

聚焦 JUJIAO

加快建设健康支撑体系 努力实现健康老龄化

高体健

我国正处于人口老龄化快速加深的发展阶段。根据第七次全国人口普查结果,我国60岁及以上人口为2.64亿,占比达到18.70%,其中65岁及以上人口1.91亿,占比为13.50%,与2010年第六次全国人口普查相比,60岁及以上人口比重上升了5.44个百分点,65岁及以上人口上升了4.63个百分点,上升幅度分别提高了2.51和2.72个百分点。从全国看,乡村60岁、65岁及以上老人的比重分别为23.81%、17.72%,比城镇分别高出7.99、6.61个百分点。由此可见,我国老年人口规模庞大,老龄化进程明显加快,乡村老龄化程度明显高于城镇。

我国老年人健康状况不容乐观,2018年我国人均预期寿命为77.0岁,但据研究,我国人均健康预期寿命仅为68.7岁。患有两种以上慢性病的老年人比例高达75%,失能和部分失能老年人超过4000万,老年人对于医疗保健、康复护理等健康服务的刚性需求日益增加。但是,我国目前尚未建立起适应老年人健康需求的包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护的综合性、连续性的老年健康服务体系,医养康养相结合的工作刚刚起步。老年医疗卫生服务机构、康复医院、残疾人专业康复机构、护理院等机构数量有限且地区、城乡分布不均,失智照护、安宁疗护等机构严重缺乏,为社区和居家老人提供健康服务的能力亟待加强。老年健康保障制度总体上仍滞后于人口老龄化和社会发展的要求,政策效率不高,尤其是失能老人、残疾老人迫切需要的长期护理保险制度尚未建立,老年人的长期护理费用没有制度性保障来源。为此,建议:

一、完善健康老龄化顶层设计

健康老龄化是积极应对人口老龄化最经济最有效的策略。健康老龄化不仅是维护个体老年时期的健康状态,而且是维护生命全周期的健康状态。老年时期的健康状态是其生命历程中不同年龄阶段健康存量不断累积和消耗的结果,只有从全生命周期角度出发,将个体和群体发展的各个阶段整体考虑,才能夯实健康老龄化的政策基础。老年健康促进不是单一个体或者主体所能够解决的问题,需要整合政府、社会组织、个人等多元主体为老年人提供多维度、全方位的健康支持,从而有效改善老年人的健康质量。具体来说,需要社会、行业/市场、个人协同促进,个人行为、国家政策、社会环境协同治理,政府机关、医疗机构、社会组织协同配合。健康老龄化的实现是一项战略性、全局性的系统工程,应充分调动政府、市场、社会、家庭包括个人在内的各方力量,形成全民参与、积极应对的新局面,才能真正做到健康老龄化进程。

促进健康老龄化,需要加强前瞻性思考、全局性谋划、战略性布局、整体性推进,统筹推进健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略的落实,建立完善同国家治理体系和治理能力现代化相适应的应对人口老龄化

法律法规体系,研究制定《“十四五”健康老龄化规划》和老年健康服务体系规划,协调推进健康中国行动特别是老年健康促进行动,着力推动各领域各行业适老化转型升级,不断完善老龄事业发展财政投入政策和多渠道筹资机制并加大对老年期的健康投资力度,加快建设居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系,探索建立从居家、社区到专业机构的失能老年人长期照护服务模式。开展职业技能培训和就业指导服务,充实长期照护服务队伍。面向居家失能老年人照护者开展急救和照护技能培训,提高家庭照护者的照护能力和水平。

二、健全健康老龄化服务体系

要积极推动老年健康事业和健康产业高质量发展,着力构建包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护等内容的,综合连续、覆盖城乡的老年健康服务体系。

加强健康教育。利用多种方式、媒体媒介、老年教育机构,面向老年人及其照护者开展健康教育,内容包括营养膳食、运动健身、心理健康、伤害预防、疾病防治、合理用药、康复护理、生命教育和中医养生保健等,促进老年人形成健康生活方式。

加强预防保健。建立健全老年健康危险因素干预、疾病早发现早诊断早治疗、失能预防三级预防体系。做实老年人家庭医生签约服务,开展老年人营养改善行动,加强适老环境建设和改造,完善老年人精神障碍类疾病的早期预防及干预机制。

