

沪人口预期寿命:男80.84岁女85.66岁 户籍人口中100岁及以上老人3528人

据文汇报 上海市卫健委近期发布2022年上海市老年人口和老龄事业监测统计信息显示,截至2022年12月31日,本市户籍人口中100岁及以上老年人口3528人。2022年本市人口预期寿命为83.18岁,其中男性80.84岁,女性85.66岁。本市各区100岁及以上老年人口列居前三位的依次是浦东、徐汇、静安。每10万人中拥有百岁老人数列居前三位的依次是黄浦、虹口、静安。

这份最新上海市户籍老年人口信息显示,截至2022年12月31日,全市60岁及以上老年人口553.66万人,占总人口的36.8%;70岁及以上老年人口263.17万人,占总人口的17.5%;80岁及以上高龄老年人口83.15万人,占60岁及以上老年人口的15%,占总人口的5.5%。100岁及以上老年人口3528人,其中男性887人,女性2641人。

老年人口变动情况显示,从2021年末至2022年末,60岁及以上人口增加了11.44万人,增长2.1%;70岁及以上人口增加了15.41万人,

增长6.2%;80岁及以上人口减少了0.73万人,减少0.9%;100岁及以上人口增加了19人,增长0.5%。

从老年医疗与养老服务保障看,全市老年医疗机构(老年医院、老年护理院)共96所,老年护理院床位2.66万张,比上年增长9.7%;全市共建家庭病床5.8万张,65岁及以上老年人口健康管理人数299.44万人,占同年龄组人口比重70.6%。

全市共计有720家养老机构,床位数共16.36万张,另有长者照护之家、社区老年人日间照护机构、老年助餐服务场所、社区养老服务组织、社区综合为老服务中心、农村示范睦邻点等提供养老服务。

此外,全市还有市级、区级、街镇级老年大学,居村委老年教学点、老年远程教育等老年教育体系,老年法律援助等老年维权服务体系,老年协会、老年基金会、老年文艺团队、志愿者服务组织等老年社团丰富老年朋友的“银发”生活。

■唐闻佳

今年蚊虫密度略高往年同期

据文汇报 最新监测数据显示,上海今年蚊虫密度将略高于往年同期,预计于6月达到全年密度高峰。记者日前从上海市爱卫办获悉,本市将进一步加强以蚊虫为重点的病媒防制,开展春季防蚊灭蚊行动,切实保障市民健康。

成蚊密度主要受天气因素影响,今年冬季本市气温偏高,低温天偏少,3月平均气温较常年同期偏高,造成早春蚊虫活动和繁殖时间提前。市疾病预防控制中心监测数据显示,今年3月,全市早春蚊虫幼孳生地调查阳性率较2022年有所上升。

市疾病预防控制中心传染病防治所副所长潘浩介绍,蚊虫可传播登革热等80多种传染病。随着近期国内外人员流动恢复正常,登革热等病媒生物传播疾病输入本市风险也将逐步增加。由于登革热目前尚无特效疫苗、药物,关键是灭蚊,清除白纹伊蚊孳生地,切断传播途径是最主要措施。

市疾病预防控制中心传染病防治所病媒科刘洪霞主任医师介绍,当温度高于20℃时,蚊虫开始吸血繁殖产生第一代蚊虫,称为“早春蚊”。随着气温升高、雨水增多,蚊媒密度将逐渐升高。

专家建议,居民应保持家庭环境整洁,及时“翻缸倒罐”,彻底清除花盆底碟、瓶子、空调托盘积水;家庭种养的水生植物要勤换水;居民储存的长期静止水一定要全部倾倒。对不能清除的积水,首选生物防治方法,如在积水中投放柳条鱼、放养观赏鱼等。同时,家中安装纱门、纱窗。由于白纹伊蚊的活动高峰时间集中在上午8点-10点以及下午3点-6点,建议这两个时间段外出适当涂抹驱蚊剂,并尽量穿浅色长袖衣裤,避免蚊虫叮咬。此外,从登革热疫区回国的人员,若在14天内出现发热等症状,且有蚊虫叮咬史,应及时就医,并主动向医护人员告知近期旅行史,以便及时得到诊断、治疗。

