

健康管理及慢病防控系列报道之一

本报记者 李颖

骨质疏松不是缺钙造成的

刚刚退休的董女士,原本想好好出去游山玩水,却觉得腰酸背痛,最近一不注意又把脚崴了,而且居然骨折了,这让董女士很是郁闷。她觉得自己身体一直很好,而且也坚持补钙,怎么还能骨折呢?

带着疑惑董女士去咨询医生。经过细致的交谈,医生建议董女士做一次骨密度检测,结果发现,董女士患有严重的骨质疏松症。而前几天浑身不舒服,就是她骨折的“导火线”。

骨质疏松导致骨头“变脆”,轻者表现为腰痛,严重时则会引起骨折。骨科专家指出,在我国60岁以上人群中,约有30%-35%的女性患骨质疏松,男性约为20%。而大多数骨质疏松患者是在初期都感觉不明显,因此,专家建议,对于绝经前妇女(45岁左右雌激素下降明显)和50岁左右男性,无论有无症状,应定期去医院采用双能X线吸收仪进行骨密度检查,及早发现骨密度的变化。

浑身肌肉疼痛要警惕

目前,骨质疏松症已被世界卫生组织列为仅次于心血管疾病的第二大危害人类健康的疾病。由于该疾病没有警示信号,在临床上容易被忽视,因此通常该病的首发征象往往是骨折。

据统计,全球每3秒钟就会发生一起骨质疏松性骨折。50岁以上的老年人中,女性发生骨质疏松性骨折的比例更是高达1/3。发生髋部骨折后的1年内,死于各种并发症者达20%,而存活人群中约有50%会致残,不仅生活无法自理,而且生活质量显著下降。

人的骨质是在无声无息中流失的。但是,不少患者甚至医生都不重视,误认为这是进入老年之后必然发生的“正常退

变”。其实,骨质疏松患者一旦发生骨折,将产生大量医疗费用,而且骨折愈合后还要进行抗骨质疏松治疗。为此,中国初级卫生保健基金会将预计于今年三月下旬推出“骨舞人生——严重骨质疏松患者援助项目”,面向患有骨质疏松症并伴随骨折高发风险的绝经后妇女提供援助。

“很多人认为,骨质疏松症是一种不可避免的自然老化,它既非致命性疾病又对日常生活影响不大。事实远比大家所想的要严重。”北京协和医院内分泌科主任夏维波教授建议患者尽早寻求积极的治疗手段,对自己的健康负责,就是给家人最好的回报。

预防应从娃娃抓起

“女性比男性更容易罹患骨质疏松症,特别是到了绝经之后,对骨头有保护作用的雌激素明显减少,导致全身骨量加速丢失。”北京协和医院内分泌科主任夏维波教授介绍,因为女性更年期时,随着卵巢功能减退导致雌激素水平下降,使骨的吸收和重建失去平衡,骨质逐渐变脆。女性绝经后,骨量大量流失,使骨密度下降加快,很容易发生骨质疏松症。

不容乐观的是,在我国75%患骨质疏松的绝经后妇女没有得到有效治疗,而且大部分对于这个“隐形杀手”尚未引起足够重视,甚至存在不少认识误区。比如:常见的弯腰驼背,被大部分人视为伴随年老的自然现象。其实,驼背恰是椎体压缩性骨折的表现,是骨质疏松性骨折的典型症状。

“骨质疏松跟其他病不一样,它是可防可治的。”夏维波教授强调,预防要从早期着手,甚至于说娃娃抓起都不过。“从很年轻的时候,积累更好的骨量,达到骨峰值。那么等到绝经以后的妇女,或者50岁以上

的男性,就要及时的监测。”

人过中年应定期检查

很多老年人以为骨质疏松和白头发、老花眼一样,是不可避免“老年病”。薛庆云教授强调,这是一个认识误区。只要做到“早预防、早检测、早治疗”9字口诀,就能减少骨质疏松症所带来的危害。通常,骨密度在30到35岁左右时达到骨峰值,之后便会因钙质流失而开始下降,尤其以女性的下降速度更为明显。因此建议,50岁以上的中老年人应适时检测骨密度,绝经后的妇女更应该重视此项检查。

骨密度全称“骨骼矿物质密度”,是骨骼质量的重要标志,反映骨质疏松程度。骨密度高低可作为预测骨折几率的重要依据。若不及时干预,极易出现病理性骨折或在微细碰撞时发生骨折。

