

■健康管理及慢病防控系列报道之一一八

□ 本报记者 李颖

红紫蓝黄白:五色“小偷”“盗”视力

当我们形容对某事物的珍惜时,往往会说“像爱护眼睛一样爱护它”,然而,当真被问到该如何爱护眼睛,对眼睛的疾病到底了解多少时,大家知道的少之又少。在2015年“全国爱眼日”前夕,北京同仁医院党委书记兼副院长、中华医学会眼科分会主任委员、全国防盲技术指导组组长王宁利教授将中国的眼科疾病总结为五种颜色“红紫蓝黄白”,希望公众警惕高发的致盲眼底疾病。

告别“十人九沙”

今年的6月6日,是我国第20届全国爱眼日,今年的主题是“告别沙眼盲,关注眼健康”。

“提及沙眼,今天的年轻人已经知之甚少,然而沙眼曾是我国第一位的致盲性眼病,“十人九沙”是我国上世纪40至50年代的真实写照。”王宁利解释说,上世纪40至50年代,我国是沙眼高发国家之一,城市人群中沙眼患病率高达30%,农村人群中沙眼患病率达80%至90%,人群中沙眼致盲率高达5%。

沙眼是由沙眼衣原体感染引起的一种传染性眼病,主要传播途径是共同接触的物体或者水。沙眼的感染与生活方式密切相关。反复感染沙眼可以导致睑结膜瘢痕及倒睫,倒睫可以对透明的角膜造成机械性损害,直至角膜混浊而导致视力损伤,甚至完全失明。

■健康提醒

应尽早进行听障儿童听力干预

科技日报讯(记者项铮)听力障碍导致儿童无法清楚说话,无法进入正常学校学习,加重家庭和社会负担。国际著名语言和听力专家吉永博士在日前召开的“改善贫困地区听力障碍”的活动中,呼吁全面普及听力筛查、尽早干预听障儿童听力,做到“早发现、早诊断、早干预”。

听力障碍已成为全球最大且持续增长的感觉器官疾病,致残性听力损失已达世界人口的5.3%,其中9%为儿童。每年,约6.5万孩子出生时有严重的听力障碍。“在上世纪70年代到90年代,大约只有20%—25%的听障人群能够通过言语康复开口说话。而今天,80%以上的孩子都可以通过科技手段重返有声世界。”吉永博士表示。

0—3岁是儿童聆听的重要阶段,一些高频音节和言语,孩子如果听不见,就不可能准确发音。4—8岁的孩子进入义务教育阶段,需要和同学们交流,需要完整的语音感知能力。9—12岁,学业竞争大,听障儿童需要和同学们一起上课,需要严苛的聆听环境。“根据儿童不同年龄阶段的需求,进行全方位的阶段管理是目前儿童听力障碍康复的方法和最新趋势。”这一切都助听器在儿童听力障碍领域的应用,儿童的听力障碍康复获得了飞跃突破。

吉永博士认为,进行早期干预,建立包括早期筛查、诊断、预防、听力干预和康复等一套康复系统,可以让听障儿童和正常

王宁利介绍说,我国防治沙眼工作是从上个世纪50年代开始的,医疗服务体系的不完善和整体医疗服务能力的提升,以及卫生生活习惯得到广泛推广,使得我国的沙眼流行状况得到有效遏制。

经过几十年的努力,目前我国已经达到世界卫生组织提出的根治致盲性沙眼的标准。这意味着沙眼这个曾经在我国困扰过几亿人的疾病实现根治。中国终于摘掉“沙眼大国”的帽子。

共同感受一分钟黑暗

“给大家一分钟的时间,我们一起来做一个游戏。把眼镜摘下,把眼罩戴上,遮住所有的光明,不要给自己留出希望,感受一下短暂失去光明的感觉。”在活动现场,王宁利让大家掏出手机,拨一个你最熟悉的号码,看能否打通这个电话。‘119’不能拨,‘911’也不能拨,所有应急电话都不能拨,只能拨你熟悉的电话,哪怕能拨通查号台,今天也算是成功。”

