



名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

10-12

2025.5.9 星期五
责编:李海静
邮箱:sdllbwb@163.com

免疫弹性 是影响健康的关键

美国得克萨斯大学圣安东尼奥分校团队在新一期《老化细胞》期刊发表的一项研究指出,免疫弹性是促成健康生成(即主动增进健康和福祉的过程)的关键驱动因素。

团队分析了17500名处于不同人生阶段的个体数据,发现涉及TCF7基因的免疫弹性在促进健康衰老和长寿方面的重要性。该基因对维持免疫细胞的再生潜力至关重要。

研究表明,免疫弹性可对抗衰老和死亡的三大主要因素:慢性炎症、免疫系统衰退(免疫衰老)和细胞死亡。这种保护机制可减缓生物衰老过程,并赋予生存优势。例如,在40岁时,免疫弹性较差的人面临的死亡风险要高出9.7倍,这一风险与免疫弹性最佳的55.5岁人群相当,从而导致生存差距达到15.5年。

保持最佳免疫弹性能让人在任何年龄都保持年轻时的免疫力,增强疫苗免疫应答,并显著减轻心血管疾病、阿尔茨海默病和严重感染的负担。

中年(40至70岁)是长寿的关键窗口期,在此期间,免疫弹性可使死亡率降低69%。然而,70岁以后,恢复力强的人群与恢复力差的人群的死亡率趋于一致,这表明寿命延长存在生物学极限。这些发现强调了尽早进行中年干预以增强免疫弹性,从而最大限度地延长健康寿命的重要性。(科技日报)

健康时“未雨绸缪” 需要时“雪中送炭”

四个案例告诉你:关键时刻,医保真顶用!

□晚报记者 葛肇敏
通讯员 傅爱霞 徐 芳

>>>养牛户老郭:10万的医疗费,医保报了8万多

医保是我们生活中的重要保障,尤其在关键时刻,能显著减轻医疗负担。

在滨州,养牛户、建筑工、泥瓦匠用他们自己的亲身经历告诉我们,医保关键时刻真顶用!

牛顶伤、摔骨折、钢架砸头、肋骨骨折……当意外来临时,城乡居民医保成了他们最坚实的依靠。

“要不是医保,我家这几十头牛都得卖了!”邹平市养牛户老郭说起今年3月的遭遇时,仍心有余悸。

那天他喂牛时,一头公牛突然发狂,把他顶飞三米远,当场头破血流。送到医院一查:创伤性脑出血,仅手术押金就要5万。

老郭的儿子回忆:“当时我爹昏迷着,医院让先交钱。我哆哆嗦嗦掏出医保卡,没想到直接办了‘先诊疗后付费’,只交了5000元押金。”

最终,总额10.9万元的医疗费,城乡居民医保给报了7.69万元,大病保险又报

了6千多。“相当于我家30头牛保住了!”现在老郭逢人就举着报销单宣传:“养牛风险大,一年400块的医保钱可不能省!”

医保冷知识:务农人员被自家牲畜所伤,100%属于医保报销范围!

>>>农民工范大叔:帮亲戚盖房摔骨折,医保局上门核实给报销

今年3月,阳信县农民范大叔帮侄子盖偏房时,从架子上摔下,导致腰椎骨折。住院时他最担心的是,帮工受伤医保给不给报?

让范大叔喜出望外的是,

市医保局工作人员专门到他家调查,看了倒塌的架子,询问了周围邻居,查看了微信聊天记录,确认范大叔是无偿帮忙。最终6548元的医疗费报了4466元。

“当时调查员跟我说,‘叔,亲戚间互助是美德,医保给您兜底!’听得我心里热乎乎的。”范大叔说。现在,他已经成了村里的“医保宣传员”,他总说:“咱农民挣钱不容易,

但医保这点钱真是‘小钱保大命’!”

重要提醒:农村帮工要留好证据,微信记录等证据和证人都很重要!