加强疾病诊治。健全以基层医疗卫生机构为基础,老年医院和综合性医院老年医学科为核心,相关教学科研机构为支撑的老年医疗服务网络。推动老年医疗服务从以疾病为中心的

单病治疗模式向以患者为中心的多病共治模式转变。开展老年友善服务。

加强康复和护理服务。充分发挥康复医疗的作用,为老年患者提供早期、系统、专业、连续的康复医疗服务。大力发展老年护理服务,建立完善以机构为支撑、社区为依托、居家为基础的老年护理服务网络。开展中医特色老年人康复、护理服务。

加强安宁疗护服务。探索建立从居家、社区到专业机构的失能老年人长期照护服务模式。开展职业技能培训和就业指导服务,充实长期照护服务队伍。面向居家失能老年人照护者开展急救和照护技能培训,提高家庭照护者的照护能力和水平。

加强安宁疗护服务。加快安宁疗护机构标准化、规范化建设。积极开展社区和居家安宁疗护服务。建立完善安宁疗护多学科服务模式,为疾病终末期患者提供疼痛及其他症状控制、舒适照护等服务,对患者及家属提供心理支持和人文关怀。

三、强化健康老龄化支撑保障

努力构建政府、社会、家庭、个人共同参与、各尽其责的促进健康老龄化格局。各地各有关部门要高度重视老年健康支撑体系建设,将其纳入经济社会发展总体规划,纳入深化医药卫生体制改革和健康服务业发展的总体部署,强化支撑保障,共同促进健康老龄化。

强化标准建设。制定老年人健康干预及评价标准。建立健全长期照护服务标准、专业人员职业技能标准和管理规范。制定老年健康服务机构基本标准和服务规范,制定老年友善医疗卫生机构标准。研究完善上门医疗护理和家庭病床服务的内容、标准、规范及收费和支付政策,建立健全保障和监管机制。

强化政策保障。各地要积极出台实施扶持政策,对老年健康服务

发展予以支持和倾斜。鼓励社会力量举办老年医院、康复医院、护理院、安宁疗护中心等。推动实现城乡、区域老年健康服务均等化。全面建立经济困难的高龄、失能老年人补贴制度,探索建立长期护理保险制度框架。

强化创新发展。推进老年医学研究中心、国家老年疾病临床医学研究中心等创新基地建设,支持老年健康相关预防、诊断、治疗技术和产品研发。加强老年健康相关适宜技术研发与推广。引导普通高校和职业院校开设老年医学、药学、护理、康复、心理、安宁疗护等相关专业和课程,培养专业人才。

强化队伍建设。加强老年健康人才培养,支持开展老年健康服务相关从业人员的继续教育,加强老年健康促进、老年医学及其相关专业人员培训,扩大老年护理服务队伍,完善老年健康相关职业资格认证制度和以技术技能价值激励为导向的薪酬分配体系,拓宽职业发展前景。

强化信息支撑。研发可穿戴的老年人健康支持技术和设备,探索开展远程实时查看、实时定位、健康监测、紧急救助呼叫等服务。加强老年健康服务相关信息系统建设,促进各类健康数据的汇集和融合,实现信息共享。积极探索“互联网+老年健康”服务模式,推动线上线下结合,开展一批智慧健康服务示范项目。

强化家庭支持。大力弘扬中华民族孝亲敬老传统美德,提倡学习了解老年人健康维护的相关知识和技能。老年人要注重改善营养、体育锻炼、定期体检、慢病管理、精神健康、安全用药,家庭成员要关心关爱老年人心理、身体和行为变化情况,及早发现异常,及时安排就诊。重视预防老年人跌倒,防止走失。

(作者系全国政协常委,河南省政协副主席,农工党中央常委、农工党河南省委会主委)



快讯 KUAIXUN

北京儿童医院力推科研成果转化:

婴儿仿生胎脂护肤霜成功上市

本报讯(实习记者 张帅康)北京儿童医院近日召开产学研成果转化研讨会并宣布,来自皮肤科主任马琳教授团队历经20余年的研究成果——仿生胎脂,实现成果转化成为婴儿润小天使系列护肤产品,成功上市。

