

■健康管理及慢病防控系列报道之一〇五

□ 本报记者 李颖

# 精神疾病需要长期持续治疗

玩魔方特别快的小张看起来像个大大男孩,感觉很腼腆,但是,他去年“很疯狂”。

小张是去年生的病,当时被朋友骗去传销,他们叫做“资本孵化”。在传销团伙里好几天没有睡觉,幻想自己能当国家领导人,把传销组织当成了国家领导人选拔的一个过程。”小张回忆说,当时特别膨胀,没法工作,而且比较无助,我的所作所为没人能理解。“那时候的体验就是感觉他们都在选拔,都围绕着我,感觉是为了选拔国家领导人的一个测试。”

已经意识到小张有问题的舅舅看在眼里急在心中。“当时想到最坏的是焦虑症。因为传销,因为压力,有一种反常的行为,其他的没有往更深去想。”经过痛苦决定之后,舅舅决定把小张送到医院。

小张第一次犯病,住院周期比较短,恢复得也快,就把药停了,结果很快就犯了。

第二次住院,一个月基本上恢复正常了。家人误认为他确实好了,又想出院,跟北京回龙观医院副主任医师王宁教授“斗智斗勇”。但是王宁大夫坚持不让他出院。接受了王宁教授的忠告,住了将近四个月,经过有一个巩固期,小张的治疗效果相当好。

数据显示,世界各地约有2100万人患有精神分裂症,这种疾病影响到感知、认知、行为和情感。精神分裂症等严重精神疾病患者的平均死亡年龄比一般人早10至25年,主要原因之一是生活方式不健康,如吸烟、酗酒、饮食不当和缺乏日常活动。世界卫生组织指出,精神分裂症患者

患有心脏病、超重和肥胖、糖尿病、肺病等疾病的比例高于常人。

我国精神疾病负担已超过心脑血管、呼吸系统疾病以及恶性肿瘤,位居首位。我国的精神疾病如精神分裂症患者数量约为1000万。在一年一度的“世界精神卫生日”上,北京回龙观医院携手西安杨森制药有限公司共同主办了“关爱心灵,携手同行”主题活动,呼吁公众改变对精神疾病的歧视或偏见,帮助患者及其家属坚持治疗预防复发,改善功能,早日回归社会。

## 复发现状不容乐观

精神分裂症患者中断药物治疗,非常容易复发,从而进一步导致患者大脑生物学改变,认知和社会功能受损,加重家庭和社会负担。通过干预降低复发率和复发风险,是改善患者预后的重中之重。

“精神分裂症是一种常见的慢性精神疾病,复发现状不容乐观。”北京回龙观医院院长杨甫德教授介绍说,美国精神医学学会对精神分裂症的描述是“在没有维持治疗的情况下,60%—70%的患者将在1年之内复发,大约90%的患者在2年之内复发。”我国研究显示患者出院后平均复发时间为6个月,出院后6个月内复发的患者高达1/3,出院后1年内复发率高达40.8%。

杨甫德教授表示,反复复发导致患者疾病恶化,控制症状难度增加,生活和社会功能受损,复发致使患者再次住院,不仅给患者带来更多痛苦,而且给家庭和社会造成更为沉重的经济负担。

## 中断治疗为首要危险因素

“歧视和偏见常让精神疾病患者及其家人有一种病耻感。患者擅自停用治疗药物会使病情复发,认知和社会功能进一步受损,加重患者、家庭和社会的负担。”杨甫德教授说,影响精神分裂症复发的相关因素包括是否坚持药物治疗、患者对疾病的自知力、生活压力事件、经济状况及家庭支持等,各因素之间相互关联并相互影响,而中断治疗、服药依从性差是导致复发的首要危险因素。“只有对导致疾病复发的因素进行有效干预,才是患者获得最佳治疗效果的关键。”

杨甫德教授表示,精神分裂症是可以治疗的,患有精神分裂症并不注意味着终身与世隔绝和健康不良。妥善的精神和身体保健,加上定期监测和心理社会援助,可以带来很大的改变。如果整个社会认识到,精神分裂症和其他严重精神疾病患者享有平等权利,理应得到理解和援助,也会带来很大的改变。

## 努力减少“旋转门效应”

“精神分裂症是一个长期的慢性的反复发作的疾病,用我们医学的术语叫做迁延性的疾病。”李晓白教授解释说,通常精神分裂症的发病时间是在青春期和青年期的前期,比如说一个患者在年轻的时候,就开始进入了一个相对比较漫长的治疗轨道,经过首发的治疗,逐渐的维持治疗,我们希望这些患者能够有更好的康复,症状能够得到减轻,并且回归社会。