薛庆云教授强调,中年女性和绝经后妇女、老年男性、儿童以及缺少运动、长期饮酒和嗜好饮用碳酸饮料的人,均易受到骨质疏松症的困扰。

从年轻时储备骨密度

“女人四十,就要考虑骨质疏松的问题,比男人早10年。”成都军区总医院副院长金小岚教授建议,女性要预防性补钙,最好多吃奶制品和海鲜;同时,坚持做太极拳等体育锻炼,即使走路也有帮助。

年轻人从改变不良生活习惯做起,为以后储备骨密度。首先在饮食上遵循高钙、低盐、适量蛋白质的原则,尽量少食盐类,多食用乳类、肉类、豆类、海产品和果蔬。影响钙质吸收的食物都要少食用,尤其是高纤维的食物;其次在补钙的同时也应多运动,锻炼以跳跃运动为主,比如跑步和

跳绳;另外尽量戒烟戒酒少喝碳酸类饮品。日常生活中应多吃钙含量较高的奶制品、豆制品、绿叶菜以及海产品等。另外,晒太阳被誉为获取维D最简单、有效的方法,市民应多去户外晒太阳,从而提高骨密度。

治疗是一个长期的过程

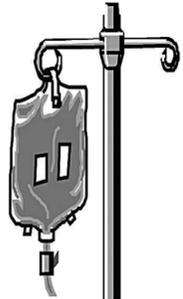
据2013年一项针对骨折治疗费用的调查显示,一次骨折治疗的总费用达6万余元,包括住院费用、院外治疗费用以及家庭劳动力损失等。严重骨质疏松患者易多次骨折,如一年中骨折两次,则治疗费用翻倍,超过12万元。我国每年骨质疏松性髋部骨折的直接经济负担高达1080亿元。

“骨折后如不寻求积极治疗,再发骨折风险将显著增加,这不仅使患者身心饱受疾病折磨,亦加重其家庭的经济负担及社会医疗资源的整体负担。”金小岚教授不无遗憾地表示,很多人骨折后就只能躺在床上,因花不起几万元的治疗费用,回家躺几个月就撒手人寰了。

治疗骨质疏松是一个长期的过程。药物方案仅靠补钙和维生素D是不够的。

“应对骨质疏松性骨折,增加骨强度,预防再次骨折是治疗的首要目标。”夏维波教授介绍,目前在中国获批上市的抗骨质疏松药物主要包括抗骨吸收药物和促骨形成药物,即“节流”和“开源”两种。抗骨吸收治疗如同“节流”,阻止骨量进一步流失;而促进新骨形成治疗如同“开源”,也就是帮助患者“长新骨”。

夏维波教授表示,针对多次骨折以及骨量很低的老年患者,“节流”治疗已不能满足患者需求,通过长新骨药物治疗,才能减少中重度骨折的患病概率。



健康小贴士

确诊骨质疏松症要做这些检查

脆性骨折:是骨强度下降的最终体现,有过脆性骨折病史临床上即可诊断骨质疏松症。

骨密度测定:是目前诊断骨质疏松、预测骨质疏松性骨折风险、监测自然病程以及评价药物干预疗效的最佳定量指标。双能x线吸收法(dx)是目前国际公认的骨密度检查方法,其测定值作为诊断骨质疏松症的金标准。



信息速递

北京适龄女性“两癌”筛查31万人次

科技日报讯(记者李颖)35岁至64岁北京市户籍女性,每两年可享受一次乳腺癌、宫颈癌的免费筛查工作。近日,记者从北京市卫计委了解到,2014年,北京市共完成了31万人次的适龄女性“两癌”筛查,查出宫颈癌及癌前病变694人,乳腺癌及癌前病变181人。

根据北京市卫计委的最新统计,北京市乳腺癌发病率为64.63/10万、宫颈癌发病率为9.57/10万,乳腺癌位居女性恶性肿瘤之首,宫颈癌位居第十位。乳腺癌、宫颈癌是威胁妇女健康的主要恶性肿瘤。

据悉,目前,北京市“两癌”免费筛查人群主要是针对35至64岁的户籍妇女,适龄妇女每两年可享受一次“两癌”免费筛查。符合条件的妇女,需携带身份证及户口本前往户口所在地社区卫生服务中心进行登记,后前往指定机构进行免费筛查。参加“两癌”筛查的居民可以享受五项免费检查,如果筛查结果异常,还可以继续享受3项免费检查以确认是否患病。