一分钟,可以说转瞬即逝,但在黑暗中却相当的漫长……连一个你最熟悉的号码都无法拨通,瞬间感受了黑暗中带来的困难有多么的巨大。当你再次获得光明的时候,这个操作却又如此的简单,光明就是这样,短暂光明的失去给你带来这么大的不便,那么如果是永久的失明,将带来的是黑暗和深渊。

“有很多眼病可以导致我们失去光明,交通事故、意外伤害、青光眼、白内障、糖尿病等等的疾病。”但是王宁利又说,今天主要是想告诉大家,导致盲目的这些疾病,80%是可防可愈可治可控制的,只要我们关注眼健康,做出最大的努力,就能免去感受这种盲人的经历。

五种眼病要记牢

随着我国科技进步和医学水平提高,人民健康意识逐步提升,诸多传统的致盲性眼病被攻克了,然而有时发展亦是双刃剑,时代进步了,新的眼部疾病谱以及新的挑战也随之而来。

“我们的人均寿命提高了,很多疾病灭绝了,但年龄相关疾病、代谢相关疾病的发病率却迅猛增长,眼科疾病尤为突出。”作为中华医学会眼科学分会的主委王宁利认为,在中国,这种趋势非常明显,而且极有特色。

世界卫生组织认定的三大致盲性眼病——白内障、青光眼和黄斑变性,在我国依然横行。

王宁利指出,与世界卫生组织呼吁的三大致盲性眼病所不同的,我国的致盲性眼部疾病谱具有中国特色,除青光眼和白内障,以黄斑变性为代表的诸多眼底疾病成为日益威胁人们视力健康的无声杀手,如糖尿病视网膜病变和病理性近视。“与白内障的可治疗,及青光眼具有剧烈疼痛感及快速的视力丧失的特性相比,不疼不痒的眼底疾病似乎更具隐匿性和不可逆转的严重危害。”

王宁利把这种现状概括为五种颜色:红紫蓝黄白,分别代表了糖尿病视网膜病变、病理性近视、青光眼、老年黄斑变性和白内障五大致盲性眼病,其中有三种是眼底相关疾病。

流调数据显示,75岁以上的老年人的白内障患病率高达91%,全国有400—500万的白内障患者,其中接近一半失明,白内障仍居我国致盲因素之首。另有数据显示,我国40岁以上人口中青光眼患者高达940万,其中达到法定盲的患者达520万,

急性闭角型青光眼如得不到及时治疗,24—48小时即可完全失明。然而,值得欣慰的是,白内障可以通过手术等治疗方案实现治愈从而恢复视力。而青光眼具有疼痛,眼睛肿胀等鲜明特征,容易早期发现并通过用药控制其进展。

眼底病发病愈加普遍

我国眼部疾病还有另外一个显著的特点,就是眼底疾病发病愈加普遍。眼底是人体唯一一处活体能够直接观察到血管情况的部位,是很多全身疾病的反映的窗口。随着近些年人们生活水平的提高,慢性病的发病率逐年增高,造成与之相关的眼底疾病,如高血压眼底病变、糖尿病视网膜病变,老年黄斑变性,中央视网膜静脉阻塞等全身性疾病引发的眼底病发病率和患病人群大大增加。

王宁利提醒到,眼底病是拖延不得的,以湿性老年黄斑变性为例,急性进展期可在短短2—3个月内就造成失明的严重后果,即便不是急性发作,如果得不到及时规范化的治疗,2年内85.1%的患者将降至法律盲(注:视力小于0.1),意味着十人中有八人将失去视力。而规范的治疗也是挽回视力的唯一有效方法,早期足量的用药将为患者带来极大的益处,全球数据表明,雷珠单抗6年间减少50%的老年黄斑变性所致失明。

“眼病牵一发而动全身,眼底病更是如此,眼睛出了问题,很可能预示着身体的其他疾病,比如糖尿病、肾病、高血压等。一方面,我们需要大家了解眼部疾病,这样才能预防疾病;另一方面,我们需要多学科整合,一起努力消灭眼疾。”王宁利教授最后呼吁。