>>>工人韩师傅:休假拆钢架砸伤头,医保报销近八成

“上班有工伤险,没想到休假受伤医保也能报!”山东索通公司的韩师傅说。

今年4月,休假回老家的韩师傅,在拆除自家旧钢架

时,被砸得头破血流。医保局起初怀疑是工伤,调查员老李到他家时,发现钢架上还有血迹,又电话核对了帮忙的邻居。

“确认是自家活计后,我们当天就通过了审核。”调查员介绍。5233元医疗费报了4126元,连后续换药的钱也报了。

韩师傅现在把医保和工伤政策理解得很透彻:“这回可算弄明白了——上班受伤找工伤,下班出事用医保!”

>>>泥瓦匠程师傅:干活摔伤肋骨,医保雪中送炭

“干了一辈子建筑,没想到在自家装修时栽了跟头。”滨城区程师傅说。

今年4月,程师傅在装修房子时,从梯子上摔下,两根肋骨断裂。医保局工作人员调查时,老程还担心:“他们会不会觉得我是接私活受伤?”

工作人员看了他的装修材料采购单,又对比了邻居证词,当场判定符合报销。4106元费用报了2757元,老程用这笔钱买了康复治疗仪。

“医保报销的钱够我做三个月理疗,现在能重新干活了!”程师傅说,“老乡们以前

觉得,医保是‘白交钱’,现在才知道是‘救命钱’!”

健康时,参保是未雨绸缪;需要时,医保就是雪中送炭。“2024年,全市290.63万城乡居民医保受益人数156.97万人,受益率为54%,平均报销比例达58.85%。”市医保中

心孙东华主任介绍,“在此基础上,我们还建立了医疗救助兜底机制,真正为农村低收入群体构筑关键保障网。”实现了“基本医疗有保障、大病救助有托底、特殊困难有帮扶”。

心梗症状不可忽视 需熟记两个“120”

急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧引起的心肌坏死,为一种常见的心脑血管疾病。心内科主任胡表示,患者心梗发作时的典型症状为胸骨后或心前区剧烈的压榨性疼痛,可向左上臂、下颌、颈部、背或肩部放射。部分患者会伴有恶心、呕吐、大汗或呼吸困难,甚至发生晕厥。通常心肌缺血导致的胸部不适症状表现为弥漫性,而非局限性,无明确定位。

年逾六旬的张先生虽然半个月来反复胸痛,且经常两个胳膊麻木、疼痛,但是他毫不在意。在医院开药回家的当天晚上即出现心肌梗死。心内科主任为市民分享了如

上病例。他提醒广大冠心病患者要学会自我判断,如果有不适症状及时到医院就诊,并遵照医嘱检查治疗。

主任医师介绍,当天,在门诊中,医生已经基本确定张先生的不适是冠心病引起,随时可能发生急性心肌梗死等意外,并建议其住院治疗,接受心电图和心肌梗死相关指标检查,并尽快做冠状动脉造影,但张先生并不相信自己有问题,执意要求开药回家。次日凌晨被送入医院时,患者剧烈呕吐,烦躁不安,情况十分危急。其心电图检查提示患者急性前壁ST段抬高型心肌梗死。造影发现患者前降支近段完全闭塞伴血栓,需尽快

开通这条完全闭塞血管,恢复心脏血流。医生团队开展急诊手术:抽吸血栓、球囊扩张、放置支架。

心内科主任提醒民众,对于心肌梗死患者来说,早期的救治至关重要。两个“120”应该熟知熟记,一是急性心肌梗死发生后,要迅速拨打120;二是急性心肌梗死抢救的黄金时间为120分钟,从发病至开通梗死血管,若能在120分钟内完成,可大大降低病死率和致残率,取得良好的治疗效果。

据悉,近年来,45岁以下民众心梗发病率逐年上升。导致急性心肌梗死的病因及危险因素包括:高龄、高血压、

高血脂、糖尿病、肥胖等,而作息不规律、过度劳累、久坐、吸烟、饮酒等生活类因素,是心梗发病日益年轻化的主要原因。尽早发现、尽早诊断和尽早救治是挽救心梗患者生命的关键,也是改善心梗患者长期生活质量和预后的基石。

突发急性心肌梗死如何自救?专家指出,除了及时拨打“120”急救电话。患者应在最靠近门的合适位置平卧休息,保证急救人员到达后能够第一时间发现自己。此外,患者应舌下含服硝酸甘油等药物,并尽量舒缓情绪。

(中国新闻网)