

■健康管理及慢病防控系列报道之九十一

□ 本报记者 李颖

“尿急”“尿不出”都是病

正在上大学的小林因为痴迷网络游戏经常憋尿。

从上一大一小时起,小林就迷恋上了网游,经常在电脑前一坐就是四五个小时,即使在玩游戏时有了尿意,小林也一直憋着,直到实在忍不住了,才飞快地跑去厕所解决,然后跑回来继续游戏。日前,小林为了快速升级游戏中的人物,从一早起床到中午都没有离开电脑。等到实在憋不住了才暂停游戏,跑去洗手间。然而她却发现,虽然自己憋得非常难受,却一点儿都尿不出来,痛苦不堪。焦急之下,室友把她送到了医院,原来由于她憋尿时间太长导致排尿困难,如果再尿不出来,有可能导致更为严重的情况,必须立即采取排尿管排出尿液。有了这次经历,小林表示今后再不敢憋尿了,“之前总以为憋尿是小事,这次才知道想尿尿不出来真是太痛苦了。”小林后怕地说。

既有想尿尿不出来的,也有一有尿意马上就要上厕所的。三八节当天,吴阿姨约了几位好朋友一起踏青,一天下来,大家玩儿得都很尽兴,只有吴阿姨闷闷不乐,因为这一天她无时无刻不在找厕所,稍微慢点就漏尿,只要稍微用力,比如咳嗽、打喷嚏,甚至快步走路就漏尿控制不住,痛苦不堪。

专家表示,这两种都是尿失禁的表现。“尿急,也可能是一种病,当它伴有尿频和夜尿,或者伴有急迫性尿失禁时,提示膀胱过度活动症已经发生了。”中华医学会泌尿外科学分会副主任委员王建业教授表示,膀胱过度活动症虽然不是一种威胁生命的疾病,但却对患者的生活和工作带来难以启齿的困扰。

临床表现为四种类型

膀胱过度活动症是“一种以尿急为特

征的症候群,常伴有尿频和夜尿症状,可伴或不伴急迫性尿失禁。”因为要频繁上厕所,患者不敢喝水甚至不敢出门,严重影响生活质量。有的患者还因此出现焦虑、抑郁等负面情绪。

膀胱过度活动症尤其在中老年女性中常见,据调查显示尿失禁患病的人数甚至比骨质疏松、糖尿病、老年痴呆的患病人数要多得多。临床主要包括四种类型:压力性尿失禁:患者在进行咳嗽、打喷嚏、大笑和运动等腹压突然增高的动作时,尿液不自主地排出或漏出;急迫性尿失禁:出现突发的强烈的排尿后,尿液迅速地排出,发生这种情况时往往来不及上厕所已经尿湿了裤子;混合性尿失禁:患者有压力性尿失禁和急迫性尿失禁两种症状;溢出性尿失禁:在膀胱不能完全排空的情况下出现。

患者就诊意识淡薄

“膀胱过度活动症虽然不是一种威胁患者生命的疾病,但却对患者的生活和工作带来严重地、难以启齿的困扰。”王建业教授介绍说,由于需要频繁上厕所,患者不但被迫减少饮水、不敢远行,也无法参加正常的社交活动,甚至无法长时间工作等,长此以往膀胱过度活动症患者有可能产生严重的心理负担,并出现焦虑、抑郁、羞愧等负面情绪。如不积极治疗,还会引发跌倒、骨折等更危险的情况,甚至死亡。

据2010年我国首个大规模膀胱过度活动症流行病学调查显示:我国18岁以上人群膀胱过度活动症总体患病率为5.9%,且呈现出随年龄增长而逐步升高的趋势,40岁以上人群的膀胱过度活动症总体患病率约为40岁以下人群的10倍,达到11.3%。然而我国膀胱过度活动症患者的

就诊意识淡薄。

“与1亿人的高发率相比,我国膀胱过度活动症的就诊率却非常低。”王建业教授透露,目前仅有15%的膀胱过度活动症患者寻求治疗,而其中仅有一半的患者得到正确诊断与治疗。“膀胱过度活动症活动综合征虽然对生命没有威胁,但如果视而不见,可能会导致皮肤感染和尿路感染等问题,严重的还会造成患者情绪低落,影响生活质量。”

因此,王建业教授呼吁,膀胱过度活动症患者通过OABSS进行自测。当出现尿急、尿频等膀胱过度活动症症状时要及时向专业医学人士寻求帮助,早诊断早治疗,早日回归正常生活。