李晓白教授认为,这是一个理想状态。但是,事实上不尽人意,就是因为精神

分裂症这个疾病本身的特点,以及现在治疗的情况决定了有相当一部分患者,他们会在好了以后就会停药或者是有其他的问题。“小张就是一个很典型的例子。”

本来已经好了以后又有一个复发,然后再回到原来的治疗模式,然后再进行治疗,有可能会进入到下一个比较好的长期治疗过程中,也可能重新回到原来的情况。李晓白教授透露,在医院内部把这种现象称之为“旋转门效应”。也就是患者从这个门进去以后推那个门又出来了。实际上我们把很多的时间、精力以及美好人生都浪费在疾病循环的过程当中,如何避免这个事情的发生?“我们希望建立一个整合治疗的理念模式,能够尽最大的可能减少‘循环旋转门效应’。”

## 协同创新治疗模式

干预复发需要做什么?李晓白教授说,“我们在引进国外治疗联盟模式的基础上,正在建立具有中国特色的‘复发干预联盟’,通过评估患者的复发风险,针对高风险的患者进行被称为治疗决策沟通的技术进行干预,选择优化治疗模式包括长效抗分裂症剂治疗,加强医患长期互动提高治疗依从性,确保患者能够持续治疗,降低复发率和复发风险,实现患者的功能恢复,促使其早日回归社会。”

据介绍,“复发干预联盟”项目自今年4月份在全国启动以来,已在国内30余家学术领先的专科和综合医院实施。截至目前已经以共同决策、干预复发为主题进行医患沟通宣教会达300余场。

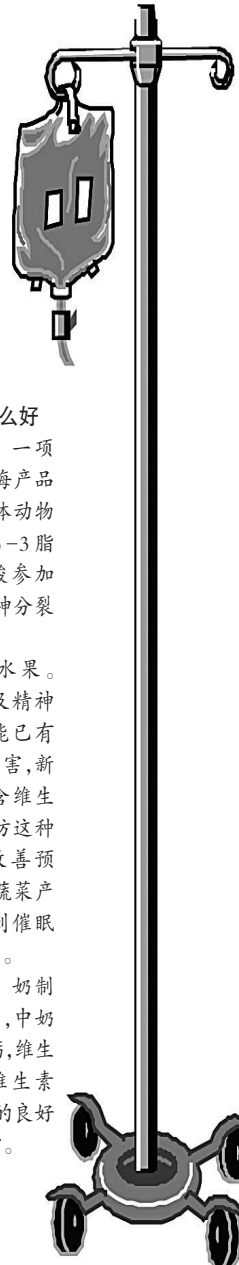
## 健康小贴士

### 精神障碍病人吃什么好

多食海产品。一项开放性实验证实,海产品包括藻类植物、软体动物及鱼类,都含有ω-3脂肪酸,ω-3脂肪酸参加磷脂膜合成,对精神分裂症有益无害。

多吃蔬菜和水果。早期精神障碍以及精神分裂症患者很可能已有氧化应激和细胞损害,新鲜水果和蔬菜富含抗氧化剂,能够预防这种神经氧化损害,改善预后。而且,水果和蔬菜产生的五色胺能起到催眠和减轻焦虑的作用。

多吃奶制品。奶制品中富含优质蛋白,奶中营养成分齐全,是钙、维生素A、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>、蛋白质、尼克酸的良好来源,并且脂肪较少。



## ■信息快递

### 《BMJ最佳临床实践》中文版面市

科技日报(记者李颖)在第二十五届北京长城国际心脏病学会议上,中华医学会、中华医学杂志社与BMJ集团宣布:联合推出《BMJ最佳临床实践》中文版。

2009年,BMJ集团联合正式推出的《BMJ最佳临床实践》国际版,设计严格遵循循证临床诊疗思路及诊断流程,不仅结构合理、语言简明、内容精准,而且可通过在线、手机应用以及整合本地医疗信息等多个平台即时获取。

《BMJ最佳临床实践》不仅可以为医务人员快速、准确地获取有效医学知识,提高临床诊疗效率,降低诊断失误,并实现轻松学习,而且还能够帮助医疗机构规范诊疗标准,保障服务质量,降低医疗费用,进而达到帮助患者改善健康的目的。自推出之初,一直广受医务人员认可,并被全球的使用者评为临床决策过程中重要、可靠、高效的临床支持工具。

