



12月15日是世界强化免疫日。日前，人民健康在线上举办“强化中老年主动免疫，积极助力健康老龄化”圆桌座谈会。中老年人免疫力较低、抵抗力较弱，是感染性疾病发病和重症的高危人群。怎样提高中老年人的主动免疫能力？如何帮助中老年人实现主动健康管理？会上，多位专家作出详细解答。



近年来，四川省广安市广安区在推进全民健身运动中，传播推广健身龙舞项目，吸引大批老年人参与其中。图为近日，舞龙爱好者在龙安乡石朝门老院子舞龙健身龙。

早认识、早预防、早健康

# 加强主动免疫 助力健康老龄化

本报记者 王美华

## 防治慢性病 积极签约家庭医生

北京协和医院老年医学科主任医师刘晓红介绍，以慢性病为主的健康问题是影响中老年人生命质量的重要因素。有研究显示，中国现有超过1.8亿老年人患有慢性病，其中患有一种及以上慢性病的比例达75%。常见的慢性基础性疾病包括糖尿病、高血压、高血脂症、恶性肿瘤和慢性阻塞性肺病等。

“我国正在有序地开展针对慢性病的防治实践。”北京大学第一医院全科医学科主任迟春花介绍，2007年，“健康一二一”行动启动，很多民众逐步形成了“日行一万步、吃动两平衡、健康一辈子”的健康生活方式；2017年，我国启动以三减三健（即减盐、减油、减糖、健康体重、健康口腔、健康骨骼）为主体的第二阶段行动。截至目前，全国超过96%的县区已开展全民健康生活方式行动。中老年人如何提高免疫力？

“无论是普通个体还是慢性病患者，都可以通过加强膳食营养、身体活动、戒烟限酒等进一步提高免疫力，实现主动健康管理。”迟春花介绍，中老年人可以从以下4个方面进行干预：营养均衡，多吃抗氧化的食物；保持心情愉悦，促进免疫细胞增殖，激发免疫系统的活力；戒烟限酒，养成良好的生活习惯，有助于机体保持正常的生理机能；适度运动，有利于改善中枢神经系统功能和促进脂质代谢。

“社区卫生服务中心是百姓身边的健康管家。”迟春花说，我国在推行家庭医生签约服务制度，社区卫生服务中心的全科医生能够为群众提供如慢病管理、疫苗接种及相关专业咨询等服务，可以起到医防融合的作用，建议居民积极签约一位家庭医生，作为自己的健康“守门人”。

## 重视感染性疾病 主动接种三种疫苗

随着年龄的增长，中老年人的各组织器官生理代谢功能和免疫机能逐渐衰减，罹患感染性疾病的风险显著增加。迟春花介绍，感染性疾病是由病原微生物引起的疾病的统称，在老年人中发病率较高、病死率较高，严重影响老年人生命质量并引发沉重的经济负担，已经成为全球重大公共卫生问题之一。

2019年，国家卫健委发布《老年失能预防核心信息》，建议老年人定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗，流感流行季前在医生的指导下接种流感疫苗。2022年3月，中国疾控中心、中华预防医学会等单位发布《我国老年人健康防护倡议》，明确指出老年人要增强疫苗接种预防疾病意识，要主动接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗。

“在人类与疾病抗争的历史上，疫苗发挥着不可替代的作用。从一定程度上来说，疫苗的价值就是生命的价值。”迟春花表示，预防接种是保护易感人群的重要措施，中老年人应注意预防这3种感染性疾病，及时接种相关疫苗有利于降低感染性疾病及相关并发症的发生风险，有利于进一步提高对慢病的管理，做好疾病的主动预防。

当前我国疫情防控面临新形势新任务，进一步优化防控策略，加强全人群特别是老年人群免疫接种，有助于进一步提升防控能力。刘晓明强调，每个人都应当成为自己健康的第一责任人，中老年人应该树立“早认识、早预防、早健康”的疾病预防观念，科学认识疾病，提升预防接种意识，通过将疾病预防管理的关口前移，强化自身免疫力，实现主动健康。

## 关注感染性皮肤病 守好第一道免疫屏障

“皮肤是人体第一道免疫屏障，当人体免疫力下降，最先遭受病毒破坏的就是我们的皮肤和黏膜。”北京大学人民医院皮肤科主任张建中介绍，中老年常见皮肤感染性疾病包含毛囊炎、疖子、丹毒、蜂窝织炎以及带状疱疹等，中老年人要正视感染性皮肤病的危害，应主动管理、积极应对。

“以中老年常见感染性疾病带状疱疹为例，90%以上的成年人体内潜伏着水痘一带状疱疹病毒，约1/3的个体在一生中会罹患带状疱疹。”刘晓明说，年龄是最重要的危险因素，50岁以后带状疱疹的发病率显著上升，中国50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万人。相比于一般人群，糖尿病、慢性肾病、心血管疾病、慢性阻塞性肺病、类风湿关节炎的患者发生带状疱疹疾病的风险增加，而带状疱疹又会增加糖尿病、慢性呼吸系统疾病等慢病的管理负担。

专家介绍，带状疱疹后神经痛是带状疱疹最常见的并发症，约10%—30%的带状疱疹患者会出现带状疱疹后神经痛，对生活质量的严重影响与心衰、糖尿病、心梗和抑郁等慢性病相当。