坏习惯导致尿失禁

造成女性膀胱过度活动症的原因很多,很多人都知道怀孕和分娩是诱因,但这只是其中的一个原因,更多的是因为年龄和不良生活习惯造成的,主要包括几个原因:

首先是年龄。随着年龄增长,尤其是绝经后,女性雌激素水平下降,尿道及周围盆底组织肌肉萎缩,失去支撑功能而造成尿失禁。

其次是生育因素。这与孕期及分娩时盆底支持组织松弛、盆底薄弱,正常的尿道膀胱解剖结构被破坏有关,尤其是多次怀孕分娩后损伤会进一步加强。

第三是生活习惯。平时膀胱过度充盈、吸烟、便秘、经常从事增加腹压的体力活动也易导致女性压力性尿失禁。

还有就是医源性损伤。一些妇科手术会对子宫旁和阴道上下两侧的结缔组织造成损伤,主韧带和宫骶韧带复合体完整性缺失以及盆底薄弱而导致女性压力性尿失禁。

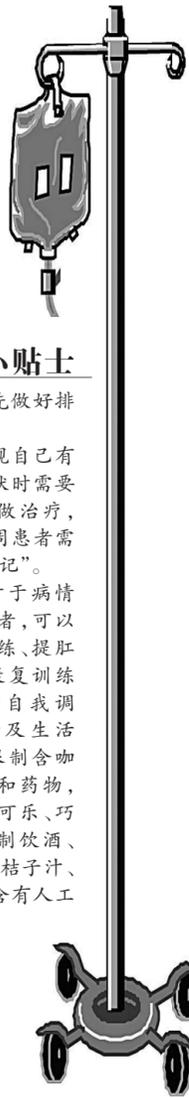
另外,临床还发现,有些年轻的尚未生育的女白领也会出现尿失禁,问及原因,多是因为工作压力大,有时为了专心致志地完成一项工作,即使尿急也憋着,想等到完成后再去上厕所,长此以往,结果发现自己患上了尿失禁。

“长期反复憋尿容易造成膀胱长期过度充盈,会使得尿道括约肌失去敏感性,‘水龙头’失去敏感性,大脑无论怎么告诉尿道括约肌去紧绷,括约肌都会像没劲的皮筋一样松弛,造成尿失禁。”王建业教授说,如上课的学生害羞上厕所,出租车司机没有机会上厕所,反复过度憋尿,也易造成尿失禁。

《专家共识》出台刻不容缓

“站在患者的角度,临床医生治疗膀胱过度活动症的首要目标应考虑消除或改善尿急、急迫性尿失禁、尿频和夜尿等症状,提高患者治疗的依从性也很关键。”中华医学会泌尿外科学分会常务委员宋波教授表示:为患者艺术地选择能够良好地兼顾疗效和安全性的药物能大幅度提升患者治疗的依从性,取得更好地治疗效果新一代的M受体拮抗剂索利那新对膀胱和M3受体具有更高的选择性,不但能有效缓解膀胱过度活动症的症状,更带来较好的安全性,服药患者出现口干等不良反应的几率大大降低。

为了帮助临床医生充分认识M受体拮抗剂在膀胱过度活动症临床治疗中的重要性,由中国膀胱过度活动症诊断联盟发起,全国50位泌尿外科专家编撰的我国首部《M受体拮抗剂临床应用专家共识》日前在京发布,旨在为泌尿外科医生应用M受体拮抗剂治疗膀胱过度活动症提供指导和参考,让患者得到及时、合理的药物治疗。



■行业资讯

10%青光眼患者因治疗过晚而“致盲”

科技日报讯(记者李颖)数据显示,目前全世界的青光眼患者多达7000万,10%的青光眼患者最终成为盲人。

在第七个“青光眼周”上,中华医学会眼科分会主任委员、北京同仁医院副院长王宁利表示,百分之十的患者最终会成为盲人。因此,青光眼的早发现、早治疗尤为重要。

专家介绍,青光眼的主要特征是视神经萎缩和视野缺损,大多根源在于眼压升高。今年的主题——“隐形的视力杀手”说明了青光眼早期的特点:“没有症状、不疼、不痒、没有任何不适。”青光眼导致的视功能损害是从视野开始,也就是视野范围变得越来越窄,但是中心视力并没有什么异常,有些患者甚至到了一只眼睛完全失明才偶然察觉到视野变了,但那时视野缺失和视力残疾再也无法挽回。