“两癌”免费固定筛查和诊断机构名单可在北京市卫生信息网上查询。

新一代杂草控制性状产品即将商业化

科技日报讯(马静萍)近日,美国农业部批准了新一代抗麦草畏大豆和抗麦草畏抗草铵膦棉花上市,参与研发这一产品的孟山都公司将推行抗麦草畏抗农达二代两种复合性状的大豆产品和抗麦草畏、抗草铵膦、抗农达和抗虫四种复合性状的棉花产品的商业化,这项新的杂草管理解决方案将帮助农民更稳定地、灵活地控制难以防除的阔叶类杂草。

“这个决定对农民来讲是一个重要的里程碑。”孟山都公司首席技术官傅瑞磊博士表示,“杂草问题是困扰全球农业的一大难题。作物在生长过程中更需要营养、阳光和水,而杂草会和作物竞争营养、阳光和水分。我们可以为农民提供另外一种解决方案,帮助他们更高效管理农田,从而生产出更多粮食满足消费者的需求。”

孟山都公司过去的十多年一直致力于抗麦草畏和抗农达的复合性状的作物开发,并最终推向市场。“所有参与该项目研究的员工所付出的努力非常值得肯定。含抗麦草畏、抗农达两种复合性状的大豆和含抗麦草畏、抗草铵膦、抗农达和抗虫的四种复合性状的棉花产品实现了我们的承诺,那就是不断地为农民们提供更广泛的解决方案。”傅瑞磊博士补充说。

在商业化之前,为了让农民们更好地体验科技带来的好处,孟山都公司为7500多位农民、零售商和杂草管理方面的同行开展了技术培训。

“新年要吃新年糖”已成为中国人过年的习俗,无论是线上还是线下,都蔓延着浓浓的年味。

节日营销是每个商家的必备技能,社交网络的营销大热,电商主打价格战,超市主打节日气氛,如徐福记则继续打响买赠试吃的“锣鼓”,增加消费者对产品的尝试,回归产品本身。

面对13亿人的中国年糖市场,想要占领半壁江山,还得看企业如何各显其能。不变的规律是,强调科技创新引领,提高产品的质量与优化产品结构,亮出品牌形象特色与营销,方能增强消费者对国内糖点企业的信心与黏合力。

身边的事

共圆先心病患儿健康中国梦

本报记者 李颖

日前,经过同仁医院心脏中心医护人员的精心手术救治,来自劲县的首批傣、汉、哈尼、彝、瑶等民族的先心病患儿终于健康出院回家了。

数据显示,我国每年新生儿中约7-11%患先天性心脏病,像云贵高原、青藏高原这些高海拔地区发病率更是高达约13.7%。先天性心脏病近年来已成为这些地区新生儿缺陷疾病的首位,是导致5岁以下儿童死亡的首因,而这些地区又往往是我国最贫困的地区……大城市高昂的救治费用和遥远的路途使不少患儿家庭望而却步,一些经济特别困难的患儿家庭只能在绝望中遭受孩子逐步病情恶化直至死亡这一痛苦而漫长的煎熬……不少患儿甚至没来得及记过户口,就好像他(她)从未来到过这个世界一样,情况之悲惨令人震惊!

为了贯彻落实习近平总书记2014年9月28日在中央民族工作会议暨国务院第六次全国民族团结进步表彰大会重要讲话中的号召,由中华医药学会医药卫生发展工作委员会、中国农工民主党北京市委、首都医科大学附属北京同仁医院、中共云南省西双版纳傣族自治州勐腊县委和县政府、对外经济贸易大学以及北京彩虹慈善基金会等单位共同参与完成的“滇西边境山区先心病患儿救治先心病儿童活动”于2014年11月21日在勐腊县完成了滇

