

健康速递

一生营养好能防慢性病

“营养对于一个人一生长发育和寿命有长期和终生的影响,营养关系到疾病预防、疾病治疗、维护人体健康的功能以及整个社会的健康发展。”在近日召开的2014中国卫生论坛慢性病防控圆桌会议上,中国疾病预防控制中心研究院赵文华强调,全球慢性病危险因素有四类:吸烟、不健康膳食、身体活动不足、过量饮酒。吸烟和喝酒我们可以控制,但不可以不吃不饭,由此可见营养在慢性病中的影响。

在我国经济快速的发展的时期,人们的生活方式发生了巨大的变化,生活变好的同时,中国人群以粮谷类为主的膳食模式发生了巨大的变化,由传统的粮谷类为主的膳食结构逐渐转化为以高脂肪为主导的高能膳食结构,人均食用油从过去平均每人每月250克到平均每天50克。18岁以上的成年男性中,18%的人平均每天酒精的摄入量超过了25克,女性有1.4%超过了15克,营养相关的慢性病负担逐渐在加重。

赵文华指出,营养和慢性病的关系国内外有大量的研究,母亲营养不良,生出来的早产儿和新生儿低体重的发生率显著增加。而生育早期营养不良,对于人成年以后的发生慢性病的风险也是显而易见的。过多摄入能量的高能量组人群发生肥胖的风险会增加34%。而食盐的过量摄入是全球公认的危险因素,随着食盐的增加人个体的血压水平会不断的上升。

世界卫生组织对全球的数据进行分析后发现,超重和肥胖会增加大多数癌症风险。同时,超重肥胖的人相比正常人发生高血压、糖

尿病的风险会增加一倍到十倍。

赵文华强调,营养改善一定要考虑整个生命周期,也就是通常说的生命一千天的窗口期,它是一生健康的基础,特别要着重女性和儿童,就中国的营养状况而言,应该同样的重视营养不足和营养过度,国际上对营养改善日益重视,提高到了营养和发展的这样的高度,相比之下,我们国家还是有差距,主要是认识和重视不足。认为发展了就应该吃得更好,而没有想到我们发展了吃得更好的同时应该吃得更合理。

营养改善是防治慢性病的关键措施之一,食物不仅能让我们生存,还能让我们生存的更好,更健康。对于整个人群来讲,如果我们能够做到一生营养好的话,就能够防控慢性病。从母亲营养到儿童少年时期的食物行为是奠定一生的饮食行为的基础,到成年以后,膳食的合理或者尽最大可能避免不健康的膳食危险因素,会对我们预防慢性病、治疗慢性病、康复慢性病起到非常重要的作用。

(姬薇)



春播行动院士领衔“五级”培训

近日,由中华中医药学会主办的春播行动论坛在京召开。据悉,自前年底启动“春播行动”以来,迄今已经培训了近三万名学员,为中国基层医生中药临床安全应用及培训奠定了重要基础。

自2014年起,中华中医药学会组织成立了以肖培根院士领军的专家团队,分为技术培训组、临床研究组,建立了初级、提高、高级、专业和继续教育“五级”培训体系,在统一培训的基础上,根据不同的地域特点,制定出十余套不同版本的培训大纲;以对基层医疗

人员推广中医药适宜技术为切入点,系统组织了通俗易懂的中医理论体系、专科病证辨证诊疗、临床用药通识、适宜技术、政策法规等内容的课程,目前前三级培训工作进行举办。

专家认为,“春播行动”不仅改善了基层看病难、看病贵的问题,而且也减少了临床过度使用抗感染药,减少了大量静脉点滴可能引起不良反应,降低了临床风险,被基层医生、患者广为接受。

(徐倩雯)

脑力劳动者成心脑血管病高发人群

是冠心病。参与调查的对象教育水平与心脑血管病相关知识知晓率成正相关,小学教育水平对猝死原因的知晓率不足2%,而大专及以上学历人群的知晓率近60%。

本次调查负责人,国家心脏中心、阜外心血管病医院王增武教授表示,该调查表明了职业人群自我健康意识差,对冠心病的危险因素、干预手段的认知较低。很少接受过心肺复苏培训。而教育水平是影响参与对象防治知识的主要原因之一。因此社会各界应加强对职业人群冠心病防治知识的普及。

“我国正面临心血管病‘疫情’,必须积极应对。”王增武介绍,我国心血管病现患人数为2.9亿,估计每年死于心血管病(包括心脏病和脑血管病)约350万人,占总死亡原因的41%,平均每10秒就有1人死于心血管病。“因此,应对我国心血管病危机,应当把提升心血管病的防治水平提高到国家战略的高度,结合我国国情,推动国家行动,从而制定心血管病防治战略。”

(徐倩雯)

