

# 上海市卫生健康委员会文件

沪卫食品〔2023〕1号

## 关于组织开展上海市 老年肌少症社区筛查试点建设工作的通知

各区卫生健康委，华东医院、上海市疾病预防控制中心：

为贯彻落实《上海市国民营养计划（2019-2030年）实施方案》《上海市健康老龄化行动方案（2022-2025年）》有关要求，推动老年人群营养健康行动，提高老年人群营养健康水平，上海市卫生健康委员会决定在本市基层社区试点组织开展上海市老年肌少症社区筛查工作。现将有关要求通知如下：

### 一、工作目标

了解和掌握本市试点社区老年人肌少症的患病率，普及肌少症防治知识和技术，为社区老年人肌少症早期干预和防治提供科学依据，延缓老年人肌少症发展，提高老年人健康水平。“十四五”期间，本市逐步开展和推广老年人肌少症社区筛查，实现本

市具备老年人肌少症筛查能力的基层医疗机构达到 65%以上,形成良好的营养健康环境。

## 二、工作原则

按照“预防为主、防治结合、树立典型、以点带面”的工作原则,积极推进老年人肌少症社区筛查试点建设。普及肌少症防治知识,广泛宣传合理膳食、适量运动的健康生活理念,针对 65 岁以上的老年人群,通过提供肌少症筛查和有效的防治干预措施,促进老年人肌少症早诊早治,从而提高老年人身心健康。

## 三、试点机构

本轮肌少症筛查试点单位 5 家:徐汇区凌云社区卫生服务中心、徐汇区康健社区卫生服务中心、静安区江宁社区卫生服务中心、静安区彭二社区卫生服务中心、金山区张堰镇社区卫生服务中心。

## 四、任务保障

**一是组织保障。**各试点单位所在区卫生健康委要结合实际,按照《上海市老年肌少症社区筛查试点方案》(见附件)的要求,牵头成立创建工作小组,制定工作方案,统筹协调区域资源,扎实推进社区筛查工作。

**二是技术保障。**上海市老年营养健康质控中心负责对试点单位开展业务培训和工作指导;上海市疾病预防控制中心负责对筛查方案、抽样方案、质量质控和数据分析等进行技术指导。各试点单位开展辖区内的肌少症筛查工作,并及时报送筛查数据和工作情况。

**三是质量控制。**市卫生健康委组织上海市老年营养健康质控中心开展质量督导和业务评估,对存在问题的试点单位提出整改

意见并督促整改。

**四是经费保障。**上海市老年营养健康质控中心承担相关筛查设备配置、检查耗材、宣传材料等工作经费，并对试点单位相关业务人员给予一定的工作补贴。相关区卫生健康委负责统筹落实辖区体检信息系统中相关筛查数据模块的经费保障。各试点单位要结合实际，做好筛查任务、设备、人员和经费的统筹管理，保障试点工作顺利开展。

## 五、工作要求

**一是高度重视，扎实推进。**各单位要高度重视肌少症社区筛查的建设工作，将这项工作与贯彻落实健康中国、健康上海战略规划结合起来，与开展国民营养工作、创建营养支持型社区的工作结合起来，充分认识到开展肌少症社区筛查对改善老年人群健康生活方式、促进老年人身心健康的重要意义。各单位要建立以单位分管领导为组长，相关科室等组成的工作小组。根据职责分工，组织做好筛查工作人员、设备和经费的投入，认真对照工作标准，推进肌少症社区筛查工作。

**二是广泛宣传，形成氛围。**各单位在开展创建工作中要加大宣传力度，广泛宣传“合理膳食、适量运动”的健康生活方式理念，着重宣传肌少症社区筛查的建设对改善老年人健康水平、养成良好健康生活方式的重要意义，从而形成良好的宣传氛围，提升老年人的参与率和满意度。

