

2022年6月

健康寿命全球路线图

现在正是开展全球健康寿命运动的时机。所有的国家/地区都在老龄化,而且其中一部分正在迅速老龄化。近几十年来,由于寿命延长和出生率下降,65岁以上人口的增长速度超过了其他年龄组,预计这样的长势将持续到未来。

在2000年至2019年间,全球范围内的人类寿命都在增加,中低收入国家/地区的预期寿命也在增加。但是,健康年数基本保持不变,因此**人一生中健康状况不佳的年数更长。**

认识到面对人口结构变化需要采取行动,美国国家医学院(National Academy of Medicine)组织各领域专家成立了一个国际委员会,基于事实依据与案例为全球促进健康寿命制定路线图。

委员会将健康寿命定义为**健康年数接近生理寿命**具有身体功能、认知功能和社会功能,并能使整个人口的福祉得到保障的一种状态。根据世界卫生组织的定义,**健康是一种身体、心理、社会适应性完全良好。**

在全社会共同努力改善健康寿命的情况下,委员会通过事实依据得出的结论是,老龄化社会的未来可以是乐观的,老年人将为家庭、社区和社会做出贡献,过上有意义和有目的的生活。社会可以在健全的社会契约、代际凝聚力和强大的经济中茁壮成长,为所有年龄段的人提供丰富的工作和志愿者角色。

有证据表明,不作为的代价是更多的人生活在健康不佳、痛苦和依赖性中;个人和家庭的经济负担;在全年龄段范围内机会的流失;国内生产总值低于老年人有更好健康状况并得到充分包容的情况;政府的财政负担增加,因为要对大量可以避免的疾病和残疾提供额外的支持。

委员会指出实现健康寿命的原则是:

1. 所有年龄段的人,尤其是老年人,都能充分发挥其潜力,过上健康、功能健全、有意义、有目的和有尊严的生活。
2. 社会应使所有年龄段的人都能达到最佳的健康状态和身体机能。
3. 社会减少差距,加强国家/地区内部和国家/地区之间的公平,以实现所有人,包括老年人的福祉和贡献。
4. 老年人的人力、财政和社会资本得以实现,从而使整个社会受益。
5. 社会运用数据和有意义的衡量标准来追踪记录取得的成果,并指导决策。

根据每个国家/地区目前情况背景的不同,通往健康寿命的道路也各不相同;没有一种单一的方法可以在全球范围内发挥作用。为了启动所需的变革,政府将需要展开行动号召,制定并实施以数据驱动的全社会计划,以建立实现健康寿命所需的组织架构和社会基础设施。

拥有良好的健康、功能、意义、目的和尊严的生活是可以实现的 — 现在正是开始为所有人向着这美好未来而努力的时机。

如需阅读报告全文,请访问:nam.edu/LongevityRoadmap

