



长寿进入“新常态”

◎新健

最新的《2023年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,中国的人均预期寿命达到78.6岁。长寿的趋势,与人们的切身感受相符合。环顾身边,长寿老人明显越来越多,80岁习以为常,90岁也不再稀罕。

伴随长寿时代到来,迎面而至的是人口结构变化、养老需求大幅增长的冲击,整个社会系统面临深度调整。更重要的是,随着人生终点的推迟,老年、中年、青年的概念将被重新定义,人们审视人生的尺度将发生巨大变化,对生命的态度也将不同以往。

人生七十不稀奇

什么是人均预期寿命?简单来说,它是通过统计各个年龄段的死亡率,推算出新生儿平均可以存活的年数。各年龄段的死亡率越低,人均预期寿命就会越高。

专家解释,人均预期寿命是采用寿命表编制方法测算得来的,并不等同于实际的人口平均死亡年龄。不过,由于能够反映某时某地经济社会、生态环境、人口生活方式和卫生健康等综合状况,并可直接进行比较,这一指标在全球得到广泛应用。

如果把中国历年的人均预期寿命数字连在一起,可以直观地看到一条稳步上扬的“长寿曲线”——新中国成立前,人均预期寿命只有大约35岁。据第三次人口普查资料测算,1981年中国人均预期寿命为67.9岁。到1998年,人均预期寿命上升到71岁,已经大大超过了世界平均水平。尤其自2011年至2021年,中国人均预期寿命从74.8岁增长到78.2岁。

《柳叶刀·公共卫生》杂志今年4月发表的一项建模研究结果推测,到2035年,中国人均预期寿命有望增长到81.3岁。

预期寿命的增长,与实际寿命的延长形成了呼应。

大城市之外,乡村的长寿人数也明显增加。尤其是在一些“长寿之乡”。根据中国老年学和老年医学学会的评选标准,每10万人中有7位及以上百岁老人,是长寿之乡授牌的必要条件。自2007年以来,该学会认定的长寿之乡已超过100个。

长寿的“秘诀”是什么

有相关专业论文指出,更健康的生活方式、更好的医疗保健和更高的收入,使得老年人更长寿。

复旦大学公共卫生学院的研究人员还发现,不吸烟、规律运动、食物多样化与活到百岁之间存在着独立的显著关联。

对数据的定量分析,很大程度支持了美国人口学家塞缪尔·普雷斯顿的判断。普雷斯顿认为,在影响寿命增长的因素当中,收入增长和营养充足占了大约25%,其他因素主要是传染病媒介控制、药物和免疫方面公共卫生的革新。

中国疾控中心慢病中心副主任周脉耕说,研究显示,中国的人均预期寿命增长与婴幼儿死亡率降低、传染病防控成效有很大关系,一系列恶性传染病得到有效防治甚至彻底消除,也是中国人均预期寿命大幅增长的重要原因。

让长寿更可承受

中国人口与发展研究中心主任贺丹根据研究预测,到2050年我国80岁以上老人数量将会翻两番。

寿命普遍延长,一个“附加题”难以回避:老年人越来越多,是否意味着社会的负担将不断加重?

今年9月发布的《2023年民政事业发展统计公报》披露,截至2023年年底,全国60周岁及以上老年人口已接近3亿人,占总人口的21.1%。按照国际通行标准,中国社会已经进入中度老龄化阶段。

根据第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查数据,2021年我国60岁及以上老年人中约有3100万人需要照顾服务。到2023年,这一群体进一步增加到约3500万人。

“中国医疗系统的首要目标应是防控慢性病,尤其是在老年人群中。”中国专家在《柳叶刀》发表论文分析。指导基层医疗卫生机构加大血压、血糖、血脂“三高共管”力度;将慢阻肺病监测纳入居民慢性病及其危险因素监测工作内容……针对多个慢性病,防治关口不断前移。

改变变老的方式

“我们开始进入长寿社会,而不是老龄社会。”英国的长寿经济学专家安德鲁·斯科特如是说。

没有人能避免变老,但如何变

老却是一个可选项。

全球医生组织中国代表处首席代表时占祥近年致力于建立全球长寿诊所协作平台。他认为,目前社会对于老年人的健康支持存在不少空白,未来,医疗资源应当转向预防保健、主动健康,鼓励人们采取更加积极的健康行为。