**三是加强评估，完善考核。**各单位要按照创建工作要求，适时对本单位工作实施情况开展自我评估，及时总结经验，分析工作中存在的问题，及时进行整改完善。上海市老年营养健康质控中心负责组织对各试点单位开展培训、业务指导和督导考核，对

存在问题的单位提出整改意见并督促整改，以确保全市的创建工作水平。

联系人：吴海波、袁微嘉 联系电话：23117893、23117894  
传 真：83090071 邮 箱：shspc@wsjkw.sh.gov.cn

附件： 上海市老年肌少症社区筛查试点方案

上海市卫生健康委员会

2023年1月16日

（此件公开发布）

附件：

## 上海市老年肌少症社区筛查试点方案

### 一、筛查背景

肌少症是一种与增龄相关的骨骼肌疾病，会导致骨骼肌量，肌力和（或）身体功能的丢失。该病起病隐匿，渐行加重，会引起机体功能障碍，增加老年人跌倒、失能和死亡风险，严重损害老年人的生活质量和健康。老年人是肌少症患病的主要群体，受人口老龄化和疫情影响，肌少症的防治形势更为严峻。专家的广泛共识是及早进行肌少症筛查与干预，以延缓肌少症发展，维护老年人肌肉健康。

为推进《上海市国民营养计划（2019-2030年）实施方案》《关于建立和完善老年健康服务体系的实施意见》中的老年人群营养健康行动相关工作，2022年起逐步在基层试点开展老年肌少症筛查相关工作，进一步提高老年人群营养健康水平，推进本市营养健康事业高质量发展。

### 二、工作目标

1. 坚持预防为主，防治结合，以65岁以上老年人为重点，为老年人提供肌少症筛查及防治干预措施，促进肌少症早诊早治，提高老年人健康水平。

2. 开展试点，建立和完善社区肌少症筛查和防治干预的方案和流程，提高筛查质量和效率，逐步提高肌少症筛查覆盖率。

3. 了解上海社区老年人肌少症的患病率，普及肌少症防治知识和技术，为社区肌少症早期干预和防治提供科学依据，助力健康上海、健康老龄化。

### **三、筛查范围对象**

1. 纳入标准：所有年龄 $\geq 65$ 岁（金山区年龄 $\geq 60$ 岁），参与老年体检项目的老年人。

2. 排除标准：安装起搏器者。

### **四、筛查工作内容与方法**

#### **（一）筛查内容**

筛查内容主要包括个人基本情况、健康情况、膳食模式和饮食习惯调查、身体活动等生活方式与行为因素以及肌少症相关检查及其影响因素、肌少症认知行为调查（见附表）。

#### **（二）筛查方法**

1. 询问调查：采用问卷方式，由工作人员开展面对面询问调查。

2. 人体测量：由专业工作人员采用标准方法集中测量。

3. 肌少症筛查：由专业工作人员进行以下测试（小腿围测量、握力测量、5次起坐时间、6米步速、骨骼肌质量测定）。

### **五、组织实施**

#### **（一）组织分工**

##### **1. 上海市卫生健康委员会**

负责全市范围筛查的协调和组织，任务分工、督查指导等。

##### **2. 上海市老年营养健康质控中心**

负责项目整体方案的设计、编写调查问卷及工作手册、培训及项目质控；负责调查结果反馈等。统一购买设备、材料等，负

责筛查资料汇总分析及项目总结等工作。同时，成立肌少症筛查评估与防治干预专家工作组，负责对筛查方案和项目实施提供专业意见。

### **3. 上海市疾病预防控制中心**

负责对筛查方案、抽样方案、质量质控和数据统计分析等进行技术指导。

### **4. 相关区卫生健康委员会**

组织实施本辖区的筛查防治工作。成立区筛查防治工作组，按全市计划统筹本区工作。组织现场工作组参加市级培训；负责本区质量控制和数据管理与上报；及时对辖区工作进行总结。

