

近八成老年人至少患一种慢性病

中国疾控中心最新数据显示,我国60岁及以上老年人口已达3.2亿,78%以上的老年人至少患有一种慢性病,一半老年人同时患有两种及以上慢性病。

如何更好守护老年人健康?近日,中国老年学和老年医学学会第六届老年慢性病防控大会在京举行,与会嘉宾围绕老年慢性病早筛、综合干预等议题,为推进健康老龄化凝聚共识、汇聚力量。

数据显示,慢性病在我国死因构成中占比超88%

三部门部署防控儿童青少年高度近视

记者日前获悉,教育部、国家卫生健康委、国家疾控局近日联合印发通知,防控儿童青少年高度近视。

通知明确,中小学校定期维护采光照明设施,结合实际采购高度和学生身高、发育相匹配的可调节式课桌椅,减少教学过程中电子产品使用时长,为学生提供符合用眼卫生要求的学习环境;密切关注在健康体检或视力监测中未近视学生的近视储备量和低中度近视学生视力变化情况,重点关注每年近视度数增长超过50度或眼轴长度增长超过0.2毫米的学生。

通知要求,医疗机构、中小学校为高度近视的学生建立视觉健康档案,规范记录眼轴长度、眼底检查、矫正视力等信息,及时发现高度近视并发症风险并进行针对性干预。

通知还引导家长为已高度近视的学生选用非球面、高折射率的薄镜片,不配戴镜框过大的眼镜;做好孩子高度近视后的防控工作,至少每半年带孩子到医疗机构进行1次全面的眼健康随访检查;已高度近视的学生要注意避免可能对眼球和头部有直接冲击或明显震荡的剧烈运动。

根据通知,高度近视通常是指近视度数大于等于600度或眼轴长度大于等于26毫米的屈光不正状态。儿童青少年近视程度一旦发展为高度近视,可能会演变成病理性近视,增加发生视网膜脱离、黄斑病变、青光眼、白内障等并发症风险,造成不可逆的视力损害,是致盲性眼病的主要原因之一。

据新华社

科研人员育成黄褐籽油菜新品种

记者10月21日从西北农林科技大学了解到,该校农学院教授黄镇团队教师于澄宇培育的两款黄褐籽油菜新品种“西油5号”“西油6号”,正式拿到农业农村部品种登记证书。这标志着原来常从深海鱼虾中获得的Omega-3油脂,可以更多从高亚麻酸的陆地油料作物中获取,未来,中国人餐桌上健康油脂的选择会更加丰富。

Omega-3油脂中的α-亚麻酸,是人体自身无法合成的必需脂肪酸。此外,Omega-3油脂还是EPA(二十碳五烯酸)、DHA(二十二碳六烯酸)的合成前体,对保护心脑血管、维护神经系统健康十分重要。过去,Omega-3油脂大多依靠深海鱼虾提取,但海洋渔业资源有限,过度捕捞还会破坏海洋生态。于是科研人员萌生了新思路:在陆地上培育高亚麻酸的油料作物。

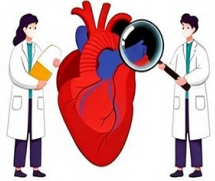
西北农林科技大学教授黄镇科研团队在开展油菜育种攻关过程中,将油菜中调控脂肪酸合成的BnFAD3、BnFAD2优良变异基因,与黄籽突变基因进行组合,促使种子内的油酸、亚油酸更多转化为亚麻酸。普通油菜的亚麻酸含量仅有9%左右,经过技术改良,新品种亚麻酸含量提升至近20%。“西油5号”亚麻酸含量18.52%,含油量46.9%,适宜长江下游冬油菜生态区秋播;“西油6号”亚麻酸含量达19.29%,含油量46.0%,适合长江中、下游冬油菜生态区以及陕西南部秋播。两个品种都耐菌核病、抗病毒病,抗寒性强,抗倒性较好,为我国高亚麻酸油菜新品种大面积种植、油脂产业化开发打下基础。

据新华社

五招教你远离心脑血管疾病



戒烟戒酒



控制三高



规律运动

- 适宜的运动
- 运动前要热身



健康饮食

- 多吃蔬果
- 多吃优质蛋白



注意保暖

- 适宜的温度
- 运动前要热身

多病共患,慢性病防控形势严峻

会上公布的数据显示,慢性病在我国死因构成中占比超88%,主要慢性病患者率持续上升。

中国老年学和老年医学学会会长王绍忠表示,高血压、糖尿病、心脑血管疾病、慢性呼吸

系统疾病等多病交织共存,抑郁、认知障碍、肌少症等老年综合征多发叠加,多重用药与功能衰退相互影响,已成为影响老年人健康、寿命和生活质量的重要因素,应把老年慢性病防控摆在更加突出的位置。

“老龄化叠加多病共患,使得整个疾病负担和医疗需求持续增加。”中国疾控中心慢病中心主任吴静表示,对危险因素的监测排序显示,高血压、吸烟、室外颗粒物污染、高血糖等是可防可控的危险因素,防控

