

健康老龄化,直面“免疫衰老”

据文汇报 随着年龄增长,尤其是人到中老年,各类疾病的发生率也会上升。原因何在?“这其实是健康人群免疫应答机制伴随年龄增长而变化的一种重要特征。”在日前召开的国家老年疾病临床医学研究中心学术研讨会上,中国工程院院士、复旦大学上海医学院教授、知名病毒学家闻玉梅谈到,在全球老年人口快速增加的当下,若想实现健康老龄化,必须直面一个问题:如何有效应对免疫衰老?

早在2014年,闻玉梅便联合包括14位两院院士在内的34位专家完成《长三角地区健康老龄化发展的战略研究》报告。“这份报告的一项重要结论是,医老和养老并重。”闻玉梅表示,所谓“医老”,就是从预防入手,预防衰老和由衰老带来的疾病,以较少的成本投入提高老年人整体健康水平,减轻老龄化对家庭和社会带来的负担。

而从目前来看,影响健康老龄化的

一大因素是,老年人的免疫衰老。人的免疫系统由多种不同的细胞组成,是一个非常重要的系统。“免疫反应分为两个阶段,分别为先天免疫应答阶段和获得性免疫应答阶段。”中国科学院院士、上海市免疫治疗创新研究院院长董晨介绍,

在先天免疫应答阶段,不论何种病毒侵入,身体都会启动相同程序,由于不能区分病毒的特异性,因此无法产生很好的免疫剂。而在获得性免疫应答阶段,主要起作用的是B细胞和T细胞,分别为体液免疫和细胞免疫。

B细胞和T细胞还有一个显著特点,即抗体和T细胞经感染后仍旧存在,从而形成免疫记忆,筑起人体抵抗外界细菌病毒侵袭的重要屏障。由董晨实验室参与发现的一种人体重要T细胞亚型——Th17细胞,和人体多种自身免疫疾病相关,与Th1、Th2一起参与调节免疫应答和炎症疾病。

“值得注意的是,随着年龄增长,人体内‘老年T细胞’越来越多,‘新生T细胞’越来越少。‘老年T细胞’会逐渐丧失判断能力,发出越来越多错误信号,制造免疫失衡或给予身体并不需要的免疫应答。”董晨说,这也解释了为什么人越老,与衰老相关的病症就越多。

影响老年人健康和寿命的重要因素还包括抗生

素耐药性。复旦大学附属华山医院感染科主任王明贵介绍,数据显示,2019年全球数亿人感染超级细菌,因此死亡的有495万人。在世

界卫生组织公布的12种致命超级耐药细菌清单中,不乏大众所熟知的金黄色葡萄球菌、幽门螺旋杆菌、沙门氏菌、肺炎链球菌、流感嗜血杆菌等。

更令王明贵感到棘手的是,从临床情况看,诸多慢性疾病感染与T细胞相关,“老年人易感染,但T细胞水平低,治疗效果往往不佳”。

作为医疗救治的重点人群之一,如何更好救治老年人、特别是高龄老年人? 闻玉梅认为,在面向未来的长远布局中,老年医学是必不可少的一环,“要更加重视和加强对老年医学的预防和治疗规划,特别是加强老年医学的创新性科研,设立专科培养人才”。

经过七年建设,国家老年疾病临床医学研究中心已搭建完整学科体系。据复旦大学附属华山医院副院长、静安区中心医院院长徐文东介绍,中心研究的一项重要成果,就是打造区域医联体“医老”新模式,以临床研究为抓手,明确各级医疗机构和社区家庭在老年疾病管理下的功能定位,建立深入基层的老年健康新网络。“让老年人向前一步有‘医靠’,向后一步有依靠,探索老年健康的全程管理。”

■李晨琰

夏季腹泻高发 疾控专家支招

据新华社 近来,我国北方地区持续出现高温现象。疾控专家提示,高温来袭,应预防夏季肠道传染病,注意食物和饮水卫生。

上海市李女士近日出现腹痛、腹泻等症状,严重时一日排便次数超过10次;湖北省龚先生的儿子刚放暑假,吃了冰箱里放置一晚的凉西瓜后,便开始上吐下泻……夏季气温高,空气湿度大,导致大肠杆菌、痢疾杆菌等繁殖活跃,肠道传染病高发。这类疾病传染性强,容易在家庭成员之间造成传播。

哪些原因会导致腹泻?当我们不小心遭遇夏季腹泻时,该怎么办?

中国疾控中心有关专家介绍,导致腹泻的原因有很多,一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻以感染性腹泻为主,感染性腹泻的病原体主要为细菌、病毒和寄生虫三大类,如痢疾杆菌引起的细菌性痢疾、大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病

毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

同时,高温天气中,很多人喜欢食用生冷食物。进食生冷食物过多、过快或腹部受凉,会使较为脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,引起腹泻。

首都医科大学宣武医院消化科主任翟惠虹介绍,预防夏季肠道传染病可以从注意饮食卫生、食物生熟分开、培养良好卫生习惯、减少与肠道传染病患者接触、勤洗手换衣被用具等入手。高温可杀灭致病微生物,饮用水宜煮沸后再饮用。饭前、便后要把手洗净。生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入。

专家提醒,对于养宠物的家庭,一定要注重宠物卫生,告诫孩子不要一边吃东西一边喂宠物。夏季吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌,因此食物需要热透后再食用。

部分公众关心如果出现了腹泻症状该如何应对。国家疾控局提示,出现腹泻症状后应分情况处置。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、对症治疗并注意日常休息,2至3天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其是出现脱水、高热等较严重症状的,以及免疫力较低的儿童、老人出现腹泻,应及时到医院肠道门诊就医。

翟惠虹表示,针对腹泻,常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂。其中,及时补充口服补液盐或多喝水十分重要,因为腹泻容易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。

■顾天成

洪涝灾害后,消毒怎么做?