■唐闻佳

支招脂肪肝患者科学运动

据新华社 小腹赘肉多、体脂率超标、年纪轻轻就有了脂肪肝……近年来,因缺少运动、饮酒过度、摄入过量高脂饮食等原因所致的脂肪性肝病患者增加。医生指出,大多数脂肪肝患者可以通过调节饮食和运动疗法来控制病情,改善脂肪肝问题。

湖南省第二人民医院消化内科主任周艳介绍,形成脂肪肝的原因主要包括摄入过多含高脂高蛋白的食物、饮酒过量、运动量减少。脂肪肝患者需要尽早明确诊断,然后尽早干预,调整生活习惯,尽量少饮酒,坚持低糖、低脂饮食,远离霉变食物,坚持科学运动,保持吃动平衡,控制体重,可有效预防脂肪肝演变成肝硬化。

什么样的运动对于脂肪肝患者较为适宜?湖南省职业病防治院内一科主任曾妍介绍,很多慢性肝病患者通常会有脂肪肝的表现,肝内脂肪不同程度的沉积,还会影响肝脏的代谢功能。适度运动可以减少肝内脂肪的沉积,从

而改善肝脏的代谢功能,促进疾病恢复。

中南大学湘雅医院院长雷光华建议,中等强度的有氧运动和柔韧性训练比较适合脂肪肝人群。有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的运动训练,脂肪肝人群可以选择慢跑、游泳、跳舞、骑自行车、打羽毛球、快走等运动方式,每次运动时间以30到60分钟为宜,每周可以坚持3至5次。

雷光华说,柔韧性训练是相对较柔和的肌肉拉伸和慢动作练习,可增加肌肉柔韧性及关节活动范围,防止肌肉在其他运动中受伤,减少跌倒风险。脂肪肝人群可以选择瑜伽、八段锦、太极等项目,每次训练的时间以半小时为宜。脂肪肝人群并非运动量越大效果就越好,适度科学合理的运动才能取得良好的效果,要坚持循序渐进、量力而行的原则,如果运动后身体感到很疲劳就要调整运动量。

■帅才



变味的“博主探店”

“不能错过的宝藏店铺”“味道绝绝子”“美食界天花板”……近年来,一些网络社交平台兴起博主探店模式,博主将自己在餐馆、旅馆、景点的消费体验在网上发布,有的博主将消费过程现场直播,吸引其他人前往消费。但与此同时,虚假推荐、数据造假、恶意差评等乱象,令消费者和商家叫苦不迭。

■新华社 商海春

让科学防治走在前 ——来自第29届全国肿瘤防治宣传周的观察

据新华社 恶性肿瘤患者5年生存率十年间提升近10个百分点;全国肿瘤登记项目点已覆盖全国99.8%人口;癌症规范化、同质化诊疗水平不断提高;更多抗肿瘤药物和治疗技术进入临床,并逐步纳入医保支付范围……

每年4月15日至21日举办的全国肿瘤防治宣传周活动,今年迎来第29届。普及防治信息、介绍防治进展、重申防治要点,各地努力推进癌症防控全人群覆盖、全周期管理、全社会参与。

5年生存率提升近10个百分点 癌症防治体系持续完善

在全国肿瘤防治宣传周活动启动仪式上,一组数据被再次提及——恶性肿瘤患者5年生存率由十年前的30.9%提升至40.5%。

国家卫生健康委有关负责人表示,我国癌症防治体系进一步完善,肿瘤登记、癌症筛查和早诊早治全面推进,整体诊疗能力显著提升,总体癌症5年生存率不断提高。

聚焦全人群、全周期,我国近年来癌症防治工作取得积极成效——形成由国家癌症中心牵头、省级癌症中心为骨干、癌症防治专业机构和城乡基层医疗卫生机构广泛参与的全国癌症防治网络;

全国肿瘤登记项目点覆盖2806个县区、14.07亿人口,肿瘤筛查和早诊早治累计为1.8亿人次提供相关服务;