胎脂是新生儿出生后皮肤表面的一层白色的黏着物质。研究表明,胎脂具有皮肤补水保湿、隔绝羊水刺激、调节体温、抗感染、皮肤清洁、皮肤屏障修复、伤口愈合、抵抗刺激等多重功能。它除了80%的水分之外,还含有10%的蛋白质和10%的脂质,是皮肤天然的保护层。

婴幼儿皮肤天生薄弱。据统计,我国儿童特应性皮炎的患病率呈逐年上升趋势,1-7岁儿童特应性皮炎患病率由2002年的3.07%升高到2015年的12.94%,1岁以内婴儿的患病率更高达30.48%。而皮肤屏障功能的修复既是皮肤病治疗的重要靶点,更是预防皮肤病发生的秘密武器。

为延续母体外胎脂对婴幼儿皮肤的保护作用,马琳教授团队萌生了研发一种仿生胎脂类产品的想法,得到了北京儿童医院的大力支持。通过与北京工商大学孟宏教授团队合作,最终研制出一种“以天然仿天然”的仿生胎脂组方,并获得中国发明专利。婴儿润小天使护肤系列的主要功效成分就是胎脂素。

另据了解,为了促进产学研医深度融合,加快科技成果转化,2021年,北京儿童医院专门成立了工程与转化中心,负责全院的科研成果转化,协助临床工作者从实践中挖掘“金点子”,并积极联系相关企业进行成果转化。目前为止,已协助临床科室成功转化3项科研成果,累计金额600余万元,此外尚有3-5个项目正在转化之中。

医学新知 YIXUEXINZHI

早睡早起 不易抑郁

世界卫生组织官网公布的最新数据显示,抑郁症是一种常见的精神疾病,影响着全球2.64亿人。而美国一项新研究显示,对于习惯晚睡的人而言,如果能将就寝时间提前1小时,就可以将罹患抑郁症的风险降低23%。

此前有研究显示,无论睡眠时间持续多久,“夜猫子”患抑郁症的概率是喜欢早睡早起的人的两倍。

美国布罗德研究所等机构的研究人员追踪了约84万人的睡眠情况,并评估了他们基因中的一些遗传变异,这些变异可能会影响人们的作息类型。调查显示,他们中33%的人喜欢早睡早起,9%的人则是“夜猫子”。总体而言,这些人的平均睡眠中点,也就是就寝时间和起床时间的中间点是凌晨3点,大约晚上11点就寝,早上6点起床。

研究人员随后追踪了这些人的医疗记录,并做了他们有关抑郁症诊断的调查,结果发现喜欢早睡早起的人患抑郁症的风险比

较低。研究尚未明确更早起床对本来就早起的人是否有进一步的效果,但对那些睡眠中点处于中间或者较晚范围的人来说,睡眠中点时间每提前1小时,罹患抑郁症的风险降低23%。例如,一个通常凌晨1点就寝的人改为午夜零点就寝,而睡眠持续时间不变,就可以将风险降低23%。这项研究已刊登在《美国医学会杂志·精神病学卷》杂志上。

此前有研究表明,早起的人在白天受到更多的光照,会影响激素分泌,从而改善情绪。参与研究的布罗德研究所的赛琳·维特利建议,人们如果想要早睡早起的话,可以走路或骑车去上班,晚上调暗电子设备,以保证白天明亮、晚上黑暗的环境。

世卫组织官网公布的最新资料显示,抑郁症以持续悲伤、缺乏兴趣或乐趣为特点,可能扰乱睡眠和食欲,是全球致残的主要原因之一。抑郁症与肺结核、心血管疾病等健康问题有着密切的关系。(李雯)

咖啡因难以对抗睡眠不足



近日,美国密歇根州立大学睡眠与学习实验室的研究人员在国际学术期刊《实验心理学杂志:学习、记忆与认知》发表的研究文章,评估了睡眠不足后摄入咖啡因对认知任务的影响。事实证明,咖啡因的作用有限。

很多研究表明,睡眠剥夺损害广泛的认知过程,但这些缺陷的机制研究人员还不清楚。主流观点认为,睡眠剥夺会损害警觉性注意力,从而损害了需要用到注意力的认知任务表现。

在这项研究中,研究人员招募了276名参与者,并随机分为两组,一组在实验室通宵;另一组回家睡觉,并在第二天返回实验室服用200毫克的咖啡因胶囊或安慰剂。经过一段吸收期后,他们再次完成视觉警觉注意力(简单任务)和“占位(高阶任务)”两种任务。“占位”要求参与者按照特定顺序完成任务,不能跳过或重复步骤,这是一种控制认知过程的任务,在程序性任务中发挥作用。研究人员发现,睡眠不足会