在中国,《BMJ最佳临床实践》国际版于2010年正式进入,目前已在近二十所一流医学院校和百余家教学医院使用。此次,《BMJ最佳临床实践》中文版的推出,目的在于惠及中国600多万医务人员和更多的中国患者,相信未来将对我国医疗系统的改革和发展,临床医生的临床决策产生重大影响。

据悉,《BMJ最佳临床实践》中文版,还将新增中华医学会各专科分会推出的中国最新诊疗指南和专家意见,为中国的医生同时提供国际标准和中国特色实践的参考。

### 世界第一份《食学名词表》在京发布

科技日报(张晓晨)10月18日,来自国家语言文字工作委员会、全国科学技术名词审定委员会、中国社科院、清华大学、中国农业大学、中央财经大学、中国期刊协会等单位的专家学者出席了《食学名词表》的在京发布。食学学科创始人刘广伟在会上介绍了食学学科的创建理念和基本框架,并对《食学名词表》(第一版)进行了解读。

据悉,食学是一门研究人与食物之间关系及规律的学科;食学的基础框架为三元结构,即食产、食用、食相三大研究方向;食学有四个基本特征,绝对普遍性、通俗性、践行性和综合性;食学有两大作用,一是维护人类健康,二是维护地球健康;食学是一门综合性学科。

《食学名词表》(第一版)共收录了105条食学名词,都是创新的词汇。食学名词的重要性体现在四个方面:第一,它们是食学学科体系建设的基石;第二,它们是食学学科体系建设可依据的标准;第三,它们是食学研究交流的工具;第四,它们是食学知识与食学理论普及传播的载体。

## ■食品安全

# 铁强化酱油入寄宿学校试点达30个

科技日报(胡利娟)自2012年以来,铁强化酱油推广应用在国家财政的支持下,现已直接配送到全国30个省试点市(县)的寄宿制学校食堂,其覆盖率达90%以上。

10月28日,中国疾病预防控制中心食物强化办公室副主任孙静在北京举办的“应用铁强化酱油预防控制中国铁缺乏和缺铁性贫血项目工作总结会”上介绍说,我国广泛存在贫血问题,特别是在贫困的农村地区,贫血不仅影响儿童的生长发育和智力发育,还会降低成年人的劳动能力,并通过普及、推广和应用铁强化酱油可有效预防和控制贫血。

国民营养问题关系到人民的健康及

社会的发展。近年来,微量营养素营养不良的问题,并没有随着经济的发展而消退。据第四次中国居民营养与健康状况调查显示,我国人群贫血患病率为20.1%,其中2岁以内婴幼儿、60岁以上老人、育龄妇女贫血患病率分别为31.1%、29.1%和19.9%。

对此,中国疾病预防控制中心食物强化办公室于2003年启动了“应用铁强化酱油预防和控制铁缺乏和缺铁性贫血项目”一期,3年后,试点地区铁强化酱油知晓率达60%以上,贫血率在原有基础上下降比率达30%以上。2012年,铁强化酱油推广应用得到国家财政的支持,实现了将铁强化酱油直接配送到寄宿制学校食堂。

## ■快讯

# 北京77家社区医院可筛查脑卒中

科技日报(记者李颖)目前北京市已有77家社区卫生服务中心配备了颈动脉彩超,可以对患者进行脑卒中风险评估和筛查。

脑卒中俗称脑中风,是由各种血管性病因(包括出血和缺血)引起的急性或慢性脑功能障碍,包括脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血等。据统计,在北京市民居民死因前10位中,脑血管疾病排在第3位,约占全部死因的22%。

“25年来,我国脑卒中患病率以每年8.1%的速度增加。”中华预防医学会会长、中国工程院院士王陇德指出,脑卒中具有高发率、高病死率、高复发率、高致残率及医疗费用高的特点,已成为严重威胁居民健康水平的重大疾病,也是成年人致残的第一原因。北京市卫计委表示,北京在社区卫生服务中心配备颈动脉彩超,就是为方便患者就近检查、勤检查,防治发病,有病早治。

心脑血管专家表示,脑卒中中的危险因素分为可控和不可控两类,可控的危险因素包括高血压、吸烟、糖尿病、血脂异常、缺乏体力活动、大量饮酒、肥胖等。为预防脑卒中,一般人群一定要注意戒烟限酒,适量增加运动;高血压患者应按医嘱,按量服用降压药物,定时监测血压,将血压控制在正常或相对正常的水平;糖尿病和血脂异常的患者,应控制好血糖和血脂。

