

健康路上如何更有“医”靠？

——来自博鳌亚洲论坛全球健康论坛的声音

新华社记者 李恒 徐鹏航 侠克

人工智能如何赋能大健康？怎样加强慢性病干预和管理？如何实现健康老龄化？……博鳌亚洲论坛全球健康论坛第三届大会7月16日至18日在北京举行，与会嘉宾就相关问题进行深入研讨、展望未来。

人工智能赋能大健康 打通医疗服务“最后一公里”

从智能影像设备，到智能手术机器人；从AI辅助诊疗，到AI辅助慢性病管理、诊后管理……近年来，人工智能不断赋能大健康领域的方方面面，为人类健康带来更多可能。

“人工智能有利于提高医疗服务的效率、质量和普及性，对消除医疗服务的区域差异和资源不足所带来的不平等现象有积极作用。”博鳌亚洲论坛全球健康论坛第三届大会主席陈冯富珍说，在利用人工智能赋能大健康的同时间，加强对数据隐私、算法偏见等监管也不容忽视。

讯飞医疗科技股份有限公司打造面向基层的全科辅助诊断系统，累计服务近8亿人次；北京和华瑞博医疗科技有限公司研发的骨科手术机器人，辅助基层

医生进行手术方案设计……“创新促进健康——发展新质生产力：人工智能赋能大健康”分论坛上，多家企业分享了如何利用人工智能技术打通卫生健康服务的“最后一公里”。

为促进人工智能给人们带来更多健康福祉，我国发布《关于加快场景创新以人工智能高水平应用促进经济高质量发展的指导意见》等文件，要求在医疗健康、养老等领域持续挖掘人工智能应用场景机会。

中外企业家联合会执行会长董斌表示，要继续推动政、企、学、研、医等多方力量加强资源整合、加速落地应用，取得更多具有影响力、示范性的实践成果，为全球健康产业发展作出新的贡献。

加强慢性病干预和管理 完善综合防控网

慢性病综合防控是疾病预防控制工作的重点。《“十四五”国民健康规划》提出，“强化慢性病综合防控和伤害预防干预”“提高心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等重大慢性病综合防治能力”等，在国家战略层面为慢性病防控做出指引。

为进一步强化慢性病防控关口前移，前不久，国家卫生健康委针对成人高

血压、高血糖症、高脂血症、高尿酸血症等四类慢性病，发布了2024年版营养和运动指导原则，提高慢性病患者维护和促进自身健康的能力。

大会期间，专家建议要强化肿瘤随访登记、慢性病与营养监测体系建设，探索建立健康危险因素监测评估制度，逐步建立完善慢性病健康管理体制和管理体系，推动防、治、康、管整体融合发展。

“应进一步加大肿瘤预防性工作力度，包括早筛早诊工作中的资金投入。”国家卫生健康委卫生发展研究中心健康经济与保障研究部部长万泉说。

国家卫生健康委规划发展与信息化司司长毛群安表示，未来将进一步完善重大慢性病综合防控体系和能力建设，扩大肿瘤早筛覆盖面，充分发挥基层医疗卫生机构在肿瘤早筛早诊早治中的作用，切实提升肿瘤防治成效。

将健康老龄化理念融入经济社会发展全过程

当前我国60周岁及以上人口近3亿。专家预测，2035年前后我国老年人口将突破4亿，到本世纪中叶将达到约5亿。在老龄化程度日益加深的当下，如何看待社会经济结构的重大变化以及由此带来的社会问题？

“健康老龄化是应对人口老龄化成本最低、效益最好的手段和途径之一。”

国家卫生健康委老龄健康司副司长刘芳说，要协同推进健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略，从关注生命长度到关注生命质量，从长寿到健康长寿，让所有老年人都能有一个幸福美满的晚年。

“卫生服务体系要从治愈疾病转向早预防、早干预，以维护好老年人的身心功能为目标，鼓励和帮助老年人继续参与社会活动。”世界卫生组织驻华代表处卫生系统和卫生安全组协调员乔建荣说。

中国工程院院士、首都医科大学副校长吉训明认为，要完善覆盖全生命周期的健康服务，推动卫生健康事业管理与经济社会发展各领域紧密衔接，形成有利于健康的生活方式、生产方式、经济社会发展模式和治理模式，实现老年健康和经济社会良性协调发展。

“我国持续构建老年友好型社会，试点建立长期护理保险制度，保障失能人员基本护理需求。”国家医疗保障局副局长李滔介绍，已有累计超235万人享受长期护理保险待遇，累计基金支出超720亿元。

据新华社

老年人患上抑郁焦虑怎么办？

老年期抑郁焦虑症一般是指年龄60岁及以上的老年人出现抑郁障碍和焦虑发作，在老年人群中是一种较常见的精神障碍。抑郁障碍的核心症状包括心境低落（情绪低落）、快感缺失（食欲减退）和兴趣减退，同时可以包括睡眠障碍（失眠）和认知减退（健忘）等。

老年期抑郁焦虑症往往被当作是老年人生活的一部分，并没有得到充分的认识和诊断。老年期抑郁焦虑症已被证明与生活质量差、日常生活活动困难、身体共病、过早死亡和认知障碍等重大负面后果有关。