的保障。

企业出台的大病救助、大病互助保险政策虽说很及时,但也只是的杯水车薪,难解矿工家庭因病返贫的困局。

小贴士

全国医保药品是依据《基本医疗保险药品目录》,《基本医疗保险药品目录》分“甲类目录”和“乙类目录”。

“甲类目录”由国家统一制定,各地不得调整。

“乙类目录”由国家制定,各省、自治区、直辖市可根据当地经济水平、医疗需求和用药习惯,适当进行调整,增加和减少的品种之和不得超过国家制定的“乙类目录”药品总数的15%。

自费药指医保不能报销的药品,甲类药品是可以报销的,乙类药品是部分个人负担,丙类为自费。医生开据自费药需要征得患者同意,住院病人应签知情同意书。

热点关注

海市胸科医院等,以及台湾明基集团下属的民营医院。其中解放军总医院、上海瑞金医院、明基集团医院安装了联影的全系列产品。

联影总裁、磁共振事业部与X射线事业部CEO张强博士对记者说,联影制定了“加速赶超国际先进”的发展战略,相信这些面向未来的创新产品,有望成就中国乃至世界首创的技术及产品将改变当今高端医疗设备产业格局,让国民健康将重掌国人之手,让百姓就医成本大幅降低。

(上接第1版)回国时,她已经在一家服装外贸公司找到了工作,可她决定加入到培训导盲犬队伍中来。经面试,从2010年10月起,她成了一名训导员。

那时的王鑫,30岁出头,也是谈婚论嫁的年龄。尤其还在日本生活、学习过9年,非常注意穿着打扮。然而,那些调皮的狗狗,一撒起欢儿来,经常对她的脸舔上几口,王鑫说,只舔一下,妆就白化了,因此,自从当上训导员,爱美的王鑫上班基本不化妆。

不仅辛苦,脏累,收入也不高。王鑫月收入不到3000元。大连的物价在辽宁省14个市中首屈一指。不到3000元的工资根本不够花。“你有病啊!”王鑫的同学们年薪几十万、上百万的有多位,看着晒得黑黑的,收入又那么少的王鑫,同学替她抱不平。“物质、精神,看你要什么?我干我喜欢的工作,我快乐。”这是她坚持的理由。

每天下午4点20分,是给狗放风的时间。年轻的训导员刘艳春一锹锹将狗屎搬到垃圾桶内,炎热的夏日,狗身上的味加上狗屎的味,空气中弥漫着难闻的气味。训导员王庆伟告诉记者,他出门都不敢往人多的地方去,因为有许多次,他在人群中一站,身边的人就开始捂着鼻子左顾右看,说有股“狗味”,目标当然最后锁定在他身上,在众目睽睽下让他感到非常尴尬。

王庆伟告诉记者,他是因为喜欢狗,才干这行的。记者采访当日,恰巧遇到了带着导盲犬“壮壮”从江苏常州坐飞机来看望培训基地工作人员的视障人按摩师丁志强。4岁的“壮壮”离开这里已经有1年半了,可它还认识王庆伟,亲热地扑过来。王庆伟很动情地说:“狗懂事儿,你对它好,它不会忘记你。”

担任训导员的全是年轻的高校毕业生。“喜欢”二字背后,却是成家立业的压力。训导员上岗工作,需要3~5个月的培养,培训一只导盲犬周期是一年 to 一年半,一个成熟的训导师需要经过两年到三年的历练,可是,往往一个周期结束,甚至还没有结束,训导

一位矿工难解的“心病”——

一粒自费药500元,患者吃的是黄金吗?

□图·文/蒲德贵 张明英



图为住院治疗中的矿工廖邦全

自费药多进口且昂贵

笔者通过多方了解,廖邦全患上的是重症肺部感染疾病,按照自费药品服用剂量,每天最少要服用2粒。按照医生推荐购买价格,每天需要1000元;按照网上医药销售公司提供的价格,也得支付780元,无论哪样都是矿工家庭难以承受的。矿工廖邦全住院治疗疾病,遭遇昂贵自费药,不只在他身上存在这样的问题。笔者在矿区部分患病员工家庭了解到,遭遇昂贵自费药治疗已经成为常态,李师傅说:“大家都说医保能减少家庭负担,医生推荐自费药,支出费用远比报销部分高,一个矿工挣钱养活一个家庭,他的收入基本能解决养家糊口,这样昂贵的药是吃不起的。”

员工廖邦全住院遭遇昂贵自费药,该矿运输队工会主席钱照明也很不理解,“医生向病人推荐自费药增强辅助治疗,做法固然好,但也会给患者家庭增加生活负担,反之,导致精神压力也不小,不是在治病,而是吓唬他们去等‘死’。”

笔者了解到,自费药大多是进口品牌,价格高出同类美国产药数倍,甚至几十倍。一直关心员工廖邦全康复治疗的该队党支部

书记王勇劲也认为,“医生向患者推荐昂贵的自费药,在患者中造成不好的印象;报销范围的药品是不能治病的,自费药才是治病救人的良药。”