北京市是全国首个在社区开展脑卒中高危人群筛查工作的城市,从2010年开始,为市民提供脑卒中免费筛查服务,已为23万余人提供了脑卒中风险评估和筛查。对筛查出的9.5万余名脑卒中高危人群进行了干预和管理,例如每月监测一次血压,每六个月监测一次血糖和血脂等。同时,指导脑卒中高危人群戒烟限酒、合理膳食、适量运动,发现异常情况及时向高危者预警并督促其到院进一步治疗。

# 健康教育及管理模式待推广

科技日报(记者项铮)中国健康促进与教育协会会长殷大奎在10月18日召开的第七届健康教育与健康促进大会暨“健康中国行”活动推进会上指出,健康和寿命60%取决于自己,在公众中推进健康教育和干预,具有重要意义。

殷大奎说,当前公众的健康期望寿命比平均期望寿命少了9.6年,很多人对疾病的态度都是只知“治”而不知“防”。其实,健康和寿命60%取决于自己,因此,应提高、增强大家的防病治病意识。

与会专家认为,目前我国的健康教育需求很复杂,现状很严峻,前景很乐观,需要政府给予健康教育管理的政策支持,医院开展健康教育的课堂,社区设立健康管理基

地,医生担任健康教育主力军,并发挥医院——社区——老年学会的工作职能。居民健康行为正逐渐养成,下一步应推广健康管理模式,比如成立高血压自我管理小组、糖尿病自我管理小组、抗癌俱乐部等。

据悉,该大会由国家卫生计生委宣传司指导,中国健康教育中心和浙江省卫生计生委联合主办,以“推进健康中国行,提高全民健康水平”为主题,围绕近期健康教育与健康促进工作重点,共同交流国内外最新的研究进展。大会自2008年起,已成功举办了6届,是健康教育和健康促进领域内高规格的学术年会。

范围仍限定在医保目录内,有些费用并不属于报销范围的费用。

从这个角度来看,e互助的出现,尤其家庭守护计划的推出,恰好能弥补当前社会保障体系中重大疾病的保障缺口。每位罹患癌症或意外死亡的计划会员,将可以获得高达50万元的互助保障金,可选择用作治疗费用或家人生活保障。

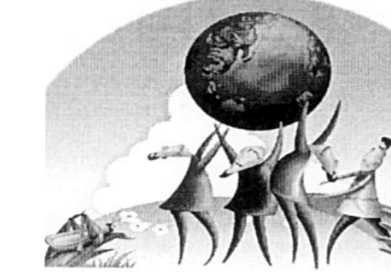
“50万元的保障金加上其他报销费用,将很好地覆盖不幸人士医治的成本,不至于让他们因疾变贫,绝望离世。”泛华集团董事长胡义南表示,希望e互助能够通过这种互相帮助的体系的建立,使其本身作为社会现有保障体系版图中的一块,“有效地去解决普通老百姓在面临大病时的困难和问题”。(张凤莎)

# 森工天然食品助力军营文化建设

科技日报(李松)日前,中国将军文化研究会组织老将军赴北京军区联勤部通讯站开展送文化进军营系列活动,全国政协原副秘书长赵炜为官兵作学习周恩来总理思想品德的专场报告会。独家支持活动的北京森工食品有限责任公司表示,将利用自身的优质品牌和优秀产品支持部队文化建设。

北京森工食品有限责任公司系大型国企吉林森工集团的控股子公司,主要从事长白山森林特色食品的研发、加工、生产和销售。公司通过机制创新和资源整合,快速形成了核心竞争力,公司以统一、娃哈哈、农夫、康师傅、可口可乐等为代表的饮

品,以雪花、燕京、长城、张裕、茅台、五粮液等为代表的酒品等顶级品牌收揽经营,自主经营的吉林省第一品牌泉阳泉长白山天然矿泉水依托强大网络,发展势头强劲。



# 燕京啤酒集团勇夺食品安全四项大奖

日前,第十二届中国食品安全年会在北京人民大会堂隆重开幕,燕京啤酒集团以同时摘取四项大奖引起业内关注。在这一高端平台上夺取多项集体和个人的奖项,无疑标志着我国食品安全业界对燕京啤酒集团的一致认可。

据介绍,本届年会燕京啤酒集团获评“2014年度中国食品安全年会十强企业”“中国食品安全年会科技创新先进单位”“中国食品安全百家诚信示范单位”和“中国食品安全年会突出贡献单位”四项奖项;燕京啤酒集团董事李福成被评为“2014年度中国食品安全年会十大人物”和“中国食品安全年会科技创新优秀企业家”;燕京啤酒集团副总经理谢广军被评为“2014年度中国食品安全年会先进工作者”。