西边境山区的首次义诊筛查活动。初筛患有先天性心脏病的97名儿童及闻讯赶来的漏筛儿童共计150余名儿童中,共有41名儿童被确诊符合手术条件。

12月20日,来自劲县的首批14名患儿及家属在勐腊县妇幼保健院医护人员的一路护送下通过绿色通道入住北京同仁医院接受免费手术救治。

心脏中心副主任袁彪教授介绍,14名患儿中4名动脉导管未闭心内科已完成介入封堵术;外科已完成1例房缺封堵术、2例室缺封堵术、2例开胸修补术,尚有5名患儿等待外科开胸手术治疗。这5例患儿有1例1岁11公斤的室缺、右室流出道狭窄;2例大室缺;1例巨大房缺、肺动脉高压、三尖瓣关闭不全;1例室缺重度肺动脉高压、二尖瓣关闭不全患儿。接受手术的患儿均顺利康复,可择期出院回到美丽的家乡。其中1例8个月、7.5公斤的患儿接受了房缺修补、未闭动脉导管结扎术,于监护室顺利拔管。此类低龄小体重患儿,尤其是低龄小体重法乐氏四联症患儿手术代表着同仁医院麻醉、心外科、监护的整体水平。

在“勐腊县先心病儿童健康回家暨卫生协作座谈会”上,同仁医院伍冀湘院长,表示除了继续接收后续批次的先心病儿童赴京免费手术外,愿意在医务人员培训、白内障免费复明手术等方面对勐腊县进行援助。

图片新闻



骏丰频谱为“冠军梦”保驾护航

日前,国家体育总局训练局与广东骏丰频谱股份有限公司正式宣布携手合作,骏丰频谱提供的以“内喝外照”为特点的频谱治疗保健系列产品,将成为“体育总局国家队运动员频谱康复保健产品”。

康复保健是运动员日常训练中非常重要的一环,对于国家队运动员来说尤其如此。据训练局康复中心介绍,运动员在比赛

及日常训练过程中时常发生伤病,需要及时治疗,高强度的体力消耗之后也需要科学的体能恢复。此次通过层层筛选和多次实地考察,引进骏丰频谱系列治疗保健产品,就是希望利用高科技的现代化生物频谱技术更好地满足国家队运动员的日常康复保健需求。

据悉,在未来两年内,骏丰频谱将为超过

1000名顶尖运动员和约13支国家队提供最优质的产品,助力国家队运动员的日常训练康复,为运动员的“冠军梦”保驾护航。此外,骏丰频谱还携手国家体育总局训练局正式向全国发起“都一齐来·百步健步走”的大型全民健身活动,旨在号召大众动起来,加强体育锻炼,关注身体健康,为推进体育强国建设而共同努力。 罗雄伟文并摄影

保健产业新观察

“非医疗健康管理”有望形成新产业

科技日报讯(记者吴红月)1月21日,中国保健协会健康管理及促进工作委员会委员单位第一次会议在北京召开。

健康产业在如今的国民经济中发挥着怎样的作用?政策法规以怎样的方式促进这一新兴而起的大产业发展?中国保健协会常务副理事长秦小明表示,2014年国内生产总值(GDP)636463亿元,按可比价格计算,比上年增长7.4%。从产业看,第三产业增加值306739亿元,增长8.1%,占国内生产总值的比重为48.2%,比上年提高1.3个百分点,高于第二产业5.6个百分点。“产业结构更趋优化,需求结构继续改善,作为健康服务业的从业者,应时刻关注政策动向,把握经济发展总体形势,更要站在市场需求的视角考虑问题,为自身发展找准位置。”

作为健康管理及促进工作要在这一轮的变革中发挥作用,就要关注三个方面,其一、促进企业间相互学习新政策、新形势;

其二、相互交流新经验;其三、主动承担影响政策的责任,有针对性、及时地反映企业诉求,争取得到有关部门给予政策、项目、经费等方面的支持,这是促进企业、行业乃至整个国家、社会经济发展的需要,也是每个企业对健康服务业的贡献和责任。秦小明希望工作委员会的每个委员单位都能够充分发挥工作的主观能动性,争取为产业发展带来“三个一”,即:一个经验、一条建议、一个诉求。

据了解,中国保健协会健康管理及促进工作委员会在2015年的一项重要工作,将在全国范围内筛选不同地区和单位,确定首批“健康管理及促进”工作示范点;探索“健康管理及促进”的发展模式,解决产业发展面临的社会瓶颈,以满足百姓的健康消费需求为目的,培养民众健康意识和健康行为能力,提高居民健康水平,营造全民健康生活方式理念。