我国是世界上人口最多的国家,青光眼患者数量也居首位。因此,专家建议,有青光眼高危因素的人应该早期主动进行青光眼前筛查,做到早发现、早治疗,最终减少青光眼所导致的“盲目”。近视眼、远视眼、有青光眼家族史者应定期到医院检查;如果出现视力模糊、看东西范围变小、看电视色觉感觉变暗等,更要及时到医院进行检查,这些症状有可能是青光眼的早期症状。

国内首家磁文化馆杭州落成

科技日报讯(记者张林军)2月22日,中国首家磁文化馆落成典礼暨杭州慈孝堂马年新春表彰大会在杭州举行。

本次会议以“弘扬慈孝精神,打造坚强团队”为主题,活动得到了中国保健协会、浙江省保健协会等的大力支持。

杭州慈孝堂科技有限公司董事长楼中平表示,磁文化馆由杭州慈孝堂投资建设,涵盖了古今中外人类对磁的认知、研究和应用发展历程。馆内的陈列,全面地向公众展示了磁疗文化的核心和精髓,在磁疗文化历史中具有重要意义,将成为中国磁疗产品的研发开发中心以及拓展磁疗保健养生领域的汇聚点。

广东润和生物:建辅酶Q10研发中心

科技日报讯(张国芳)近日,新华网健康频道向广东润和生物科技有限公司授予“新华网健康频道2014年度合作伙伴”称号,同时,广东润和生物科技有限公司与广东医学院合作成立的辅酶Q10系列产品研发中心也举行揭牌仪式。

揭牌仪式上,广东润和生物科技有限公司总经理程云说,为弘扬中华健康养生文化,积极响应国务院颁布的《关于促进健康服务业发展的若干意见》的政策号召,促进健康养生服务行业加强自律,引领健康养生服务行业的科学发展;广东润和生物公司以打造放心产品、有效产品为己任,自觉接受媒体监督。

■食品安全

鱼肝油既可做药也可用做食品

科技日报讯(实习生王千惠 记者吴红月)“3·15”晚会曝光了儿童鱼肝油类产品的问题,引起了社会广泛关注。鱼肝油主要成分——维生素A和维生素D皆收录在药典中。是不是药典中记录物质就不能再食品中使用呢?日前,科技日报记者就此问题咨询食品药品监督管理机构。国家食品药品监督管理总局新闻发言人颜江瑛表示,收录在药典中的维生素A、鱼肝油、葡萄糖、矿物质、麦芽糖等,只要符合保健食品和食品的备案标准,可用于保健食品和食品。但目前,有些糖果企业生产的食品按“鱼肝油”的标签来宣传,逃避监管,是非常恶劣的行为。

“药典是国家药品在生产和经营中必须遵循的标准,但并非药典中的品种就不能用于保健食品和食品,而是必须符合保健食品和食品的备案标准。”颜江瑛说,“维生素是可以放在食品当中作为营养强化剂的。鱼肝油中含有丰富的维生素A和维生素D,可以预防和治疗儿童的佝偻

病。如我们生活中经常能看到AD钙奶,维生素面包等等。”

颜江瑛指出,“3·15”曝光的“鱼肝油”产品是既没有获得保健食品的许可,也没有按照食品备案要求进行生产,擅自使用鱼肝油。该产品按糖果食品获批,却以“鱼肝油”标签混淆视听,抓住家长关心儿童生长发育的心理,违规宣传,蒙骗诱导消费者,获得高价销售的目的。

对此,国家食品药品监督管理总局已责令地方局对此类企业立即停止生产和销售,产品下架、封存、召回,同时监督销毁。在对企业的惩处当中按照就高不就低的原则,对违法企业严查重处,吊销产品许可证。涉嫌犯罪的一律移送公安机关进行查处。颜江瑛同时表示,将进一步规范儿童鱼肝油类产品的监管,在生产经营方面加强监督检查,检测抽样,加大执法力度,进一步研究和理顺保健食品和普通食品的监管衔接问题。

食品行业品牌亟待公关培训

科技日报讯(实习生王千惠)日前,我国食品行业面临许多问题,食品行业企业和品牌对于公关的需求日益迫切,怎样在危机面前与消费者和市场友好对接,减少不必要的损失,已经成为行业关注的话题。2014年,中央出台的多项深化改革措施将陆续实施,《食品安全法》等诸多重要法规将全面实施。在新的法律体系、监管模式、生存环境下,企业在形象建立、品牌推广、市场营销、危机应对等多方面与媒体