### **5. 社区卫生服务机构**

积极参加市老年营养健康质控中心组织的培训与考核，配合开展辖区内的现场调查、体格测量、肌少症筛查及防治等各项工作。

## **(二) 现场工作人员组成及选择要求**

现场工作组成员应相对稳定，具体工作要相对固定，成员性别和年龄搭配合理，有女性工作成员参加。每个现场工作组至少由6位成员组成，分工如下：

#### **1. 组长 1 人**

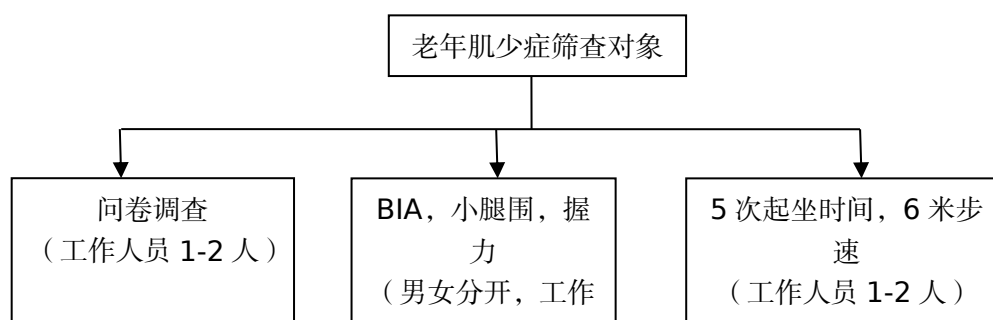
负责现场工作的协调管理。参加培训班，接受专门培训。明确筛查任务及负责调查的区域；熟悉筛查内容，做好对工作人员的辅导工作。在现场筛查中，巡回视察，指导工作人员的工作；对工作人员提出的问题及时解答、处理，发现问题及时指出并纠正；督促工作人员进行调查表和筛查内容的自检；督促质控员进行质控。

## 2. 质控员 1 人

为社区卫生服务机构在职人员。有高度的责任心，仔细认真，对筛查工作内容非常熟悉。负责现场审核，发现问题及时与调查员核实并纠正。负责体格测量及肌少症筛查时现场协调，以及对工作人员及工作过程的检查。针对检查项目提供咨询服务。

## 3. 工作人员 4-6 人

应具备较强的工作责任心，有亲和力和与人沟通的能力，具有良好的语言表达能力，熟悉当地情况，熟悉当地方言，普通话流利。参加培训班，接受专门的培训，掌握筛查方法及正确填写调查表的注意事项；掌握现场体格测量和肌少症筛查指标的测量要求。



### (三) 仪器设备维护和保养

调查用社区卫生服务机构 1 名在职人员专人保管及校验。收到仪器时，需立即按实施方案要求对仪器编号并在仪器明显位置粘贴仪器编号；投入使用前，应首先对仪器进行校验，校验合格后方能使用。投入使用时，严格按照操作规程执行；必须经过技术培训，通过考核，合格后方能操作。每台仪器设备都要进行登记，并记录仪器使用情况；仪器设备要进行日常维护和例行检查，按照要求进行定期检查、清洁和校准，以保证质量。

## 六、现场工作程序



### **（一）现场发动和准备**

由区卫生健康委负责召开会议，对相关的社区卫生服务中心及有关人员进行动员。现场工作组要提前选定现场调查场地，准备所要使用的问卷、采集标本用具、测量仪器以及所需要的物品等。