■专家指导

婴儿蛋白质吸收关乎远期健康

□ 本报记者 吴红月

目前全球约22%的人口正遭受过敏困扰,世界卫生组织(WHO)更是将其列为21世纪重点防治的三大疾病之一。日常生活中常见的过敏症状包括湿疹、荨麻疹、食物过敏、腹泻、过敏性鼻炎、支气管哮喘、药物过敏等。过敏与遗传关系密切。针对近年来过敏高发的现状,5月27日,雀巢营养科学院举办了专题研讨会。会上专家们指出最新的国内外研究均证明,母乳喂养是喂养婴儿,包括那些高过敏风险的婴儿的最好方法。而蛋白质加工技术所带来的健康效益,适度水解牛奶乳清蛋白配方奶粉的过敏预防作用,其对正常新生儿和早产儿的营养效益是巨大的。

著名的德国婴儿营养干预研究长达10年的结果表明:适度水解100%乳清蛋白配方奶粉,不能母乳喂养的高风险婴儿连续使用4个月,其特异性皮炎(湿疹)发生率可以降低50%,与母乳喂养婴儿的过敏发生率接近。

关于不同配方奶粉喂养和特异性皮炎(湿疹)风险的相关分析表明,适度水解蛋白配方喂养婴儿的湿疹风险,比普通牛奶蛋白配方喂养的婴儿低65%。雀巢营养全球首席医学官美国约翰·霍普金斯大学医学院儿科、胃肠病学和营养

学教授Jose Saavedra指出,并非所有水解牛奶蛋白配方均有过敏预防作用,只有经过临床验证的适度水解蛋白配方,能够给婴儿带来良好的健康效益,降低特异性皮炎发病风险,专家们建议经临床验证的适度水解蛋白配方适用于所有母乳不足或无法母乳喂养的婴儿。

母乳喂养的益处,母乳中蛋白质的含量和质量,母乳中的生物活性蛋白/肽、母乳中的免疫成分等是国内外研究关注的重点。母乳中的蛋白质是高质量、含量比婴儿配方奶粉低,是婴儿最好的食物,母乳喂养的婴儿日后发生肥胖、糖尿病和心血管疾病的风险较低。

科学研究显示,从初乳到成熟乳,母乳中的蛋白质含量随着时间不断下降,成熟母乳中的蛋白质含量低于普通配方奶粉中的蛋白质含量。

早期喂养会决定婴儿机体的代谢编程,进而影响今后的生长、代谢、体成分,对长远的健康产生影响。婴儿膳食中的蛋白质并不是“越多越好”。成年人中20%—30%的肥胖风险是由于婴儿期体重迅速增加所致。使用高蛋白含量的配方奶粉喂养的婴儿,其生长速度超过WHO的生长标准,今后发生肥胖或其他慢性疾病的概率升高。而使用母乳喂

健康小贴士

“偷”走视力的颜色

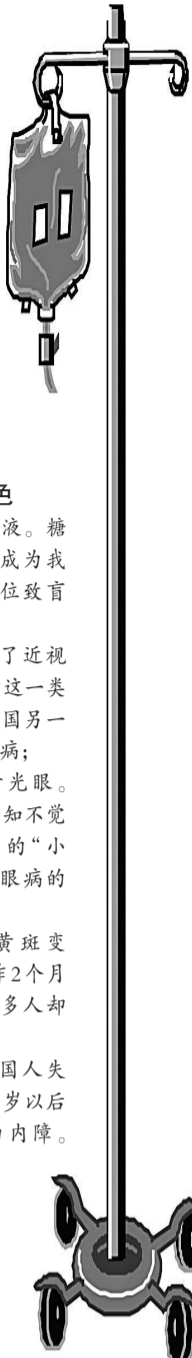
“红”是什么,是血液。糖尿视网膜病变已经成为我们工作人口中的第一位致盲眼病;

“紫”代表眼睛得了近视眼。高度近视眼引起的这一类的并发症,已经成了我国另一类的不可逆性的致盲眼病;

“蓝”说的就是青光眼。有80%的青光眼是在不知不觉发生的,所以叫视力的“小偷”,是不可逆性致盲眼病的重要原因;

“黄”就是老年黄斑变性。黄斑变性急性发作2个月就可能失明,但是,很多人却不该当回事儿;