重点应聚焦于此。

中国科学院院士陆林说,睡眠障碍与高血压、糖尿病等多种慢性病密切相关,呼吁将睡眠健康纳入公共卫生和健康服务体系,推动建设睡眠友好型社会。

标准引领,基层防控有据可依

基层是老年慢性病防控的主战场,标准规范是推动服务落地的关键。

中国老年学和老年医学学会与中国疾控中心慢病中心联合启动五项团体标准立项,涵盖社区老年人健康素养促进服务规范、低骨量人群社区管理技术规范、肌少症社区预防干

预技术规范、老年人心理关爱服务规范、社区老年人认知促进服务规范。

“对基层来说,需要有一套流程、一把尺子来推动服务落地。”吴静介绍,五项标准依托肌肉骨骼疾病调查、老年心理关爱行动、中国老年人健康素养调查、认知障碍全国协作网

等项目支撑,构建全链条服务闭环。

此外,大会启动“促进银龄自我健康”关爱行动、“银龄智健行”老年慢性病防控促进项目。“促进银龄自我健康”关爱行动引导老年人从“被动就医”走向“主动健康”;“银龄智健行”老年慢性病防控促进项目

着力构建“筛查—干预—管理—支持”的老年慢性病全周期防控体系。

华润三九医药股份有限公司首席营销官宋良玉表示,企业将以优质产品服务支撑老年慢性病全程管控,以数字创新为引擎,探索慢性病管理新生态。

医防融合,共绘健康老龄化蓝图

国家慢性病综合防控示范区已达578个,“三减三健”专项行动基本覆盖全国2800多个县区……近年来,我国采取系列举措推动慢性病防控关口前移。

吴静表示,下一步将坚持

预防为主,从单点突破、条块分割向系统整合、联防联控转变,从通用化、规范化向精准化、个性化干预转变。

针对肥胖型脂肪肝开展穴位埋线技术,开发经典名方解决老年肌少症和脂肪肝共病问

题……上海中医药大学校长季光介绍了该校中西医结合在慢性病防控中的实践。

“在中医的临床组方当中,我们不仅可以证实中医药治疗的有效性,还可以发现一些可能对疾病治疗具有原创性的靶

点。”季光说。

北京协和医学院群医学及公共卫生学院教授邵瑞太说,每个人是自己健康第一责任人,应帮助公众掌握知识、形成技能,在健康环境中实现行为改变。

据新华社

福祉车:让“悬空老人”重新走出家门

上海市闵行区古美小区的楼道里,爬楼机带着轻缓的嗡鸣,载着朱先生平稳下行。工作人员俯身扶稳座椅,确认安全带扣合妥当,不过几分钟便抵达单元门。一旁等候的福祉车放平升降踏板,老人坐在座椅上,被稳稳推入车厢。数小时后,结束就医的朱先生又循着同样的路径平安返家。

朱先生说,因腿脚不便他一直很少出门。靠家人背下楼,一趟下来晚辈满头大汗,自己也憋得喘不上气。他说:“现在爬楼机能把人送下楼,福祉车能把人直接推进车里,省心多了。”

朱先生口中的福祉车,是一种配备轮椅升降平台与专用固定装置的无障碍出行车辆,无需老人起身换乘,可实现“家门到车门”的全程平稳接送,它解决的正是超大城市深度老龄化下的出行难题——据统计,截至2025年末,上海户籍60岁及以

上老年人口达584.38万人,占户籍总人口37.6%。大量老旧小区无电梯配套,给腿脚不便的高龄老人出行造成困扰。这类因行动不便、困在高楼层的群体被称为“悬空老人”。

在上海福行陪行信息科技有限公司总经理沈仲寅看来,福祉车从来不是简单的改装车,而是打通“上下楼”与“出行路”的接力通道,更是帮老人找回生活主动权的纽带。“长期被困在家,老人会习惯方寸空间,走出去之后,才会感受到外面的世界。”沈仲寅说。

出行的大门一打开,许多老人的生活就此被点亮。助行员诸健回忆,今年4月,一位106岁老人预定了福祉车,就是为了能和家人去顾村公园赏樱花。看完樱花,老人在公园对面的小饭店跟家人聚餐。活动结束后,工作人员将他安全送回家中。“能够帮助老人完成一个心愿,

我心里也特别开心。”诸健说。

让老人愿意迈出第一步,先要跨过“安全”这道关。沈仲寅表示,安全是服务的底线,所有福祉车均由原厂定制改装,具备完整营运资质与保险;每一位助行员都要经过理论培训、实操考核与上岗实习,从爬楼机日常点检到车辆加减速控制,都有严格标准,“这些细节直接关系到老人的安全感,容不得半点马虎”。

记者了解到,2026年7月1

日上海施行的《关于全面推进老年助医陪诊服务的方案》明确,鼓励老年陪诊服务机构积极链接爬楼机、非急救转运、福祉车等助行资源,帮助老年人解决出行问题,各区民政部门应当为老年陪诊服务机构链接助行资源提供支持。

“我们只想做老人们腿脚不便时的那条腿、那根拐杖,让他们想出门就能出门。”沈仲寅说。

据新华社