据新华社 近日,我国南北方部分地区遭遇极端强降雨,引发洪涝灾害。洪涝灾害常伴发食物受淹变质、畜禽死亡等情况,易造成病原微生物大量繁殖,引发饮用水及食品污染。记者采访重庆市疾控中心相关专家了解到,洪涝灾害后应积极开展环境卫生处理和消杀防疫,确保灾后无大疫。

重庆市疾控中心消毒与媒介生物控制所所长季恒青介绍,洪涝灾害后首先应及时开展清淤工作,在确定建筑安全的情况下,立即开展受淹后室内外垃圾、粪便、杂物、动物尸体及各类积水、污水、淤泥等的清除和环境冲洗工作,以减少蚊蝇孳生和保持环境清洁。

如何有针对性开展消毒工作?季恒青表示,洪涝灾害的消毒为预防性消毒,整个过程遵循清淤—冲洗—消毒的工作顺序。消毒重点是受到污染的地面、物表、饮水、食品、餐饮

具、衣物等,对未受到明显污染的场所和物品,以清淤后冲洗干净为主,不必漫无目的开展全方位消毒。

专家介绍,针对受污水污染地面及家具、物品,清洁后可使用有效氯500mg/L的含氯消毒液或1000mg/L的季铵盐等消毒剂喷洒或擦拭消毒,30分钟后用清水擦净,喷洒时以喷湿为度。没有发生疫情的情况下,不必对空气消毒,以开窗通风为主。

饮用水方面,洪涝灾害期间千万不要喝生水,应煮沸后饮用。灾害发生后,若取回的水较清澈,可直接消毒;若很混浊,可经自然澄清或用明矾混凝沉淀后再进行消毒,常用消毒剂为漂白精片或含氯泡腾片。可能被污染的水龙头表面或水嘴内壁,可用有效氯500mg/L的含氯消毒液或75%酒精擦拭消毒,30分钟后清水擦净,并打开水龙头冲刷管路及出水口。此外,经水淹污染的水井应先清

掏淤泥,冲洗干净井盖、井壁等,抽干水井内受污染的水,待水井自然渗水到正常水位后再消毒;未受淹污染的井水可直接消毒。井水须烧开后才能饮用,严禁直接喝生水。

饮食环节,应注意对餐饮具消毒,首选煮沸消毒,煮沸时间15分钟以上。也可用有效氯250mg/L—500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟后清水洗净或使用消毒柜消毒。专家提醒,食物一定要烧熟煮透,受淹的新鲜瓜果、蔬菜清洗后可用含氯消毒液100mg/L—200mg/L作用30分钟后再用清水冲洗干净。

洪涝灾害期间,一些衣服、被褥易被污染,最简单的方式是先用清水洗净,再进行日光暴晒。针对耐热耐湿的纺织品也可使用煮沸消毒10分钟的方式消毒;不耐热的可用有效氯250mg/L—500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟,再清水漂洗晾干。

■周闻韬



高温诱发脑卒中风险增高

据新华社 天津市气象台、天津市健康气象交叉创新中心日前联合发布脑卒中气象风险橙色预警:受暖气团影响,多地出现持续高温天气,此次高温过程持续时间长,诱发脑卒中的气象风险高,提醒公众注意防范。

天津市健康气象交叉创新中心主任、天津医科大学第二医院副院长李新教授建议:

第一,保证每日充足的水摄入量,每天推荐至少摄入1500毫升(肾病患者应酌情限量,室外露天工作者或大运动量者则应酌情增加)。饮食适量增加优质蛋白质的摄入,注意补充维生素和电解质。

第二,尽量减少户外活动,根据气温日变化适度调整锻炼时间,推荐选择清晨、傍晚时段,避免高温时段户外活动。

第三,使用空调时,建议室温调

节在26℃左右为宜。每天应保证充足的高质量睡眠,成年人以7—8小时为宜。避免情绪急躁引起血压波动,保持情绪稳定。

第四,老年人群体温调节能力减弱,可适当将空调温度略微调高,维持在27℃左右为宜;特别要注意避免从室外高温环境突然进入低温空调房,或从室外进入室内不要立即打开空调,给身体以适应室内温度环境的缓冲时间。

第五,伴有高血压、糖尿病、血脂异常等脑卒中危险因素的患者,易发生血压、血糖、血脂等指标波动,应规律监测,如波动较大或控制不佳时,应及时到医院就诊。

第六,出现不适症状,如言语不清、口眼歪斜、肢体无力、行走不稳、剧烈头痛、意识障碍等情况时,请立即拨打120,及时就医诊治。

■张建新