

科学就在身边 擦亮您的双眼 我们与您同行 共创美好空间

医卫动态

文·黄兴华 帅才

我国启动动脉血管健康管理 实行“零级预防”

心血管疾病正成为我国公众健康的隐性杀手,而要预防心血管疾病必须保证动脉血管健康。12月1日,全国“动脉血管健康管理”项目在此间正式启动。与此同时,预防动脉血管疾病将实行关口前移的“零级预防”。

12月1日,由中国健康促进基金会主办,中南大学湘雅三医院等承办的2012年全国健康管理示范基地建设研讨会,通过了中国动脉血管健康管理实施方案,正式启动了全国动脉血管健康管理项目。

近年,由于人群心血管疾病危险因素水平上升和人口老龄化,我国人群心血管疾病(主要是冠心病、脑卒中和周围血管病)的发病率和死亡率逐年上升,发病年龄提前。根据卫生部心血管病防治研究中心公布的最新数据,我国心血管病现患人数估计约为2.3亿,每10个成年人中有2人有心血管疾病。我国每年死于心脑血管病的人数达350万人,每年用于主要心血管病的医疗费用高达1300亿元。

中国健康促进基金会理事长白忠表示,动脉血管健康管理是指依据对全身主要动脉血管结构、功能、微观生物学指标、危险因素的检测与监测结果,做出对个体或群体血管健康状态与疾病风险的评估,制定针对性的个体健康管理处方与群体健康管理方案,并付诸实施,以提高公众的血管健康水平,降低动脉血管相关性慢性疾病的发病率、致残率及致死率。而“零级预防”是指通过人群干预,预防危险因素在整个社会流行,从而提高人群的健康水平。

据了解,血压与动脉血管健康管理项目的主要预期目标包括研究制定动脉血管的健康管理标准、遴选并集成动脉血管健康管理的适宜技术与方法、建立动脉血管健康管理的信息标准与数据库、利用项目中被干预人群的健康资料建立心血管疾病预测模型等内容。

白忠称,通过动脉血管健康管理项目的实施,可探索并推广实施动脉血管的有效健康管理模式,控制被干预人群的心血管疾病的风险因素,减少心血管疾病的发病率和危害。

(据新华社)

简讯

河南三门峡:越来越多的白天鹅带着幼鸟来越冬

据新华社消息,在豫西的“天鹅城”三门峡市,一条大桥横跨流经市区的黄河支流——洞河,桥上车流穿梭、行人来往,成群的白天鹅在桥下戏水。

这是记者在三门峡市天鹅湖国家城市湿地公园看到景色。公园管理处工作人员韩铁艳介绍,由于越冬栖息环境的改善,现在从遥远的北方带着幼鸟来越冬的白天鹅越来越多。据介绍,作为候鸟,白天鹅在我国迁徙路线分为三条:东线由西伯利亚沿海岸线经东北飞往山东,在渤海、黄河入海口处越冬;西线由欧洲飞往新疆巴音布鲁克湖、青海湖越冬;中线由蒙古,经由内蒙古、陕西等地沿黄河迁徙,在黄河中游,长江中下游越冬。

从上世纪七八十年代开始,每年冬天,美丽的白天鹅都会从遥远的北方来三门峡的黄河湿地栖息越冬。据统计,三门峡天鹅湖国家城市湿地公园建成后,白天鹅的数量由2009年的近200只增加到2011年的700多只。

由于白天鹅国家城市湿地公园就在市区,为了防止侵扰,公园管理处专门设立隔离带、隔离网,成立了“天鹅巡逻队”,设立了观测保护点,并且规定禁止在景区内钓鱼,夜间更是禁止车辆出入。

专家指出:人类疾病和死亡很多与水污染及饮水不当有关

据新华社消息,“据WHO调查(1998):80%疾病和30%死亡与水污染及饮水不当有关。因此建议,公众要树立‘饮水决定健康’的意识”;“近20年来,各种饮料已经成为许多人特别是儿童、青年人补充水方式之一。一些人喝饮料补充水超过一天需要的30%,有的儿童甚至达到100%,白水一口不喝。这种现象应该引起我们的重视。”……