“免疫受损人群如血液肿瘤或骨髓移植患者，由于大量使用免疫抑制剂和激素，免疫力处在较低的状态，更容易引起带状疱疹高发或者反复发作。当这些人群自身基础性疾病处于相对稳定的阶段时，可以咨询医生接种疫苗。”张建中说，接种疫苗是特异性预防带状疱疹的一种措施，对于预防病毒感染后的重症化具有重要作用。建议有基础疾病、免疫性疾病等的中老年人在50岁前后接种带状疱疹疫苗，主动进行疾病预防，助力健康老龄化。

本报电（申奇）近日，国家中医药管理局印发《“十四五”中医药信息化发展规划》（以下简称《规划》），预计到2025年，完成中医药政务信息化网络建设，实现省级中医药管理部门互联互通，三级公立中医医院电子病历系统应用平均水平基本达到4级，数字便民惠民服务能力显著增强。

《规划》共分为4个部分，提出中医药信息化发展基础、数字便民惠民服务、中医药数据资源治理、中医药数据资源创新应用等4个项目，并从5个方面保障规划落地实施。

在数字便民惠民服务项目中，《规划》提出，支持20家左右三级中医医院开展智慧医院建设，医院信息互联互通标准化成熟度测评、电子病历系统应用水平、智慧服务、智慧管理等级别达到国家要求；在二级以上中医医院遴选数字便民惠民应用场景，形成可推广、可复制的案例，发展普惠便捷的数字中医药便民惠民服务；支持10家左右中医医共体开展远程医疗中心或共享中药房建设，实现中医医共体内医疗机构间双向转诊、检查检验结果互认共享、中药制剂共享、中药同质化服务等。

在中医药数据资源创新应用项目中，《规划》要求，组织实施名老中医学术经验、老药工传统技艺传承数字化、影像化，

## 国家中医药管理局：中医药政务信息化网络建设到2025年完成

建立国家中医药古籍数字图书馆，推动中医古籍数字化；建设国家中医药博物馆数字馆，从藏品的采集、保护、陈列以及藏品资源的数据挖掘，制作数字藏品，建立藏品数据库，以数字化的思维规划建设智慧型国家中医药博物馆；完善国家级中医药继续教育网络平台，开发一批以中医基础理论、中医临床实践为重点的慕课、微课、精品资源共享课和视频公开课，并探索国家中医药考试数字化管理。

《规划》指出，依托相关机构构建中医药信息化及综合统计人才培养实训平台，培训1000名中医药信息管理与技术人员、1000名中医统计人员，培养造就一批具有自主创新能力、掌握关键技术的数字化转型领军人才，一批熟知中医药、掌握数字技能的卓越工程师和“数字工匠”，一批掌握了解中医药综合统计的管理者和数据工程师，形成适应数字经济时代的高水平人才队伍。建立中医药信息化、综合统计专家智库，完善重大政策、重大项目专家咨询制度。

据介绍，国家中医药管理局已推动将《规划》相关重点任务纳入《“十四五”中医药发展规划》《“十四五”全民健康信息化规划》，做到统一部署、整体推进。下一步，将充分发挥中央和地方的主动性、积极性，完善组织实施机制，通过系列举措，夯实中医药信息化发展基础、深化便民惠民、加强数据资源治理及创新应用。



近日，贵州省黔东南苗族侗族自治州岑巩县大有镇塔山村，家庭医生在给居家老人进行体检，让他们足不出户就能享受医疗服务。

## 国务院联防联控机制：构建新冠肺炎相关症状患者分级诊疗服务网络

据新华社电 为做好新冠肺炎医疗救治工作，全力保障高龄合并基础疾病等重症风险较高的感染者及时救治，构建更加科学有序的就医秩序，国务院联防联控机制综合组近日发布《以医联体为载体做好新冠肺炎分级诊疗工作方案》。

工作方案指出，构建新冠肺炎相关症状患者分级诊疗服务网络。统筹现有医疗资源，以地级市、县为单位，按照分区包片原则，规划覆盖辖区内所有常住人口的若干网格，每个网格内组建1个医联体（包括城市医疗集团和县域医共体），或依托现有医联体将辖区内所有居民纳入管理。

工作方案要求，科学统筹定点医院、定点医院和医联体之间的空间布局，明确高水平三级医院作为医联体外部协作医院，建立对应转诊关系，畅通双向转诊机制，实现发热等新冠肺炎相关症状患者的基层首诊、有序转诊。

工作方案提出，明确分级诊疗流程。以家庭医生签约服务为重点引导患者基层首诊。发现患者有新冠肺炎相关症状时，家庭医生应当指导其到签约服务的社区卫生服务中心或乡镇卫生院发热门诊（门诊）就诊；若患者病情超出基层医疗卫生机构诊疗能力，则应当在医联体牵头医院指导下，及时转诊至有相应诊疗能力的医疗机构。

与此同时，加强新冠病毒感染者的分级分类就诊转诊。医疗机构要严格落实首诊负责制和急危重症抢救制度，不得以任何理由推诿或拒绝新冠病毒感染者就诊。

工作方案要求，提高基层医疗卫生机构服务能力。具备条件的社区卫生服务中心或乡镇卫生院均要设置发热门诊（门诊），发热门诊要有具备执业医师资格人员，完善消毒、检查检验、应急抢救等相应设备和药品配置，具备预检、分诊、筛查功能。



▲近日，安徽省合肥市瑶海区积极推进老年群体的新冠疫苗接种工作。图为在瑶海区荷塘家园新冠疫苗接种点，医护人员为老年人接种。  
▲江苏省盐城市亭湖区聚焦老年人多元化养老服务需求，建设标准化社区居家养老服务中心。图为近日，五星街道万户新村居家养老服务中心的老人在跳健康操。