



段丽萍

北京大学医学部副主任段丽萍..

母体肠道微生态影响子代健康

母体肠道微生态对子代健康具有深远影响,其菌群结构可通过垂直传递塑造子代的免疫发育和肠道稳态。研究表明,围产期抗生素使用会破坏母体肠道菌群平衡,减少有益菌定植并提高机会致病菌丰度,这种紊乱可通过胎盘或母乳传递,显著提高子代发生儿童炎症性肠病(PIBD)的风险。

孕前期抗生素暴露对子代肠道健康的影响尤为深远。研究表明,这种暴露不仅会导致子代肠道发育异常,具体表现为绒毛高度降低、排列紊乱,隐窝深度异常增大等

组织结构改变,同时还会显著影响肠道菌群的生态平衡。正常情况下的“适应性主导”模式(即菌群与宿主协同进化)被破坏,转而形成“机会性增殖”模式(即条件致病菌过度繁殖)。这种菌群失调还会促使母体向子代垂直传递更多机会致病菌(如大肠杆菌、艰难梭菌),进而诱发子代早期低度炎症并增加远期代谢和免疫性疾病风险。

干预研究表明,在孕期、哺乳期及子代早期补充特定益生菌(如双歧杆菌、乳酸杆菌等)具有多重保护作用。这些益生菌不仅能够通过竞争性抑制致病菌定植、分泌抗菌肽等机制维持菌群平衡,还能促进肠道上皮细胞紧密连接蛋白表达,增强肠道屏障功能,清除菌群紊乱带来的不良影响。这些发现强调了维护母体肠道微生态健康的重要性,并为通过益生菌干预预防子代相关疾病提供了理论依据,但具体菌株选择和干预时机仍需进一步研究。



赖建强

中国疾病预防控制中心研究员赖建强..

全社会形成合力对体重实施管理

体重管理是关乎全民健康的核心议题。随着慢病高发趋势持续和社会负担加重,体重异常已成为影响生老病死的关键因素。科学认识体重是管理的第一步,需通过BMI、体脂率等指标综合评估,并关注体重的四季变化规律。体重异常的原因复杂,包括内因(如遗传、代谢)和外因(如生活方式、环境),需从病理生理机制入手,结合治疗干预实现精准管理。

健康体重管理应覆盖全人群和生命全周期。针对孕前、孕期及产后妇女,需制定专项评估标准;针对儿童、青壮年和老年人,需差异化干预。生活方式的快速演变对体重管理提出新挑战,个人需以“心理-饮食-运动”为长效机制,树立健康观念,成为自身健康的第一责任人。

社会和政府需共建支持性环境。政策层面,应发布体重管理指南,优化饮食环境,并借助人工智能、互联网和大数据提升管理效率。多部门协作是关键:卫生部门牵头技术指导,教育部门推动校园健康,媒体加强科普宣传,企业参与环境优化。此外,医疗机构需将体重管理纳入慢病防控体系,社区需发挥协调服务功能,形成常态化管理网络。

体重管理的长期性要求全社会形成合力,通过科学认知、精准干预、环境支持和政策保障,推动健康体重从理念转化为行动,最终实现全民健康水平的提升。



姜辉

北京大学第一医院党委书记姜辉..

男性健康须全周期管理

在老龄化与人口下降的背景下,我国男性生殖健康面临严峻挑战。近年来,我国生育率持续走低,2013—2017年一孩总和生育率从64.3%骤降至42.0%,反映出年轻人婚育意愿低迷。与此同时,不孕不育问题日益突出。全球范围内,男性生育能力下降已成为普遍现象,这与环境污染、生活方式变化及慢性疾病高发密切相关。

在这一背景下,男性健康的全周期管理尤为重要,以勃起功能障碍(ED)为例,其不仅是男性生殖健康问题,更是全身健康的“晴雨表”。研究表明,ED与多种慢性疾病密切相关:阴茎血管的微小变化可能是全身血管病变的早期信号,ED患者发生糖尿病、慢性肾病(CKD)及心血管疾病的风险显著增加。纵向队列研究还发现,ED患者的痴呆症发病风险增加68%,提示其与神经退行性疾病有潜在关联。因此,ED的防治需从单一症状管理转向多系统健康干预。

在ED的全周期管理中,早期科普、规范评估和综合治疗缺一不可。PDE5抑制剂(如西地那非)不仅可改善ED症状,还具有广泛的健康效益:长期使用可降低心血管疾病(CVD)风险,减少糖尿病ED患者的全因死亡率。2024年中国男性健康日以“人口发展高质量,男性健康全周期”为主题,强调通过多学科协作,将ED管理与慢性病防控结合,提升男性整体健康水平。

为应对生育率下降和老龄化挑战,政策支持和健康管理需双管齐下,以保障人口长期均衡发展。



武阳丰

北京大学临床医学高等研究院副院长武阳丰..

低钠盐有望成为改善国民健康重要措施

我国心脑血管疾病和高血压疾病负担沉重,而高盐饮食是重要风险因素之一。尽管“减盐”被广泛提倡,但实际执行面临“盐难减”的困境。在此背景下,低钠盐(以氯化钾替代部分氯化钠)成为科学减盐的有效策略。我国在该领域的研究处于国际领先地位,积累了丰富的高质量证据,涵盖高血压、心血管疾病及全人群健康获益。《中国低钠盐推广应用指南》基于严谨的科学方法制定,由多学科专家团队协作,采用GRADE证据分级系统,确保推荐意见的科学性和可靠性。

《指南》的核心推荐包括:1. 重点人群:高血压患者、心血管病高危人群及

中老年人应优先使用低钠盐替代普通盐。2. 应用场景:家庭烹饪、养老机构推荐全面使用;商业餐厅、外卖及食品加工企业建议逐步推广,并清晰标识低钠盐产品供消费者选择。3. 多方协作:政府、疾控机构、临床医生、媒体和盐业企业需共同推动低钠盐普及,提高公众认知。

未来,仍需加强低钠盐在全人群中的长期健康影响研究,优化推广策略,助力“健康中国2030”减盐目标的实现。通过科学指导与多方合作,低钠盐有望成为改善国民健康的重要公共卫生措施。