上述观点是中国医学科学院北京协和医院营养科教授于康,中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任王树峰等专家在“科学饮水与儿童身心发展研讨会”上提出的。

由中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心和中国家庭文化研究会共同主办的“科学饮水与儿童身心发展研讨会”12月2日在京举行。

中国关心下一代工作委员会副主任、中国家庭文化研究会副会长刘海荣说,今天研讨的主题是科学饮水与儿童健康的关系,从我国的现实出发,探讨儿童喝什么水,怎么喝水,推进家庭建立科学饮水的观念,培养儿童健康饮水的习惯。希望依此唤起家庭和社会进一步关注儿童饮水的大事,促进儿童健康发展。

全国医师资格考试将新增控烟内容

据新华社消息,关于烟草控制的内容将被加入到最新修改的全国医师资格考试大纲之中,并有望从2013年起,成为医师资格考试的必考内容。

国家医学考试中心三处处长何慎11月30日在杭州闭幕的全国医学院校烟草策略和政策研讨会上表示,伴随着国内对控烟重要性认识程度的不断加深,新近开展的第三次全国医师资格考试大纲在修改和调整过程中,特别调整和增加了烟草控制的知识。这意味着,烟草控制的相关知识已成为中国一名合格的医师必须掌握的最基本知识。

今年的考试大纲修改不仅调整了新增了部分的控烟内容,而且还还将这一知识点纳入口腔类别考生应知应会的内容当中。至此,关于控烟的知识内容不仅纳入了临床、口腔、公共卫生三个类别的考试内容,还成为执业医师和执业助理医师两个不同级别考生必考的知识之一。

吸烟是当今世界人类健康的最大危险。据世界卫生组织估计,全世界目前约有11亿吸烟者。统计数据显示,2010年中国的吸烟人群高达3.2亿。专家认为,除了带头不吸烟、担当表率之外,医务人员应该主动承担起临床戒烟劝导干预的重要职责。

作为一项行业准入考试,一年一度的医师资格考试是中国评价申请医师资格者是否具备从事医师工作所必需的专业知识与技能的考试。

澄迈荣获“世界长寿之乡”称号

本报讯(孙川 文天)因盛产优质咖啡和“福橙”而享誉海南岛内外的海南澄迈县近日又添另一美名——“世界长寿之乡”。11月22日,由东北亚经济论坛国际人口老龄化长寿化专家委员会主办,中国社会经济系统分析研究会、中国亚太研究会、联合国老龄所、国际健康长寿会、世界健康长寿养生管理运行委员会协办的海南澄迈县荣获“世界长寿之乡”授牌仪式暨新闻发布会在北京人民大会堂举行。

据第六次全国人口普查显示,澄迈县人均预期寿命高达77.79岁,比全省平均水平高4.77岁,比全国平均水平高6.59岁。截至目前,全县80岁以上老人有18541人,占总人口比例3.30%;百岁以上老人215人,占总人口比例的38.39/10万,大大超出中国和联合国“长寿之乡”的规定标准。全县百岁老人绝对数和占总人口比例,均居全国县市第一位。

目前,澄迈县215位百岁老人绝大多数都是与子孙辈共同生活,多数老人家庭已是四世同堂,部分是五世同堂。百岁老人的身体健康状况总体良好,大多数百岁老人对目前的生活状况比较满意。大部分的百岁老人都行动自如,生活能自理,有一部分百岁老人不仅耳聪目明、手脚麻利,还能穿针引线,并经常做些洗衣劈柴喂猪等家务活。

澄迈县位于海南岛西北部,北临琼州海峡,毗邻省会海口市,是中国绿色名县、世界富硒福地。据称,澄迈人健康长寿是多种因素共同作用的结果。其中,悠久的人文历史、山清水秀的居住环境、清新自然的空气、社会经济的稳步发展和健全的社会保障体系为福寿之乡延年益寿奠定了扎实的基础。

平流雾是暖湿空气移到较冷的陆地或水面时,因下部冷却而形成的雾。通常发生在冬季。一般出现在海边。

野味:舌尖上的野蛮“杀手”