时占祥说,有必要改变对高龄老年人的看法,构建一个为长寿做好准备的社会,确保长寿者生活质量与寿命延长相互匹配。

要活得长,更要活得健康,这一理念不仅得到更多社会个体的认同,也已成为引导学术研究的一项指标。

除了预期寿命外,世界卫生组织自20世纪末以来开始同时采用“健康预期寿命”,以反映各国人口的健康状况。

北京大学人口所教授乔晓春认为,健康寿命比寿命本身更重要。延长健康寿命将极大提高人们的生活质量,并尽可能减少生命最后阶段对家庭和社会资源的消耗。

到老年大学学习唱歌、书法,在老年活动中心参加丰富有趣的活动……老年人的退休生活正在变得越来越丰富多彩。

一项关于我国老年人受教育程度的分布变化调查显示,2020年时,在即将进入老年阶段的50岁至59岁人口中,学历为高中及以上的比重超过20%。随着40岁至59岁的中年人在未来20年间相继步入老年阶段,届时老年群体总体受教育水平将进一步提高。

在中国人民大学劳动关系研究所研究员马瑞君看来,这为促进“老有所为”、积极开发老年人力资源提供更多可能。

充分挖掘长寿时代的潜力,要改变我们变老的方式。中共中央、国务院发布的《关于加强新时代老龄工作的意见》提出,把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程,推动人们从意识层面改变对老龄人群价值的认知。

超声波贴片可 持续无创监测血压

◎张梦然

美国加州大学圣迭戈分校研究团队开发出一款创新性的可穿戴超声波贴片,可持续无创监测血压。这款设备首次在超过100名患者身上完成了严格的临床测试,标志着该领域的一个重要进展。相关研究发表于12月20日的《自然·生物医学工程》杂志。

与传统的袖带式血压计相比,这种新型贴片可以提供连续的血压数据流,不仅限于单一时间点的血压值,而是能够捕捉到血压随时间变化的详细情况。这有助于医生更准确地了解患者的血压状况,对于心血管健康的长期监控尤其有益。

这款贴片设计轻巧,大约相当于一张邮票大小,可以直接粘贴在皮肤上,特别是前臂位置。其构造包括由硅胶制成的柔性基底,内置多个小型压电传感器。

研究结果显示,这款可穿戴超声波贴片提供的血压读数与传统的血压袖带、重症监护室和手术室用的动脉导管所得的数据相当。动脉导管虽然提供了高精度的血压监测,但具有侵入性,限制了其应用范围。相比之下,这款贴片提供了一种非侵入、舒适且不影响日常活动的血压监测方式。

此外,研究人员还在不同场景下对该贴片进行了验证,如日常活动、姿势变换、在医院接受治疗等,该贴片都显示出良好的安全性和准确性。特别是在心导管室和重症监护病房的测试中,贴片的表现证明了它作为动脉导管非侵入性替代品的巨大潜力。

这一技术的发展不仅有望改善诊所和家庭对心血管疾病的护理,也为未来的个性化医疗提供了新的可能性。

湿疹可能 与空气污染有关

◎张佳欣

美国耶鲁大学医学院研究人员近日在《公共科学图书馆·综合》杂志上发表的一项新研究表明,生活在空气污染较严重地区的人患湿疹的可能性更大。

随着工业化进程的推进,湿疹的全球发病率不断上升,这表明环境因素可能是导致湿疹发病率上升的原因之一。在这项新研究中,研究人员使用了来自美国国家卫生研究院“全民健康研究项目”的数据,该项目涵盖了数十万名美国成年人。新研究纳入了286862名参与者,这些参与者的人口统计信息和电子健康记录等数据均可用。

总体而言,有12695名参与者(4.4%)被诊断出患有湿疹。排除吸烟因素,研究人员发现,湿疹患者更可能居住在空气中细颗粒物(PM_{2.5})浓度较高的区域。在他们居住的区域,空气PM_{2.5}平均浓度每增加10微克/立方米,人们患湿疹的可能性就会翻倍,甚至更高。

研究人员得出结论,以PM_{2.5}衡量的空气污染加剧,可能会影响湿疹的发病风险,这很可能是通过影响免疫系统进而导致的。