### **（二）现场调查**

调查前做好宣传动员和组织协调，受调查者要知情同意，调查中要注意保护个人隐私。

### **（三）现场体检**

体格测量在社区卫生服务中心按照一定顺序进行。

### **（四）肌少症筛查**

BIA、小腿围、握力、5次起坐时间测量均在室内进行；测量BIA时，男性和女性应在不同房间进行；6米步速可在室内或室外测量，但需提前做好6米标识。

## **七、数据录入与管理**

### **（一）数据的录入**

将肌少症筛查测量指标和调查问卷加入各试点单位现有的老年体检数据管理软件中，社区卫生服务中心负责筛查数据实时录入。

### **（二）数据的分析**

老年营养质控中心负责数据分析，结果汇总报送给市卫生健康委食品处，形成并向相关政府职能部门提交本市老年人肌少症健康状况报告。

### **（三）结果反馈**

老年营养质控中心将核查清理并简单分析后的数据按区分别反馈给区卫生健康委。

各区卫生健康委汇总辖区监测数据，组织数据整理、核查、录入、上报工作；及时将数据及结果反馈至各社区卫生服务机构。

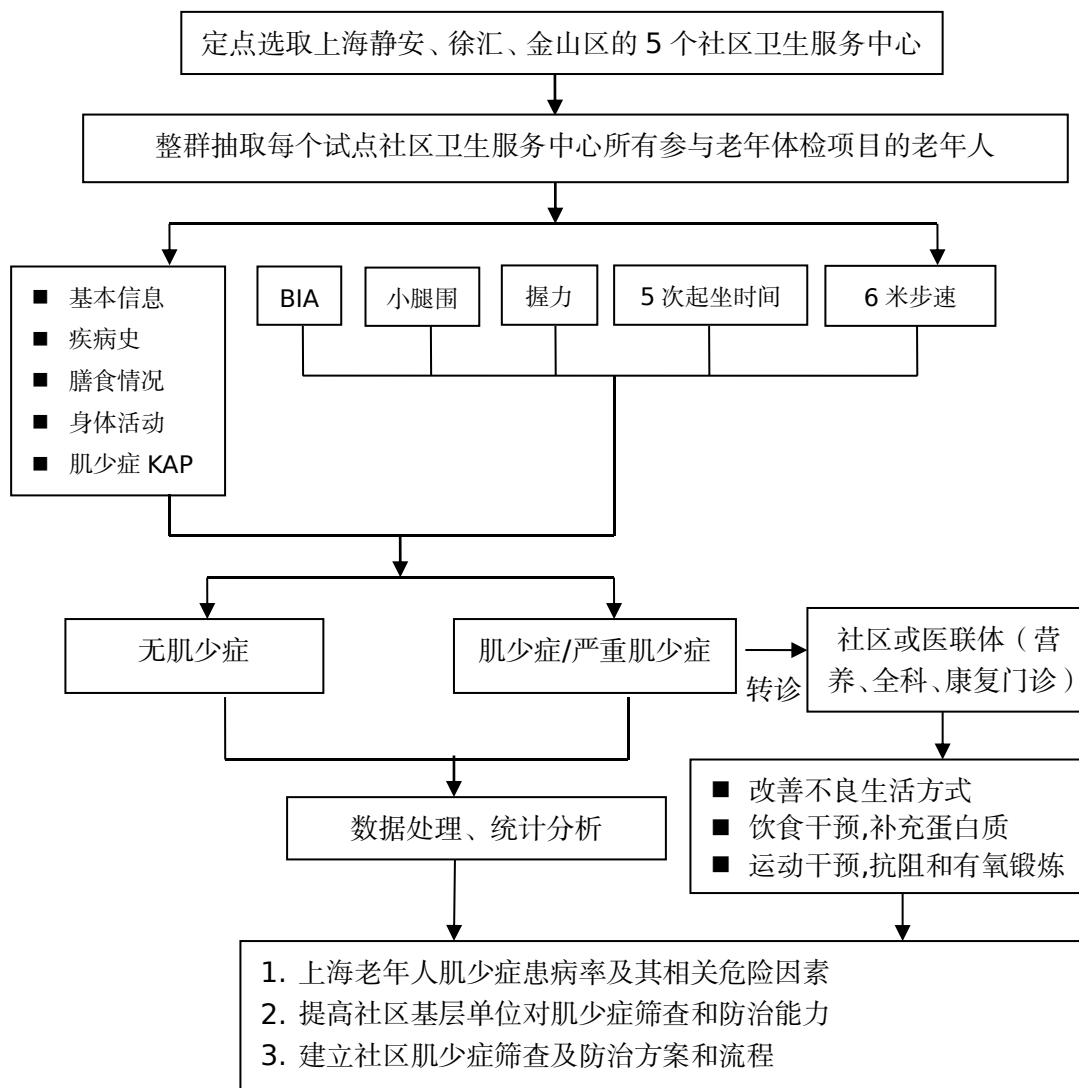
各社区卫生服务机构负责将个体营养与健康评价结果、个人体检表、肌少症筛查结果反馈给筛查对象，并做好相关解释工作。