文·本报记者 段佳

一边是对白酒里塑化剂的穷追不舍,众人质疑食品安全如何保障?一边却是猎杀候鸟屡禁不止,越冬的候鸟成了贪婪的饕餮者桌上盛宴,此时食者不再关心“禽流感”的出处;一边是恐慌“吃猪肉等于自杀”、“速成鸡”的激素含量,一边却是公务消费定点商家里热闹的对国家级保护动物的舌尖消费,此时餐桌上也无人问津野味是否经过安全检疫。

国家一级营养师、健康顾问王雷军警告,寻求野味满足口腹之欲,很可能招来身体健康的“杀手”,野味的食用安全没有保障。

都是嘴馋惹的祸

据报道,今年秋天以来,在湖南罗霄山脉“千年鸟道”中,有一批候鸟被人捕杀;在天津北大港,我国一级保护动物东方白鹳部分遭毒手;而在新疆,有一些候鸟被偷猎者伪装成家禽空运贩卖……

就在11月,中国鸟类学会副理事长马鸣,在国际组织世界自然保护联盟《大雁通讯》上写道:“过去3年里,中国至少有20万只水鸟丧生。”而据估计,这个数字比较保守。

环保专家表示,候鸟被捕杀,“吃”是最重要的原因。民间一些人认为,活血鸟和鲜肉可以“大补”身体,而在一些地方,吃野味依然是一种被向往的饮食习惯。这些习惯和观念,客观上为猎杀鸟类提供了需求和市场,因而猎杀行为日盛。

无独有偶,近日央视曝光,在江西省资溪县,本该是动物天堂的山谷,却呈现出这样的画面:中枪后吐血抽搐的猕猴、铁笼中惊慌失措的竹鼠、堆满野生动物的冷库,挂着“公务消费定点商家”的野味餐馆……这些画面通过央视记者的镜头呈现在观众眼前,一条捕杀、交易、食用野生保护动物的产业链曝光。

调查显示,在江西省资溪县当地的一些餐馆、酒楼,经营者偷偷宰杀出售国家重点保护动物猕猴,食客则偷食大雁、獾猪、竹鼠等受国家保护的、有益或者具有重要经济科学研究的野生动物。一家名叫老老龙虾的野生餐馆已经开了十几年,餐馆老板介绍,有一批固定的常客,每次有好的野味,只要一个电话食客们都会如约而至。

为嘴伤身值不值

分析食用野味的原因,想要滋补、出于好奇是重要原因。中国林业部曾经做过一个调查,调查对象包括北京、上海、广州等21个城市,调查表明,主要有两种食用野生动物的心理,其中38%的人是出于好奇心,还有40%左右的人是认定了野生动物中含有更多比较特殊的营养。

很多人认为,野味美味而且滋补,甚至认为,野生动物都是有机食品,没有污染,因此“野生的一定补”。王雷军却指出,从现代营养学的观点来看,野生动物和人工饲养的动物没有明显区别,而且从现在的研究成果来看,还没有发现野生动物含有任何其它动物性食品不能取代的东西,仅仅食用单一的食品也很难说有特别特别的营养价值。因此野生动物的营养价值高于人工饲养动物的营养价值这一说法没有科学依据。

据有关部门对家禽、家畜和几种野生动物的营养分析比较,它们在蛋白质、碳水化合物、能量等主要指标上相差无几。若要是为身体补充能量,基本上吃牛肉和鸡肉已经足够,根本犯不着专程找珍稀野生动物进补。而且,从品尝角度而言,受生长环境影响,野生动物肉质成分中肌肉较多,脂肪较少,口感上并没有优势。

吃野味被推崇还因为不少人认为野生动物生长在人迹罕至的深山老林,食用的是自然生长的动植物,不像人工饲养的动物饲料里有很多添加剂,吃野味似乎是选择了安全食品。殊不知,野味也并非绿色食品。王雷军说,由于全球环境普遍受到严重污染,野生动物生存环境恶劣,同样存在遭受污染的状况,甚至比家禽所受污染更甚,人若吃了因污染导致基因突变的野生动物,则可能诱发癌症等恶性病变。王雷军特别强调,一般人可能不太了解生物富集作用,这也是吃野味危害健康的一个环节。生物富集作用是指生物将环境中低浓度的化学物质,通过食物链的转化和蓄积达到高浓度的能力。仅农药DDT最终在水鸟类体内含量可为原水含量的833万倍,陆地生物也一样有富集作用。人体作为生物链的最高端,食用了这些富集农药残留的动物,其健康可想而知。