影响参与者在两种任务中的表现,而摄入咖啡因有助于完成更容易的简单任务。然而,对于大多数参与者而言,咖啡因并不能帮助他们完成高阶任务。

该研究表明,睡眠不足直接损害了高阶任务的表现能力。喝咖啡可能会保持清醒和专注于一项任务的能力,但它对于预防医疗或交通事故等涉及高阶认知的任务没有太大作用。因此,咖啡因在减少职业环境中的程序性错误率方面的潜力有限。

该研究通讯作者、密歇根州立大学精神病学系 Kimberly Fenn 博士表示,睡眠不足在全球都很普遍,这一问题在新冠大流行期间更为严重。持续缺乏睡眠不仅会影响认知和情绪,而且最终会对免疫力造成损害。咖啡因可以增加能量,减少困倦,甚至可以改善情绪,但它绝对不能取代一整晚的睡眠。尽管人们可能觉得似乎可以用咖啡因来对抗睡眠不足,但他们在高水平任务中的表现可能仍然会受到影响。这就是为什么睡眠剥夺是如此危险的原因之一。(韩毅)

国产CAR-T细胞治疗获重磅突破:

100%多发性骨髓瘤可获有效控制

本报记者 王天昊 通讯员 李韵然

多发性骨髓瘤是仅次于非霍奇金淋巴瘤的第二大常见血液恶性肿瘤,发病率占血液恶性肿瘤的10%。很多患者在经历了造血干细胞移植、化疗、放疗等治疗后,反反复复陷入无药可治的绝境。

5月27日,国际顶级血液类期刊Blood杂志刊出一项来自中国华中科技大学同济医学院附属同济医院的重磅科研成果:使用新型嵌合抗原受体T细胞(CAR-T)疗法治疗复发、难治性多发性骨髓瘤,可达100%的有效控制!这意味着,新型国产CAR-T攻克了血液肿瘤领域的这一难题。一位来自河北身患多发性骨髓瘤的医生在经历了骨髓移植、化疗、放疗失败后,慕名赶到同济,幸运的他在接受了CAR-T治疗后,至今已重生将近3年。

CAR-T细胞免疫疗法,是近年来的肿瘤治疗新星,在白血病、淋巴瘤等

恶性血液肿瘤领域取得了令人鼓舞的疗效。传统的放疗、化疗等治疗方案在杀死肿瘤细胞的同时,也会损伤非肿瘤细胞,而CAR-T细胞免疫治疗则更为精准。医生从患者体内抽取T细胞,然后体外培养增殖,使之变成一个能识别肿瘤细胞的“导弹”CAR-T细胞。CAR-T细胞回输患者体内后,就会像装上“GPS”导航一般,精确地靶向捕获并清除癌细胞。

截至目前,多发性骨髓瘤仍被视为一种不可治愈的疾病,使用CAR-T疗法治疗多发性骨髓瘤也成为国内外科学家期待攻下的另一个难关。目前全中国有100余家生物技术公司在开展CAR-T治疗或临床试验,比较深入的CAR-T治疗是鼠源或其他非人源的,全人源的较少。

据悉,这项突破性的由同济医院血

液内科周剑峰教授团队公布的I期临床试验研究结果,采用了全人源针对BCMA靶点的CAR-T,是目前已发表的针对复发难治多发性骨髓瘤患者疗效最好的。

5年来,周剑峰团队从鼠源CAR-T过渡到全人源CAR-T,近百例复发难治的骨髓瘤患者接受了该技术,大多数获得了完全缓解,部分患者有可能完全治愈。相关的研究成果多次受邀在国际会议上交流报告,研究文章发表后,获国内外一致好评。

此项研究共入组18例复发难治多发性骨髓瘤患者,涵盖了剂量爬坡及剂量扩增两个部分的研究,精准地探究出后期更为适合患者的细胞回输剂量。试验结果显示,18例多发性骨髓瘤患者的整体缓解率高达100%,其中有72.2%的患者达到完全缓解。既往接受