附录：1. 社区肌少症筛查评估诊断-干预流程图

2. 上海市社区老年居民肌少症筛查表

# 附录 1:

## 社区肌少症筛查评估诊断-干预流程图



## 附录 2:

### 上海市社区老年居民肌少症筛查表

姓名: \_\_\_\_\_ 性别: 男 女 社区: \_\_\_\_\_

身份证号: \_\_\_\_\_

#### 一、人体测量

1. 身高: \_\_\_\_\_ cm; 体重: \_\_\_\_\_ kg
2. 小腿围: 1. \_\_\_\_\_ cm; 2. \_\_\_\_\_ cm
3. 握力(优势手): 1. \_\_\_\_\_ kg; 2. \_\_\_\_\_ kg
4. 5次起坐时间: \_\_\_\_\_ s
5. 6米步行速度: \_\_\_\_\_ m/s
6. BIA 体成分测定

#### 二、问卷调查

##### 1. 营养补充剂和药物史

- 1.1 蛋白粉: 是 否 维生素 D: 是 否 钙片: 是 否
- 1.2 复合维生素补充剂(善存等): 是 否
- 1.3 全营养补充剂(安素等): 是 否
- 1.4 药物种类: 目前共服用 \_\_\_\_\_ 种药物(包括西药和中成药)

##### 2. 膳食情况

###### 2.1 您一日三餐饮食规律吗?

- ①\_x0001\_ 规律 ② 比较规律 ③ 不规律

###### 2.2 您日常饮食口味偏好是:

- ① 淡 ② 正常 ③ 偏重, 表现为: (偏咸 偏甜 偏油 偏辣)

2.3 您是否能做到每日摄入食物种类 12 种?

是 否

2.4 您是否能做到每周摄入食物种类 25 种?

是 否

2.5 您的主要食物摄入情况：(每类食物选择最符合您情况的选项，在后面框内“打勾”)

食物种类	每天吃	≥3 次/周	1-2 次/周	1-2 次/月	不吃
主食(米饭、馒头、面条等)					
薯类(红薯、芋头、马铃薯等)					
杂豆类(红豆、绿豆等)					
大豆及豆制品食品					
蔬菜类					
水果类					
畜肉类(猪牛羊等)					
禽肉类(鸡鸭鹅等)					
水产品(鱼虾蟹等)					
蛋类					
奶及奶制品					
菌菇类					

2.6 您每日饮白水\_\_\_\_\_毫升。(例如一个马克杯可装水 200-300ml)

2.7 您的饮茶情况：

每天喝 每周至少 2-3 天喝茶 每周少于 2 天喝茶 不喝茶

2.8 您的饮酒情况：

每天喝 每周至少 2-3 天喝酒 每周少于 2 天喝酒 不喝酒

3, 身体活动调查

1. 您是否每天锻炼/家务? 如是, 请填写下表 是 否

2. 近半年有无跌倒? 是 否

您的日常锻炼/家务情况

锻炼/家务	强度			频度			
	轻松、不费力	容易、一般	艰难、费力	每天	≥3次 /周	1-2次 /周	1-2次 /月
广场舞							
快走/慢跑							
太极							
其他							
打扫卫生							
买菜煮饭							
手洗衣物							
其他							

注: 轻松、不费力: 不出汗不气喘; 容易、一般: 轻微出汗且气喘; 艰难、费力: 大量出汗且气喘吁吁

#### 4、肌少症相关知识调查

1 您听说过肌少症吗? 是 否

2 您认为“千金难买老来瘦”这个观点正确吗? 是 否

3 您同意“存钱不如存肌肉”这一观点吗? 是 否

4 您认为吃素能长寿吗? 是 否

5 您知道如何预防肌少症吗? 是 否

6 您愿意了解肌少症的相关知识吗? 是 否