很多食用野味的人追求野味的鲜味儿,这也给自己的健康埋下了更大的隐患。王雷军说,非法出售野味的餐馆酒楼,由于常常是偷偷摸摸进行野味经营,所以在加工时就会存在粗制滥造的问题,再加上食客“求鲜”的要求,往往不能够保证煮熟烧透。于是,也就根本无法确保杀死野生动物携带在其肌肉、血液及内脏里的病毒及寄生虫。而且并非所有的病原体都可以通过加热杀死,有些病原体可以抵抗100摄氏度以上的热度。

另外,毒杀是现在很多野生动物被捕杀的方式,造成作为野味的野生动物体内含有大量毒素,食用后有可能引起急性或者慢性中毒。

野味里藏着“野蛮”

人们食用的家禽、家畜肉类产品都是经过卫生防疫部门严格检疫之后才投放市场的。而野味往往来源不明,人类对这些野生动物的生存方式缺乏了解,食用野味很不安全。

北京航天总医院医生李燕坤介绍说,野生动物可能患有多种疾病,其脑、血液及肌肉中含有病毒、寄生虫(如肺吸虫、血吸虫等)。通常情况下,野生动物身上携带的病原体不会传染给人类,只有在人类破坏其生存环境或者猎捕、进食野生动物的时候,病原体才会传染给人类。尤其是在吃野生动物时,食客有可能感染上狂犬病、结核、鼠疫、炭疽、甲肝等疾病。把野生动物作为食物,不仅由于接触和食用可能会感染疾病,在猎杀、运输、销售过程中,野生动物所携带的病原也会传播扩散。

人类在与各种疾病作斗争的实践中发现,曾有多种伤及人类的有害病毒都源自野生动物。1988年,上海市发生罕见的甲型肝炎是毛蚶携带的甲型肝炎病毒所致;1998年,在有些国家厄巴病毒暴发,结果查明,这种人类共患病的病毒宿主是蝙蝠。还有疯牛病、狂犬病、猫抓热、鼠疫、禽流感等都是人畜共患的疾病。

王雷军表示,食用野生动物最大的危险就是易患人畜共患病。目前世界上已经明确的人畜共患病大约有200多种,比较严重的有89种,其中包括有细菌类的、病毒类的、真菌类的、寄生虫类的、衣原体类的、支原体类的等。在很多国家流行的人畜共患病有34种,我国基本能确定的人



11月20日,来自全国鸟类环志中心的专家,在天津市野生动物救护驯养繁殖中心,为已经恢复健康的13只东方白鹳进行环志,方便对它们进行跟踪监测。这13只东方白鹳于11月21日在北大港水库湿地放飞。

自11月11日东方白鹳在北大港水库湿地遭毒杀事件发生后,被成功救治的东方白鹳共有13只,打捞上来死亡并交由警方处理的有20只。目前,13只被救治的东方白鹳已完全恢复健康,具备野外放飞条件。

图为工作人员抱着已经环志的东方白鹳。

新华社记者 岳伟摄

畜共患病有大约90种。我国的猕猴有10%—60%携带B病毒,这样的猕猴把人挠上一下,都有可能致人感染,而生吃猴脑感染的几率更大。李燕坤解释说,病毒也是一种生物体,而且是一种比较特殊的生命体,它需要附着在其他别的生命身上,否则自身无法生存。由于这样或者那样的原因,病毒从一类物种跑到其他物种身上时,由于新的宿主对它没有控制能力,所以病毒就会大暴发。SARS病毒就是从果子狸身上跑到了人类身上,由于人类对它没有一种抑制作用,导致了整个疫病的流行。又比如艾滋病病毒在自然状况下是储存在某些非洲的灵长类动物身上,这些灵长类动物本身并不发病,但是由于人类和这些灵长类动物之间发生了这样或者那样的关系,使得病毒跑到了人类身上,在人类之间发病和流行。再比如埃博拉病毒,1976年埃博拉病毒在刚果暴发,也是由于人吃或者接触这些野生动物,使得病毒跑到了人的身上。

