

# 老年人综合健康评分标准 (满分 100 分)

针对老年人常见慢性疾病和生理指标，我们将健康状况划分为若干维度并赋予每个维度一定分值，总分100分。若某项未达标，则按扣分标准从总分中扣除相应分值，剩余分数越高代表健康状况越好。以下综合评分维度及扣分标准参考了中国国家老龄健康标准、MNA营养评估、MMSE认知测查以及WHO老年人健康指标等制定。

## 评分维度与分值分配

- **慢性疾病 (20分)** – 考察常见慢性病的存在及控制情况。无相关疾病得满分，存在疾病则扣分。
- **生理指标 (30分)** – 包括体重指标、血压血糖等代谢指标及心率、骨密度等反映身体机能的指标，各项达标得满分，未达标扣分。
- **营养状态 (10分)** – 采用简易营养评估 (MNA) 结果衡量老年人的营养良好程度，营养不良将扣分。
- **认知能力 (10分)** – 通过简易精神状态检查 (MMSE) 评估认知功能是否正常，出现认知减退则扣分。
- **睡眠质量 (10分)** – 根据睡眠质量评分 (例如1~5分自评) 评估睡眠状况，睡眠不佳则扣分。

## 扣分标准一览表

【表：老年人健康评分扣分标准】

评分维度	扣分条件	扣分分值
慢性疾病 (20分)	诊断有高血压 (未控制良好)	-5 分
	诊断有糖尿病 (未控制良好)	-5 分
	诊断有冠心病 (如心绞痛、心肌梗死史)	-5 分
	诊断有脑卒中 (中风) 后遗症	-5 分
	(其他影响健康的慢性病如COPD等酌情扣分，每项5分，慢性病维度最高扣满20分)	--
生理指标 (30分)	体质指数BMI < 18.5 或 > 28 <sup>1</sup>	-5 分
	血压 > 140/90 mmHg <sup>2</sup>	-5 分
	空腹血糖 > 7.0 mmol/L <sup>3</sup>	-5 分
	总胆固醇 > 5.2 mmol/L <sup>4</sup>	-5 分
	静息心率 < 60 或 > 100 次/分钟 <sup>5</sup>	-5 分
	骨质疏松 (骨密度T值 ≤ -2.5) <sup>6</sup>	-5 分
营养状态 (10分)	MNA营养评估得分8~11分 (存在营养不良风险) <sup>7</sup>	-5 分
	MNA营养评估得分 < 8分 (中重度营养不良) <sup>7</sup>	-10 分

评分维度	扣分条件	扣分值
认知能力 (10分)	MMSE < 24分 (认知功能下降) <sup>8</sup>	-10 分
睡眠质量 (10分)	睡眠质量评分 ≤ 2分 (睡眠较差)	-5 分

**说明：** 满分100分表示健康状况非常理想。各维度中具体扣分可累加，但每个维度最多扣至该维度分值上限（如慢性病维度最多扣20分，若慢性疾病种类较多则累计扣分不超过20分）。例如，一位老年人体质指数偏高且有高血压未达标，则因BMI超标扣5分、血压超标扣5分；若MMSE评分22分，则再扣除认知能力10分；其他指标正常则不扣分，那么其综合健康得分为100 - (5+5+10) = 80分。该评分标准结合了临床常用阈值，如将收缩压/舒张压高于140/90 mmHg视为高血压需要干预 <sup>2</sup>、空腹血糖高于7.0 mmol/L视为糖尿病诊断标准 <sup>3</sup>、MMSE低于24分提示认知障碍 <sup>8</sup> 等，确保评分具有医学合理性和可操作性。通过上述评分体系，可对老年人的健康状况进行综合评估，及早发现健康隐患，指导个性化的干预和健康管理。

<sup>1</sup> BMI、腰围、体脂率：减重前，用这三个指标给自己“画像” | 科学减重一起来

[https://www.hlj.gov.cn/hljapp/c116063/202503/c00\\_31822680.shtml](https://www.hlj.gov.cn/hljapp/c116063/202503/c00_31822680.shtml)

<sup>2</sup> 减肥药对高血压患者的长期影响 - Cochrane Library

[https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD007654.pub5/full/zh\\_HANS](https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD007654.pub5/full/zh_HANS)

<sup>3</sup> 血糖值「2.8、7.0、13.9...」代表什么，你真的了解吗？ - RIGHTEST瑞特 智能血糖监测管理系统

<https://www.rightest.com.cn/tips/details/258.html>

<sup>4</sup> 总胆固醇5.2 | 百度健康·医学科普

[https://health.baidu.com/m/detail/ar\\_6488446364912617623](https://health.baidu.com/m/detail/ar_6488446364912617623)

<sup>5</sup> Heart rate: What is a normal heart rate?

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/235710>

<sup>6</sup> 骨质疏松症- 骨、关节及肌肉疾病 - 默沙东诊疗手册

<https://www.msmanuals.cn/home/bone-joint-and-muscle-disorders/osteoporosis/osteoporosis>

<sup>7</sup> 行业标准

[https://www.nhc.gov.cn/fzs/c100048/202211/ff72fed5f73c48838458fb353c99509d/files/1746697544163\\_41758.pdf](https://www.nhc.gov.cn/fzs/c100048/202211/ff72fed5f73c48838458fb353c99509d/files/1746697544163_41758.pdf)

<sup>8</sup> Mini-Mental State Examination (MMSE) - scoring, results and uses

<https://www.healthdirect.gov.au/mini-mental-state-examination-mmse>