白内障仍然是让人失明的头号杀手,而且80岁以后几乎每个人都会得白内障。好在白内障可以治愈。



■信息传真

200位肢残患者将获康复救助

科技日报讯(记者侯静)5月30日,“精诚博爱手牵手,康复家园心连心”大型公益活动启动。同时,北京精诚博爱康复医院对外宣布正式开业。

当天,北京精诚博爱中医康复研究院联合中国初级卫生保健基金会中医药发展基金设立博爱康复基金,用于患者资助、康复医学科普宣传、人才培养、技能培训、患者俱乐部活动、学术研究与学术会议等公益项目,并通过北京市朝阳区肢残人协会,一次性向博爱康复基金捐款100万元,向200名肢残患者捐赠博爱康复卡,用于在该院接受国际化的康复治疗。

北京精诚博爱家庭康复培训中心,免费为残障人士、慢病患者家属及社会志愿者提供培训和指导,帮助他们掌握规范的康复理论知识和康复护理技能。

据了解,北京精诚博爱康复医院系北京中医药大学东方学院教学医院、北京市第六医院医联体共建单位,是北京市最大的国际化中西医结合康复医院,开放床位300余张,设有六大康复中心,涵盖神经、骨关节、肿瘤、儿童、心理和慢病等学科近千种病。

绿色有机产品9月牵手“张交会”

科技日报讯(记者张林军)2015丝绸之路国际生态产业博览会暨绿色有机产品(张掖)交易会(简称张交会)将于2015年9月11日—14日在张掖市举办,本届张交会由甘肃省商务厅、甘肃省工商业联合会、中国贸促会甘肃省委员会、全国工商联农业产业商会和张掖市人民政府主办,谊和永邦(北京)会展有限公司承办。

张掖市委副书记、市长黄泽元表示,张交会的定位为专业化、市场化、国际化。打造生态产业为主题的专业展会,将突出旅游文化、特色农产品、户外运动等特色产品,利用市场手段,以企业为主体,政府做好服务保障工作;将邀请国际参展商、采购商参展参会并举行相关活动,达到宣传推介张掖、提高张掖知名度,为丝绸之路沿线国家和地区搭建一个合作交易平台,带动本地相关产业发展,使张交会成为西部以“丝绸之路”与“绿色有机产品”相结合的展会。

据谊和永邦(北京)会展有限公司董事长韩晓虹介绍,张交会为期4天,将分为绿色农业及有机产品展区、生态旅游、文化、户外运动产品展区、新能源展区、国际名品展区四大展区。同期还将举办丝绸之路经济带中国—中亚生态产业高峰论坛。还将举办新能源电动车、三轮车、电动自行车交易会、绿色农产品生产、加工、销售对接会,中国国际商会有机产业发展委员会2015年会,张掖招商引资推介会等高效务实的配套活动。

全球健康产业领袖峰会举办

科技日报讯(记者马爱平)近日,由国药励展打造的全球健康产业领袖峰会(GHS)在上海开幕。

上海市科委生物医药产业办负责人郑忠民认为,现代人生活水平和健康意识的增强,使健康产业五年内拥有了超过8万亿元潜力的巨大市场。据悉,GHS峰会规格规范展会运营,制定严格、清晰明了的展商和展品参展标准,国药励展为了推进行业标准联合了国际电工技术标准委员会、医疗器械标准委员会等组织机构推进行业标准的完善和制定,同期举办了IEC国际医疗器械标准论坛。

下一届峰会将于2016年4月15—18日在国家会议中心举办。

首届营养保健食品行业发展论坛举办

科技日报讯(记者吴红月)营养保健食品是中国食品产业和中国健康产业中发展最快、最具成长力的行业之一,受到全社会的广泛关注支持和政府监管部门的高度重视。为了推动我国营养保健食品行业的健康发展,发挥媒体沟通政府、企业、专家的桥梁作用,中国食品报联合中国初级卫生保健基金会将于2015年7月18日举办首届中国营养保健食品行业发展高峰论坛。论坛将以新版《食品安全法》对于营养保健食品产业的影响力为主题,邀请政府监管部门高层领导、营养保健食品领域顶级专家以及业内知名企业负责人,对新的法律环境下营养保健食品行业的发展方向和运行模式进行深入探讨。

