提醒，老花眼仅表现为近物模糊，而眼底病变存在典型异常信号，视物变形、眼前黑影、闪光感、视野缺损、单眼视力骤降、色彩辨识下降等，一旦出现需立即就医。高血压、糖尿病患者是眼底病变高危人群，长期慢病会损伤眼底微血管，即便无明显视力不适，也需坚持定期筛查。

50 岁以上健康老年人每年需完成一次眼底筛查，慢病高危人群每半年筛查一次。无创便捷的眼底照相技术，可精准排查眼部病变，同时反映全身血管健康状况，实现多病同筛。

日常科学护眼至关重要。老年人需避免长时间近距离用眼，保证用眼光线充足，户外强光环境做好眼部防护，减少蓝光、紫外线损伤。坚持规范管控血压、血糖、血脂，从根源保护眼底血管。坚决摒弃偏方、特效眼药水根治眼病的错误认知，确诊眼部疾病后严格遵医嘱随访治疗，早筛早治、科学干预，守护晚年清晰视界。

关照心灵，守护认知

10 月 10 日是世界精神卫生日，老年心理健康和认知健康，是老年健康工作的薄弱环节。结合国家卫健委老年痴呆防治行动计划与中国疾控中心科普内容，老年抑郁、认知障碍高发且极易被家属误判为自然衰老，导致错过最佳干预时期。

老年抑郁症区别于中青年抑郁，以躯体化症状为主要表现，患者常反复出现头痛、胸闷、躯体酸痛、肠胃不适等症状，医学检查无器质性病变，同时伴随持续情绪低落、兴趣减退、睡眠紊乱、食欲异常等表现，严重时产生自我否定、消极厌世等心态。老年抑郁是明确的可治性疾病，基层医疗机构可通过 PHQ-9 量表开展情绪筛查，疑似病例可及时转诊专科，接受专业心理干预与治疗。

以阿尔茨海默病为主的认知障碍，在 65 岁以上老年群体中高发，轻度认知障碍是痴呆重要前驱状态。湖南省第二人民医院（省脑科医院）神经内科一病区科主任、主任医师涂鄂文表示，近记忆力下降、生活工作能力下降、精神行为改变如变得主动性缺乏、周围兴趣减少、情绪不稳易激惹，是认知衰退的核心预警信号。按照国家卫健委规范要求，65 岁以上老年人每年可参与基层认知功能初筛，阳性人员及时到专科就诊，进一步评估明确诊断，早期开展认知治疗和训练、生活方式干预，有效延缓病情进展。

老年心理照护同时需兼顾家属与照护者心理健康，长期照护易引发焦虑、疲惫、情绪耗竭等问题。敬老月倡导全社会正视老年心理疾病，破除认知偏见，鼓励老年人积极参与社交、文体活动，坚持适度运动、规律作息、均衡膳食，减少孤独情绪，通过全方位心理关怀与健康干预，守护老年人身心安宁与人格尊严。

科学养护关节，防范跌倒风险

10 月 12 日是世界关节炎日，退行性骨关节炎是老年人最常见的骨关节疾病，软骨磨损退化会引发关节僵硬、肿痛、活动受限，是老年人跌倒、致残的重要诱因。国家老年医学中心提示，老年关节养护重在科学防护、规避误区，结合居家环境改造，全面降低跌倒风险。

膝关节、髋关节、手指关节是老年关节炎高发部位，肥胖是核心危险因素，体重超标会大幅增加关节负重，加速软骨磨损。晨起关节僵硬、活动酸痛、关节摩擦异响，是关节退变的早期信号。

湖南中医药大学第二附属医院骨伤三科（关节骨病）主任医师曾祥晶建议，关节炎老年人适宜选择平地快走、太极拳、游泳等低冲击运动，通过适度肌力训练强化肌肉支撑力，减轻关节压力。日常需做好关节保暖，科学控制体重，选择平整路面与防滑缓冲鞋履。关节疼痛发作时，不可自行长期服用止痛药物，避免损伤肝肾功能与肠胃，需遵医嘱规范治疗。

跌倒是我国老年人伤害死亡首位诱因，骨关节退变会显著提升跌倒概率。老年人日常放缓动作节奏，坚持平衡训练；居家及时清理地面杂物、松动地垫，在卫生间、过道加装扶手与夜灯，消除居家安全隐患。老人跌倒后切勿强行站起，先排查伤情，及时就医检查，定期评估身体状态，排查视力、血压、关节、认知等潜在风险，以科学的关节养护和安全防护，保障老年人安稳无忧的晚年生活。

本报社址：长沙市芙蓉中路一段 442 号新湖南大厦 47 楼　总编辑：田雄狮　湘广发登第 0035 号
订报热线：0731-84326226　广告热线：0731-84326448　本报每周二出版　全年订价：168 元　零售价：4.00 元　印刷：湖南日报印务中心