中国保健协会副秘书长、中国保健协会

健康管理及促进工作委员会主任周邦勇告诉科技日报记者,将启动“中国健康管理及促进调研报告”研究。目前,我国还没有对健康管理及促进做出过系统地梳理和总结,此调研报告将寻求解决健康服务业发展的制约瓶颈,提出并明确非医疗健康管理与促进的概念;建立并统一非医疗健康管理与促进的分类方法与标准;为非医疗健康管理与促进及其支撑产业发展规划的编制提供依据;为非医疗健康管理与促进支撑产业的建立和完善提供标准技术支撑;为建立我国非医疗健康管理与促进支撑产业的监管体系提供参考,填补国内这一空白,将为我国健康服务业发展做出重大贡献。

据悉,会议还商定,2015年1月底之前,中国保健协会健康管理及促进工作委员会将完成有关“健康管理及促进”工作示范点,参与“中国健康管理及促进调研报告”的申报工作,并将组织委员会成员到各地考察,落实具体工作。

食品安全

科技创新引导糖布局多元化

洪小明

有数据显示,春节对食品消费的拉动高达196%。马上就要到春节了,年货市场已气氛浓厚,新年糖新品多、口味多,各家纷纷晒甜蜜、晒任性。今年春节甜蜜邂逅情人节,两大糖果销售高峰期聚集,商家纷纷发起营销战,消费者将最受惠。

近年食品行业竞争白热化,各商家通过产品升级改良,并重金投入营销大战,以抢占春节市场。消费者对产品营养成分及品牌形象的关注度有了前所未有的提升,购物平台也更多样化。如何脱颖而出,夺得消费者的芳心,成为年糖市场面临的新挑战。

若走访各大超市,会看到在年糖专柜,从柜台装饰到产品呈现出多元化的特点。为配合新年的热闹气氛,不少产品换上“新装”。其中最引人注目的便是徐福记专柜宣传海报出现新代言人高圆圆。据悉,徐福记已低调签约“国民女神”高圆圆,并已上线新电视广告。为满足消费者对口味多元化的需求,综合口味的包装成流行趋势。以徐福记新年糖桶

为例,内含超过16种口味的糖果。据介绍,徐福记希望一次购买可以满足消费者更多的享受,单是徐福记年糖便已有30多种选择。

新年糖换“新装”的背后是研发的大力投入,2014年全球最大的糖果研发中心落户徐福记,欧洲巧克力大师亲临徐福记指导研发,“升级、改良”成为食品行业的首要任务。该中心先后推出的多谷物杂粮系列、鲜奶糖“浓99”等新品吸引了不少年轻消费者,“新年孩子们都放假,有这样的零食,也能让孩子们更好地健康享受假期了。”有消费者称。

超市负责人表示,今年采购年糖的消费者比往年增多,年轻消费群体在年糖市场中也更活跃。微甜不腻的口味,营养的成分越来越受消费者关注。

为抢滩春节市场,各大品牌绞尽脑汁出大招。徐福记行销长何文龙表示,行业竞争激烈,徐福记签约青春偶像,将开拓年轻消费群体,也在优化产品结构,丰富产品线,开发麦谷力、朱古力和脆麦古力豆等休闲巧克力类产品,岩

板烧综合礼包、沙琪玛醇系列礼包与夹心米果青团包等饼点类产品。

“年糖种类当然越多越好,会更关注产品的口味和成分,家里的小孩和老人多,过年过节必须吃好吃点,微甜不腻最好吃。”一位正在采购的年轻妈妈表示。年糖市场以家庭为主力,分享装倍受欢迎。调查发现相比往年,徐福记的产品更强调健康时尚,如麦谷力、糯米卷、燕麦卷、朱古力豆、花生糖、牛轧糖等产品,强调优质原料配方、不甜不腻,包装更具时尚感,强调团圆分享。

“新年要吃新年糖”已成为中国人过年的习俗,无论是线上还是线下,都蔓延着浓浓的年味。

节日营销是每个商家的必备技能,社交网络的营销大热,电商主打价格战,超市主打节日气氛,如徐福记则继续打响买赠试吃的“锣鼓”,增加消费者对产品的尝试,回归产品本身。

面对13亿人的中国年糖市场,想要占领半壁江山,还得看企业如何各显其能。不变的规律是,强调科技创新引领,提高产品的质量与优化产品结构,亮出品牌形象特色与营销,方能增强消费者对国内糖点企业的信心与黏合力。