本届年会,由中华人民共和国海关总署、国家工商行政管理总局、国家质量监督检验检疫总局、国家粮食局和中国食品工业协会联合主办,由国家发展和改革委员会、

工业和信息化部、环境保护部、农业部、国家卫生和计划生育委员会和国家食品药品监督管理局管理总局共同支持,国家食品安全风险评估中心和国家食物与营养咨询委员会学术支持,中国食品安全报社承办。其目的就是动员社会各界的力量,加快建立从生产加工到流通消费的全程监管机制、社会共治制度和追溯体系,切实保障“舌尖上的安全”。

中国食品安全年会是中国食品行业的年度盛会,是食品产业的品牌活动,是食品安全领域的最高平台。年会以“加强监管、社会共治;尚德守法、保障安全”为主题,以沟通、认同、协作、共享为主要方式,围绕食品安全生产、流通、消费等环节体系完善,行业标准和法律法规管理体系建设,科技支撑和道德转化、教育培训和常态监督体系设立等内容展开研讨。

多年来,燕京啤酒集团把生产安全、健康、绿色的产品,带给广大消费者美的享受,不断满足人民日益增长的物质需要,作为自

己的首要社会责任。燕京一直坚持质量第一的方针,始终秉承“以全优质量的取信于民,以独特的风味取悦于民,以诚挚的态度服务于民”的质量宗旨,从生产源头抓起,规范采购流程,生产过程层层把关,把好每一个生产环节,真正做到了人人重视环境、人人重视产品质量、人人重视食品安全的良好氛围。早在1994年,燕京就通过了质量管理体系认证和产品质量认证。此后,燕京又导入先进的HACCP管理体系,对原材料贮存过程、啤酒酿造过程中可能导致啤酒发生物理、化学及生物污染的可能点进行了跟踪排查,确定了35个需要重点控制的“关键点”。同时,根据啤酒的国家标准制定了22项从原材料入厂到产品出厂的企业内控标准,对近50个重要的理化指标进行了跟踪管理。经过国家有关部门严格的环境检查和对生产流程的监控,燕京啤酒成为中国大型啤酒企业首批获得国家“绿色食品”认证的企业。(张伟云)

# 50万元互助全额保障 e互助有望完善社会重疾保障缺位

科技日报(记者李颖)10月16日,由泛华集团发起的国内首个首款互联网互助平台——e互助,宣布正式上线。据了解,该平台是一个带有公益性质的网络互助保障平台,市民只需关注“e互助”微信公众号,自愿捐助3元即可申请会员。

随着平台的上线,e互助顺势推出首个家庭守护计划,旨在为罹患癌症或意外死亡的互助会员及其家庭提供帮助,共同为其义务捐赠互助金,金额最高为50万元,每人每次捐助不超过3元,计划成员越多,每次捐助金额越少。

据泛华介绍,e互助平台自7月推出至今,短短三个月内,平台注册会员即突破20万名,计划会员加入人数更突破16.7万人,这意味着每位计划会员一旦发生不幸,即可获得50万元的保障金。

有业内专家指出,类似于e互助平台的模式独立于社会保险和商业保险之外,完全可以作为完善社会保障体系的重要一环,与基本保障制度和商业保险一起,形成一个相对立体、全面的社会保障体系。

随着社会保障制度改革的大力进行,重大疾病保障也越来越得到重视。从9月1日起,我国多地推出大病医保的二次报销待遇。仅以广州为例,在无需另行缴费的情况下,广州市城镇居民医保参保人,在原有的医保年度最高支付限额(2015年预计为18.28万元)外,明年新增的大病保险最高报销额为12万元。换言之,广州人一年最高可以报销大病医疗费超过30万元。

分析人士指出,目前大病保险的保障

范围仍限定在医保目录内,有些费用并不属于报销范围的费用。

从这个角度来看,e互助的出现,尤其家庭守护计划的推出,恰好能弥补当前社会保障体系中重大疾病的保障缺口。每位罹患癌症或意外死亡的计划会员,将可以获得高达50万元的互助保障金,可选择用作治疗费用或家人生活保障。

“50万元的保障金加上其他报销费用,将很好地覆盖不幸人士医治的成本,不至于让他们因疾变贫,绝望离世。”泛华集团董事长胡义南表示,希望e互助能够通过这种互相帮助的体系的建立,使其本身作为社会现有保障体系版图中的一块,“有效地去解决普通老百姓在面临大病时的困难和问题”。(张凤莎)