因此，加强对老年人抑郁焦虑表现的认识并加以管理是非常重要的。只要患者符合抑郁症和焦虑症的临床诊断标准，就需要及时进行治疗。

哪些老年人容易患抑郁焦虑？

老年期抑郁焦虑症的病因是复杂的，而且常伴有躯体疾病，两者也可能互为因果。比如老年抑郁可以促使老年痴呆患病率增加；冠心病和高血压人群中，焦虑症的发病率几乎占一半。老年期抑郁焦虑症的易感人群有以下几类：

1. 缺乏情感支持者
2. 遭遇负面性事件者
3. 慢性疾病患者
4. 长期服药者
5. 人格特征中性格固执者

老年人患抑郁焦虑症如何治疗

针对老年期抑郁焦虑症患者，治疗主要包括药物治疗和心理治疗。药物治疗由专科医生开具，大部分药物可能需要从小剂量开始，逐渐调整剂量，且在服用一段时间后不能突然停药，药物调整

老年期抑郁焦虑症的易感人群有以下几类

- ◆ 缺乏情感支持者
- ◆ 遭遇负面性事件者
- ◆ 慢性疾病患者
- ◆ 长期服药者
- ◆ 人格特征中性格固执者

作为患者家属，和医生一样应该站在治疗的第一线，做到以下几点

- 关注老年人的心理状况，给予老年人关怀和陪伴，不要表现出厌烦、拒绝、不满或敌意。
- 保障营养摄入和积极治疗基础躯体疾病。
- 鼓励和陪伴患者进行户外活动，适度锻炼是对抗抑郁最有效和天然的“药物”。

需要专科医生指导，须定期随诊。

在心理干预治疗方面，由专科医生主导，同时需要患者及家属的配合，治疗方案需要具有实用性、可行性和灵活性，才能最大限度地满足患者和护理人员的需要。

因此，在制定最初的心理治疗方案时，需要家属和患者参与其中，而且可能会不断评估和更新。作为患者家属，和医生一样应该站在治疗的第一线，做到以下几点：

1. 关注老年人的心理状况，给予老年人关怀和陪伴，不要表现出厌烦、拒绝、不满或敌意。
2. 保障营养摄入和积极治疗基础躯体疾病；鼓励患者规律起居、积极参加娱乐活动和集体活动，如下棋、书法、打牌等；增加患者的人际交往，丰富生活内容。
3. 鼓励和陪伴患者进行户外活动，适

度锻炼是对抗抑郁最有效和天然的“药物”。治疗老年焦虑抑郁，需要我们一起完善和建立由专科医生、基层卫生保健人员、社会工作者及家庭成员共同参与的老年期抑郁焦虑障碍多学科团队协作照料模式，促使老年患者从临床症状缓解延伸到全面功能康复。

其他治疗手段

除了口服药物及心理干预治疗，还有一类躯体治疗，包括电休克治疗、重复经颅磁刺激、迷走神经刺激和深部脑刺激，以及尚在研究的光疗和睡眠剥夺等治疗方法。但是上述治疗手段在老年焦虑患者中尚未得到明确的研究结论。

目前，焦虑患者通常采取的调节身心的方式，比如瑜伽、绘画、舞蹈、音乐等艺术疗法，对缓解老年人焦虑状态也有明显效果。据“健康中国”微信公众号

大暑正伏天 养生重在防暑养心健脾

新华社北京7月21日电（记者 田晓航）7月22日是大暑节气。中医专家提示，这一时节正值“中伏”前后，通常是我国大部分地区一年中最热的时期，养生尤需注重防暑和养心健脾。

中国中医科学院西苑医院山西医院副院长李圣耀说，高温暑湿环境下人体易发疾病，老人及体虚者应格外注意防范中暑。当出现全身乏力、头晕胸闷、大量出汗、四肢麻木、口渴恶心等症状时，应及时去医院就诊。

“暑湿天气还易伤心脾。”李圣耀介绍，若心火旺盛，人容易出现心烦、失眠、口渴、便秘、尿黄、面红、口舌生疮等症状；而脾虚湿阻，会使人食欲不振、恶心呕吐，若还贪食寒凉，则易导致感冒、腹痛、腹泻等。

大暑伏天里，人们可以从饮食、运动、起居、情绪等多方面调养身心，预防疾病。

李圣耀介绍，这一时期饮食宜清淡易消化，重在补气健脾、消暑生津，多食粥、汤等含水量高的食物，可选用绿豆、黄瓜、苦瓜、鲜藕、西瓜、薏米等食材；足量饮水，可适量饮用酸梅汤、柠檬水、绿茶等，但饮品不宜太凉，以免脾胃受损，也不宜太甜，以免内生痰湿。

此外，可于早晨或傍晚选择散步、太极拳、广播体操等运动锻炼身体，每周5天、每次半小时，微微出汗即可；坚持夜卧早起、午睡半小时，睡觉时避免凉风直吹，空调温度不低于26℃。

天气酷热，人们还易出现心烦易怒、无精打采、心神俱疲等情形，即“精神中暑”。专家介绍，此时宜保持心境平和，切忌大喜大怒；听音乐、冥想、读书等活动有助于调和情绪，饮用玫瑰花、佛手、茯苓、淡竹叶、莲子心组成的代茶饮亦有帮助。



制图：张锦萍