的联系将更加紧密,相互的依存度也会明显加强。

为促进企业更有效地与媒体沟通,急企业之所急,中国社科院食品药品产业发展与监管中心将于3月22日在北京举办“2014食品行业公关经理培训班”,帮助企业了解和掌握塑造和谐舆论环境的基本方法。据了解,该课程安排了专家互动交流、案例沙盘推演训练等实践性非常强的项目。

■快讯

2014年营养科研基金开始申请

科技日报讯(记者项铮)日前,中国营养学会营养科研基金——帝斯曼专项科研基金成立,该资金申请和评审程序参照国家自然科学基金评审程序进行,预计10月份公布资助结果。

据记者了解,该基金旨在促进我国营养科学技术的发展,推动营养健康食品的发展提供科学依据,改善老年人营养健康状况,将主要围绕老年营养研究(不含产品开发性研究),优选课题包括维生素、Omega-3脂肪酸和植物

化学物对中国老年人群健康效应的实验性研究;维生素、Omega-3脂肪酸和植物化学物对PM2.5及空气污染引起的健康问题的干预研究(包括人体和动物试验);与维生素、Omega-3脂肪酸和植物化学物相关,为我国新版膳食指南修订提供有效学术支撑的荟萃分析研究。

2014年,该资金将资助150万元,平均每个项目资助10—15万元,荟萃分析项目的资助强度为每项不超过5万元。受资助项目执行期为1—2年,荟萃分析项目执行期不超过1年。

禽流感命名不严谨应正名

科技日报讯(胡利娟)“禽流感”屡见报端让家禽企业苦不堪言,陷入“绝境”的国内十余家家禽企业负责人日前联合上书农业部为鸡正名,并呼吁媒体和国家卫计委不要再以禽流感这一“不严谨、不科学”的命名来称呼“H7N9病毒”。

据了解,去年发生H7N9流感疫情后,有关部门在没有证据证明病毒是由家禽直接传染给人,且养禽场也未检出H7N9病毒的情况下,不顾世界卫生组织、世界动物卫生组织、联合国粮农组织关于对媒体只用“H7N9”或“H7N9病毒”的建议,仓促将“人感染H7N9流感”命名为“人感染H7N9禽流感”并对外公布,同时,还要求人们不要接触活禽,造成社会恐慌,谈禽色变。

“去掉一个‘禽’字,对养殖户来说太重要了!”中国畜牧协会家禽分会白羽鸡联盟总裁李景辉介绍说,虽说仅是一字之差,却导致许多家禽企业面临停产、倒闭,大量从业人员将失去生计。据统计,2013年家禽业损失1000多亿元。今年仅是一个月的时间,又损失200亿元。

就禽流感更名,外界有观点认为,家禽业在“禽流感”的命名上确实是“躺着中枪”了。因为流感病毒是很普遍的,“H7N9”只是一个编号,并不指向某一特定群体。并且目前在全国家禽养殖场中也没有检出一例“H7N9”病毒,工人尚无感染发病。与此同时,广东省也有人大大作出相关呼吁。

十余家家禽企业联名要求,相关部门要改变使用“人感染H7N9禽流感”名称,按照三大国际组织的建议,只用“H7N9”或“H7N9病毒”,并停止不当报道。

“保护人民健康安全非常重要,但要科学、适度、理性防控流感,不要以牺牲家禽业为代价。”李景辉称,政府应马上出台拯救家禽业政策。“若不改变以往的不负责任行为,家禽业将采取法律措施,以维护合法权益。”

专家认为,做好“禽流感”的科普比改名更重要,要让公众正确认知这种病毒,了解其传播途径,掌握科学预防知识,才能彻底消除大家内心的恐慌,让家禽业重拾信心。

■健康提醒

倾听和接纳也是心理救援

□ 本报记者 李颖

“现在能做的,就是倾听。”在马航客机失联当天,北京回龙观医院精神科主任医师王健就接到卫计委通知,紧急组成了四人心理救援小组,赶到了首都机场。

3月8日上午,在得知马航客机失联消息后,回龙观医院在杨甫德院长和辛衍涛书记的亲自指挥下立即启动了突发重大公共事件应急预案,做好了相关人员和物资准备。10时许,在接到北京市卫生局应急办和北京市管理局指令后,回龙观医院立即派出具有丰富心理危机援助经验的王健、张东、李献云、宋崇升四位心理专家紧急赶赴首都机场和丽都饭店,开展心理保障工作。