■保健产业新观察

“瘦身”不仅在产品还靠服务

□ 本报记者 吴红月

日前,鹤源康(上海)生物科技有限公司与日本著名的健康管理品牌SunnyHealth公司达成协议,将共同在中国市场推出万康瑞瘦身健康管理产品。

据悉,万康瑞(MicroDiet,简称MD)是基于营养学博士Dr.J.Stordy教授研发的VLCD(Very Low Calorie Diet)理论研发而成,将人们一餐所需要的50种营养素集中,并保持一餐热量仅为170千卡,是目前市场上营养素最全面热量最低的代餐产品,用水冲泡即可。MD在1989年开始在日本市场上销售,持续26年畅销,连续十年排名瘦身类健康食品年销量第一,已被日本1000多家医疗机构采用,被日本营养师投票选为排名第一的营养均衡减肥食品,是日本国内被人熟知和信赖的健康体重管理品牌。鹤源康公司依托中国保健协会保健咨询服务工作委员会强大的平台,汇集国内

外保健品市场的专业产品和市场团队,与中国各类强势销售渠道紧密合作,代理各国优秀保健食品和原料,协助国外品牌快速进入中国市场。此前,曾协助多家国外保健品企业成功在国内市场实现销售。SunnyHealth公司在减肥领域专攻37年,销售MD产品已达26年。为了消费者的健康瘦身目标,公司持续对产品进行研发和技术探索。在日本,有超过1000家医疗机构正式采用MD产品。此次鹤源康携手SunnyHealth,即是希望在自己的平台上,引进具有代表性的国际品牌万康瑞,为国内消费者提供一种完善的产品+服务的健康概念和模式。

记者了解到,万康瑞不同于其他产品的特点在于,将健康和体重管理作为一个整体,在产品和服务上形成共享体系。万康瑞产品有六大作用,其一,健康

减重。配比科学合理,每餐的营养素多达50种,满足人体一餐所需营养,但是热量仅为174大卡。每天食用万康瑞营养代餐奶昔代替正常饮食的1—2餐,可以轻松减重。由于配方科学合理,瘦身者可以放心长期使用,减重不反弹。其二,还可维持体重。不需要减重的人群也可以使用MD来维持健康体重。当周末或者聚餐过多,饮食不规律时,挑选几天使用MD,平衡多余热量,调节饮食,轻松维持健康体重。其三,美容。MD配方科学,含有丰富的优质蛋白质、维生素(VA、VC、VB、VE等)和矿物质,定期使用可以补充营养,由内而外地呈现健康肤色。其四,MD作为运动前的饮食,在运动的时候保持能量饱满而且肠胃无压力。运动后也可以使用MD作为营养补充,MD含有丰富的蛋白质和矿物质,蛋白质可以帮助肌肉恢复,避免运动造成

的肌肉流失,热量超低不必担心长胖,比单纯蛋白粉更科学,可以长期使用,塑造完美紧致体型。MD中含有20种身体所需的氨基酸,均衡配比,氨基酸分值实现了100分,其中BCAA可以减缓肌肉疲劳,加速体力恢复。其五,排毒调理。MD配方合理并且容易消化吸收,肠胃无负担,富含膳食纤维,每天1—2次使用MD代餐,净化身体,调理肠胃,排便顺畅,能量满格,身心更轻松。其六,MD每餐含有多种营养素,而且富含蛋白质、维生素和矿物质,是全家都可以使用的营养补充剂。有业内专家指出,MD是利用最好的原料,结合科学的营养配比,以及靠谱的科学验证基础上形成的产品。MD相关的科学论文已发表超过了40篇。

那么如何能够保证在长期使用,万康瑞一样能够起到瘦身和营养的作用呢?

鹤源康公司负责人表示,这就是万康瑞另一特点,在提供方便有效的健康减重产品的同时,给予消费者贴心的健康体重管理服务。

万康瑞进入中国市场之后,在服务上也采取健康体重管理体系的模式,首先是通过专业营养师,定期对健身等机构员工进行指导,培训营养及健康管理知识,提高员工健康指导方面的技能。其次是集体授课,对会员进行集体授课,让他们了解健康管理以及减重知识,一切为了健康。其三是产品提供,专业丰富的健康产品类别,可根据要求提供配套产品。其四是提供后续服务,据介绍,鹤源康为了积极开拓万康瑞在中国的市场,结合国内消费者的需求,开设了强大的后续服务载体(APP),并将与健身等机构相结合,进行线上合作推送等。