王雷军表示,追根溯源,病毒是一种很自然的生命,如果人类不去干预大自然,它们本身在自然界里是不会给人类带来灾难的,而由于人类过多地干预了大自然,盲目地食用野生动物,导致了这些灾难。

王雷军表示,食用野生动物最大的危险就是易患人畜共患病。目前世界上已经明确的人畜共患病大约有200多种,比较严重的有89种,其中包括有细菌类的、病毒类的、真菌类的、寄生虫类的、衣原体类的、支原体类的等。在很多国家流行的人畜共患病有34种,我国基本能确定的人

第二看点

秋冬晨雾“糟蹋”身体

文·毕宝良

病症。很多喜欢晨练的中老年人,在冬天天不亮,迎着雾气就出去锻炼,其实这不是锻炼身体,这是在瞎折腾,是在“糟蹋”自己的身体,经常如此,必生大病。

冬季天气寒冷,室内的温度要适宜,室温以18℃—25℃最合适,室内温度过高或过低都对健康不利。室内温度过高,会造成室内外温差过大,易引发感冒;室内温度过低,人体长期生活在低温环境中易引发呼吸系统疾病和心脑血管疾病。被褥的厚薄应根据室温的变化适当调整,以人体感觉温暖而不出汗为度。外出所穿的棉衣应以纯棉布为宜,要宽松轻便、贴身保暖。

冬季人体还要特别注意的保暖部位是颈部、背部和脚。

一要注意颈部保暖。有的人在冬季持续咳嗽且不易治愈,仔细观察一下,原来是因为穿开领服装暴露颈部,使寒冷的空气直接刺激气管所造成的,而改换高领服装并加用毛围脖后症状便消失了。

二要注意背部保暖。背部是人体的阳中之阳,风寒等邪气极易通过背部侵入而引发外感性疾病,呼吸系统疾病和心脑血管疾病。注意背部保暖,宜穿棉背心,睡时也要保暖背部,避免寒邪

知识链接

辐射雾的概念

指由于地表辐射冷却作用使地面气层水汽凝结而形成的雾,并不是指这种雾具有放射性。辐射雾在北方冬季、初春和秋季等季节比较常见。主要出现在晴朗、微风、近地面、水汽比较充沛的夜晚或早晨。随着太阳的升高,地面温度上升,辐射雾也会立即蒸发消散。所以,早晨出现辐射雾,常预示着当天有个好天气。民间“早晨地罩雾,尽管晒谷物”、“十雾九晴”的说法就是指辐射雾。

辐射雾的特征

季节性和日变化:秋冬季居多;多在下半夜到清晨,日出前后最浓,白天辐射升温逐渐消散。与地理环境有关:潮湿的山谷、洼地、盆地。尺度:厚度几十米到几百米,平均150米左右,水平范围不大,分布不均,常零星分布,在平原上也可连成一片。

辐射雾

辐射雾的危害

辐射雾是在冬季最常见的一种雾,但对人体不具有放射性伤害。但当大雾弥漫时,空气中的有毒、有害物质可能会与大气污染物发生一系列物理化学反应,从而产生新物质。如二氧化硫在大气中被氧化后,与雾滴结合成硫酸气溶胶,这一新物质的毒性要比原来的物质提高数倍以上。而且大雾时往往存在逆温层,空气无法对流,空气中的污染物很难扩散,所以对人体危害也很大。

辐射雾与平流雾的区别

辐射雾主要是因为夜间地面辐射冷却,使空气中的水汽达到饱和所致,因此雾多发生在夜最长、气温最低的冬季。只要满足条件,在大部分地区均可形成。

平流雾是暖湿空气移到较冷的陆地或水面时,因下部冷却而形成的雾。通常发生在冬季。一般出现在海边。