另外,按照上级要求,回龙观医院心理专家韩笑乐、闫少校、李永刚、陈红梅、吕建宝也

到达指定驻地参与这次援助工作,他们分成四个小组,分别在丽都、春晖园、京林和蟹岛四处与120、999共同开展乘客家属的医疗保障工作。

“这里就是专门为此次马航失联人员家属做心理安抚工作的地方。”北京回龙观医院负责人告诉科技日报记者。在丽都酒店的家属安置区内专门辟出了“心理安抚室”,越来越多的家属走进来,或诉说、或发泄。

家属安置区里,一位母亲悲伤过后瘫坐在地上,遇到这种情况的时候,王健则是走到一旁跟其他家属了解情况,不上前,也不多说。因为他知道,这时家属需要的只有倾听。“倾听和接纳都需要,陪伴给予他关

怀,这也是心理救援的本质。”王健表示,一切都是顺其自然,营造一个和谐温暖的环境,让家属把想说的话都说出来,把情绪表达出来,做一个正确的引导,“这就是心理救援。”

据悉,参与心理保障工作的医院心理专家们每天早晨6点多开始工作,一直要到晚上11、12点,等所有乘客家属都回房间后才能回去休息,而且24小时开通心理专线,随时接待家属心理咨询和随时处置各种突发事件。几天来,心理专家们每日与乘客家属们在一起,巡诊近千人次,现场心理干预百余人次,投送药物20余人次。他们还时刻为家属们提供力所能及的服务和帮助,与他们一起共同守护着亲人们的信息。

增强记忆力 大脑需要哪些特殊营养

科技日报讯(记者卢素仙)磷脂酰丝氨酸,英文简称“PS”,是大豆磷脂中的稀有精华成分(大豆磷脂中约只含0.5%)。专家认为,这种天然物质能够帮助细胞壁保持柔韧性,并且能够增强传递大脑信号的神经递质的效率,帮助大脑高效率运转,激发大脑的活化状态。最早,磷脂酰丝氨酸曾被应用于中老年老年痴呆的预防,而近些年来,随着记忆临床实验的推进,磷脂酰丝氨酸的应用对象在逐渐年轻化。在近日以色列的一项研究中发现,食用磷脂酰丝氨酸补充剂的志愿者记忆力认知,记忆力回顾,思维的灵活性有显著的增加。学习和立即回忆的能力得到显著改善。而在中国,第三军医大学营养与食品安全研究中心的一次针对120名高

三考生的临床研究,试验前后对受试者进行记忆力评分,评分方式采用临床记忆量表标准方法,分量表包括指向记忆、联想学习、图像自由回忆、无意义图形再认、人像特点联系回忆。研究结果发现磷脂酰丝氨酸对学生记忆力有显著的改善和提高作用,某些记忆指数短期内可以提高20%以上。

在日本和美国等国家,磷脂酰丝氨酸被认为可以安全的短期增强记忆力,补充磷脂酰丝氨酸能增加脑突触数目,补充细胞膜的流动性及促进细胞中葡萄糖代谢,从而使脑细胞更活跃,促进注意力集中,提高警觉性和记忆力;同时,PS还有助于缓解大脑疲劳,修复脑部细胞损伤。因为这一特殊的功能,磷脂酰丝氨酸相关

的营养补充剂,被大量的应用于应考前的营养补充。而在中国,磷脂酰丝氨酸也显然成为高考人群,以及雅思托福等各类语言类考试、职业考试人群的首选。除了磷脂酰丝氨酸,还有没有一些特定的营养素是大脑格外需要的呢?答案大家都相当熟悉,首先是DHA,也称“脑黄金”,是一种健康营养素。它是神经系统细胞生长及维持的一种主要元素,是大脑和视网膜的重要构成成分,在人体大脑皮层中含量高达20%,在眼睛视网膜中所占比例最大,约占50%。DHA有助于人体更好的利用磷脂酰丝氨酸。此外,还有B族维生素。大脑最直接的来源是血糖,而B族维生素能帮助大脑更好利用血糖,保证大脑血糖供应,让大脑工作更加有效。