逐步实现优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局,国家癌症医学中心和区域肿瘤区域医疗中心稳步推进,基层能力协同提升;

以大数据为基础的肿瘤诊疗质控体系和抗肿瘤药物临床应用监测网络日益健全……

不过,癌症仍是危害我国人民生命健康的重大疾病。最新全国肿瘤登记数据显示,全年新发癌症病例约

为406万,癌谱结构呈现发达国家癌谱与发展中国家癌谱共存的局面。

根据《健康中国行动(2019-2030年)》要求,到2030年总体癌症五年生存率不低于46.6%,癌症防治核心知识的知晓率不低于80%。

国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷表示,未来还要形成和不断优化居民与患者全人群覆盖、个体生命全周期管理、全社会各界共同参与的多层次、立体化肿瘤防治体系。

早诊早治“关口前移” 预防最经济有效

加强各类肿瘤发病风险的源头发现和早期控制,被公认是降低癌症发病率的关键。

在中南大学湘雅医院,通过肺结节筛查管理远程会诊中心,放射科副主任熊曾每周为有需要的肺结节患者远程会诊。“肺癌虽然发病率、死亡率率高,但如果早发现、早诊断、早治疗,不仅有望治愈,且诊疗费用较中晚期节省不少。”熊曾说。

“肿瘤防治关键在于预防。”国家癌症中心党委书记张勇说,部分慢性感染是刺激肿瘤发生的重要因素,及时采取措施,对癌前病变进行规范化治疗,可以有效降低癌症发生率。

赫捷介绍,针对我国部分高发癌症,国家癌症中心制定了筛查与早诊早治技术系列指南和标准,继续扩大癌症筛查与早诊早治覆盖面,促进癌症防控“关口前移”、重心下沉。

按照相关部署,湖南省浏阳市近年来持续推动肺癌、乳腺癌、宫颈癌、结直肠癌等发病率靠前的癌种早筛工作。浏阳市卫生健康局局长欧阳武告诉记者,当地通过肿瘤专科联盟建设,加强基层全科与市级医院肿瘤专科联合,为患者开展精准预约转诊、复诊和随访服务等工作。

“预防是最经济最有效的健康策略。”国家卫生健康委有关负责人表

示,要继续通过控制癌症危险因素,强化早诊早治等相关手段,加强三级预防,同时倡导健康生活方式,增强群众自我防控能力,构建起人民健康的有效防护屏障。

新药物新技术加快应用 为“慢病化”带来新希望

4月中旬,大洋彼岸,在2023年美国癌症研究协会年会上,来自中国的信达生物制药公司公布了自主研发的PD-1药物信迪利单抗的长期随访数据:对比传统化疗,局部晚期及转移性胃癌的患者生存时间显著延长。

这款已纳入我国医保的药物,在创新胃癌疗法的同时,也极大提升了患者用药的可及性。

越来越多的抗肿瘤药物和治疗技术进入临床应用,为癌症“慢病化”管理带来新希望。药物临床试验登记与信息公示平台数据显示,我国肿瘤药物临床试验近年来的年平均增长率超过34%,不仅数量多,规范化程度也逐步提升。

同时,我国科研人员根据中西方不同领域患者人群的特征差异,开展了更多自己牵头的临床试验。国家新药(抗肿瘤)临床研究中心主任徐兵河说,由研究者主导的临床研究可以更加有效地优化现有临床治疗手段,推动实验科研成果的临床落地,还能作为监管部门药物审评的重要参考。

此外,中西医结合防治肿瘤也不断开辟应用路径。

在成都市第一人民医院肿瘤科,外敷、浸泡等特色中医疗法正在“助攻”一些肿瘤病人的治疗。成都市第一人民医院肿瘤科主任段萍告诉记者,在肿瘤的中西医防治中,中医药发挥了增加疗效、减少副作用的作用。

国家卫生健康委有关负责人表示,要继续加强科技攻关,提高科研水平,解决肿瘤防治当中的技术瓶颈问题。

■董瑞丰 帅才 董小红