因病返贫家庭不减反增

矿工家属住院治疗,医保只能报销规定范围内的药品,而医生推荐的自费药,在医院不能买到,又不能进入医保报销,看似防止了医疗腐败,但患者家庭的负担却有增无减。

据了解,近年来,该公司矿工家属患癌症的人数达到了300多人。在矿区,人人都享有医保好政策,但因病返贫的矿工家庭却不是 在减少,只要矿工家庭有一名成员患病住院,就意味着这个家庭又回到了贫困线上。

2010年,为了解决矿工家属医保住院报销,重庆能源松藻煤电工会针对7个矿井的1.7万名员工、5万多家属,每年拿出250万元,出台大病救助办法。今年,重庆能源集团又针对37个矿井单位,出台大病互助保险管理办法,采取集团出一点、公司工会出一点、个人出一点,凡工作在煤矿的员工可享受参加40元的大病互助保险金,规定患大参者,可以在超额部分不能报销费用中享受1万元

国产高端医疗设备首唱主角

本报讯 (记者姬薇) 近日,上海联影医疗科技有限公司携全线高端医疗产品登陆第23届中国国际医用仪器设备展览会暨技术交流会,成为中国民族医疗设备品牌有史以来首次在国际顶级展会上诠释中国“智”造,标志着中国高端医疗设备市场外资品牌

一统天下的产业格局即将改写,国民就医成本有望大幅降低。

据悉,联影96环超清高速PET-CT以分辨率和扫描速度的双重突破填补国际空白,有望成就世界首创;联影高均均匀度大孔径1.5T MR以业界超导磁共振最均匀磁体

树立1.5T超导磁共振新标杆,亦有望成世界首创。

截至目前,联影全线产品已进入国内一流三甲医院,如解放军总医院、309医院、306医院、上海瑞金医院、复旦大学附属第五人民医院、复旦大学附属华东医院等,上

新闻工作者践行社会主义核心价值观倡议书

新华社北京8月30日电 中国记协30日在新闻工作者践行社会主义核心价值观座谈会上发布《新闻工作者践行社会主义核心价值观倡议书》,全文如下:

社会主义核心价值观是凝聚和引领全体人民团结奋进的精神旗帜,传播和践行社会主义核心价值观是新闻工作者光荣而神圣的使命。我们向全国新闻工作者倡议:学习好、宣传好、践行好社会主义核心价值观,做社会主义核心价值观建设的排头兵。

学习是我们的责任。认真学习习近平总书记系列重要讲话精神,全面掌握党的创新理论,深入理解“富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善”的深刻

内涵,学习掌握马克思主义新闻观,增强对中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信,把坚定的理想信念化为日常工作的底色,把正确的价值追求体现在新闻报道之中。

传播是我们的天职。多宣传弘扬社会主义核心价值观的重大意义,多报道践行社会主义核心价值观的先进典型,多反映社会主义核心价值观建设的进展成效,用事实说话,用典型推动,用真情打动人心,使报道落细、落小、落实,在全社会激发和凝聚正能量。面对价值领域的不良现象敢于发声、敢于亮剑,做到激浊扬清、扶正祛邪、扬善惩恶。

践行是我们的主旨。坚持道义观、守良心、当示范、作榜样,号召别人做到的自己首

国家档案局发布《浴血奋战——档案里的中国抗战》第六集：

忻口战役

民党军队第73师、第101师和新编第2师。

10月13日,日军对忻口守军防御阵地展开全线攻击。中国守军顽强抵抗,阵地失而复得,得而复失,战斗异常激烈。连日鏖战中,中国军队给日军以很大的杀伤,自身也遭受重大伤亡。郝梦龄、姜玉贞等将领在激战中国壮烈殉国。

部,集中地点在雷州半岛。海南警备部队集中地点在海南岛。办理日军投降地点在广州。1945年9月16日,张发奎在广州接受田中久一投降。

汕头区以第七战区司令长官余汉谋为受降主官,负责接受曲江、潮汕地区。该区日本投降代表也是田中久一。日军投降部队为第23军、129师团、13师团、130师团以及23独立旅团、81独立旅团、13独立旅团,集中地点在广州。另第22独立旅团和123独立旅团一

国家档案局发布《伟大胜利——中国受降档案》第十六集：

广州区和汕头区受降

新华社北京8月30日电 国家档案局30日在其官网发布了《伟大胜利——中国受降档案》专题第十六集:广州区和汕头区受降。

根据第十六集说明,广州区受降以第二方面军司令官张发奎为受降主官,负责接收雷

州半岛及海南岛地区。该区日本投降代表为侵华日军第23军司令官兼香港占领地总督田中久一。日军投降部队为第23军、129师团、13师团、130师团以及23独立旅团、81独立旅团、13独立旅团,集中地点在广州。另第22独立旅团和123独立旅团一

方面军司令官张发奎为受降主官,负责接收雷