

防疾病发生发展。吸烟者应戒烟。加强职业防护，避免与有毒、有害气体及化学物质接触。减少生物燃料（木材、动物粪便、农作物残梗、煤炭等）燃烧所致的室内空气污染，避免大量油烟刺激。提倡家庭中进行湿式清扫。在室外空气污染严重时，尽量避免外出或做好戴口罩等防护措施。呼吸道感染是慢阻肺急性加重的主要诱因，建议慢阻肺患者和老年人等高危人群主动接种新冠病毒疫苗、流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

● 预防骨质疏松症，促进骨骼健康

绝经后女性和老年人是骨质疏松症的高危人群，应定期进行骨密度检查，及早发现骨质疏松症。已经确诊骨质疏松症或者有高骨折风险的患者，应在医生指导下进行长期、个体化的抗骨质疏松治疗，增加骨密度，缓解症状，避免或减少骨折的发生，促进骨骼健康。

● 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年期痴呆

关爱老年人，尊重老年人的思维方式和自主选择，为老年人创造更好的生活环境，支持和鼓励老年人树立社会价值自信和家庭价值自信。

跌倒是65岁及以上人群伤害致死的第一位原因，老年人需要增强防跌倒意识。跌倒的发生与老年人的身体机能、健康状况、行为和环境等多方面因素有关。跌倒是可以预防的，老年人要主动学习预防跌倒知识，增强预防跌倒意识，养成预防跌倒行为习惯，对家居环境进行适老化改造。

痴呆是指一种以获得性认知功能损害为核

心，导致患者日常生活、社会交往和工作能力明显减退的综合征，老年期痴呆最常见的是阿尔茨海默病，早期识别、早期干预意义重大。

老年人一旦出现阿尔茨海默病症状，应及时到综合或专科医院神经内科、精神/心理科、老年医学科等相关职能科室就诊，以便早诊断、早治疗。

● 体重关联多种疾病，要保持健康体重，避免超重与肥胖

目前判断体重是否正常的常用指标是体重指数（BMI）， $BMI = \text{体重（千克）} / \text{身高}^2 \text{（米}^2\text{）}$ 。65岁以上老年人的适宜体重和BMI可略高，建议保持在20~26.9千克/米²，80岁以上的高龄老年人BMI建议保持在22~26.9千克/米²。

● 科学健身，贵在坚持

65岁以上老年人、慢性病患者应根据自身健康状况，选择适宜的身体活动。身体活动前应咨询医生，并在专业人员指导下进行。慢性病患者通过适量运动可以延缓病情进展、减少并发症、延长生存时间、提高生存质量。

为了确保运动的安全性和有效性，老年人和慢性病患者运动前需要进行必要的健康检查和风险评估，明确运动的适应证和禁忌证，确保运动环节的完整性，强化运动前的准备活动和运动后的调整拉伸。运动中，注意观察身体状况，根据身体情况适时调整运动强度和运动量。增加运动量应循序渐进，运动中发生持续的不适症状，应停止活动，必要时及时就医。🏠

综合国家卫生健康委官网