

应对“城市病”，如何“更健康”？在上海举行的第九届全球健康促进大会上，来自世界100多个城市的市长们给出了这样的回答——

将健康作为所有政策的优先考虑



新华社记者 刘颖 摄

本报记者 兰德华

11月21日~24日，由世界卫生组织、中国国家卫生和计划生育委员会联合主办，上海市政府承办的第九届全球健康促进大会在上海隆重召开。全球100多个城市的市长21日就协同推进健康与城市可持续发展达成《健康城市上海共识》，提出从治理污染、消除歧视，促进可持续的城市交通等10个领域推进健康城市建设行动，规划健康城市治理路线图。

共识提出“建设我们能力所及的最健康城市”的目标，呼吁世界上所有城市，不论大小、贫富，积极参与健康城市建设，为健康做出积极的政治决策。

与会市长承诺，遵守健康城市治理五大原则：将健康作为所有政策的优先考虑；改善社会、经济、环境等所有健康决定因素；促进社区积极参与；推动卫生和社会服务公平化；开展城市生活、疾病负担和健康决定因素的监测与评估。

“十大健康城市优先行动领域”是《共识》提出的最新要求。一、教育、住房、就业、安全等方面基本需求；二、消除城市大气、水和土壤污染，应对环境变化；三、优先儿童健康、教育和社会服务；四、确保妇女和女童的环境安全；五、提高城市贫困及外来居民生活水平；六、消除各种歧视；七、确保卫生，消除城市传染病；八、规划和完善可持续城市

交通；九、保障可负担得起的健康食品和安全饮用水；十、建立无烟环境。

与1996年世界卫生组织提出的健康城市10条标准相比，《共识》更强调消除城市大气、水、土壤污染，建立无烟环境，并把建设适宜步行、运动的绿色社区，完善公共交通系统等内容提到了重要位置。

市民的健康生活方式是政府责任所在

中外专家表示，促进市民拥有健康的生活方式是一个城市的基本价值，政府有责任让城市市民养成健康的生活方式。

加拿大魁北克省部长级代表露西·查尔博伊斯指出，在慢性病防控方面，城市应该通过改善影响健康的决定因素，将健康关口前移，出台相关预防政策，让各个行业做出改善健康和生活质量的强有力承诺，减少在健康方面的社会不平等现象。

浙江省宁波市副市长张明华指出，宁波市政府于2016年3月制定出台《宁波市国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要》，对深入开展爱国卫生运动和健康城市建设作出了明确部署，让健康的触角深入慢性病综合防控、控烟工作等方方面面。

促使市民主动改善生活方式，需要政府及相关部门长期坚持。日本横滨市副市长Watanabe Tatsunori提到，横滨成为日本最长健康寿命城市，在促进市民健康生活方式方面

做了很多健康项目。比如为了让市民积极锻炼，他们推出了包括步行积分项目、与公司合作促进公民健康等措施。发布于2015年的一项针对横滨步行积分项目的调查问卷显示，大约90%的受访者表示他们散步比以前更多了，在那些从不锻炼的人当中，60%的人表示现在开始锻炼了。

正如嘉宾主持白岩松说，希望我们未来生活在这个被改造过的钢筋水泥森林城市当中，能像我们当初生活在森林里一样快乐。

老龄化是城市的挑战也是机遇

截至2015年，我国65岁及以上人口数量达到1.38亿，占比超过10%，面临着人口老龄化的严峻挑战。

青岛是全国老龄化发展速度快、基数大、程度高、高龄化态势突出的少数城市之一。全市60岁以上户籍老人人口达到161万，占总人口的20.6%，高出全国4.5个百分点。青岛市副市长栾新表示，近年来，青岛加强医养结合顶层设计，突出政府主导、部门负责、融合发展、全面覆盖，初步形成医、养、康、护有效衔接的养老服务新格局。

与此同时，发达国家在应对人口老龄化方面又能给我们哪些借鉴？

日本是全世界老龄化程度最高的国家，而神奈川县是日本人口第二大县，是世界上人口老龄化速度最快的地区之一。“防治‘未病’是应对人口老龄化的关键。”日本神奈川县国际战略和健康促进办公室执行主任金井信隆表示，采用先进的健康医疗技术，给老年人提供适当的帮助。同时提倡健康的生活方式理念，创造新的产业和市场。

老龄化即是城市的挑战也是城市产业升级的机遇。随之而来的老龄产业迎来发展蓝海。

据《中国老龄产业发展报告（2014）》预测，2014年至2050年间，中国老年人口的消费潜力将从4万亿元增长到106万亿元。目前，欧洲、美国养老产业占GDP比重分别是29%、22%，而中国只有7%，相较发达国家相差甚远，因此也带来了巨大的养老产业发展空间。

科技让城市更健康

如今，医学科学呈个性化、精确化、微创化、远程化与集成化的发展态势，随着微创

治疗、人工器官等新的防治技术手段不断出现，医学与理工科技的交融互动在不断创新和发展。同时，可穿戴设备、医用3D打印等技术也让医学与IT、移动互联网、大数据等融合越来越紧密，科技与健康医疗的融合创新是必然趋势。

与此同时，信息和通讯技术如今已经重塑了我们的社会，国际电信联盟秘书长赵厚麟在论坛谈到，信息通信技术有广阔前景，能够帮助实现健康城市、健康村镇、健康社区和健康国家。

如何让城市变得更健康，更具可持续性？赵厚麟说，世界上的许多城市，都在努力成为智慧城市，信息和通讯技术助力城市更有竞争力、更高效、更有效信息通信。

技术发展不仅打破了不同层级医疗机构的服务界限，真正实现了信息共享、互联互通与医疗服务，更重要的是在全球健康推动上，城与城、国与国的经验交流、技术合作更加深入具体，科技让城市更加健康。

心理健康成为城市建设重点

作为全国31个精神卫生综合管理试点城市之一，武汉市副市长张光清介绍，武汉市将精神卫生工作纳入城市的综合目标考核中，形成以市卫生中心为核心，3家市级精神病专科医院为主体，区级精神病专科医院为基础的“1+3+N”医疗卫生治疗网，预计在2017年内完善精神障碍患者的康复体系，确保每个区都有精神康复机构。另外，武汉在2010年颁布的《武汉市精神卫生条例法规》也成为中国中西部地区首部地方性相关法规。

欧美国家城市市长也分享了城市精神卫生工作的一些做法。爱尔兰科克市市长戴斯·卡赫尔介绍，1/4的爱尔兰成年人都会有心理疾病，而且导致心脏病、糖尿病、吸烟等症状加剧。对此，爱尔兰有个专门由卫生部门推行的健康行动区域项目，患者可以在这里参与各种健康活动，比如建造小组、游泳小组、母婴小组等，通过创意的活动，让个人在康复中获得支持和帮助。

与会中外城市市长一致指出，政府应与心理疾患者主动接触，而不是等他们被动找上门来。

热 点 关 注

我国糖尿病患者人数近1亿

专家建议将防控纳入《基本医疗卫生法》框架，制订可落实、可持续发展的国家糖尿病综合防治工作方案

本报讯 11月14日是第10个“联合国糖尿病日”。13日在“2016联合国糖尿病日主题宣传活动”上，中华医学学会糖尿病学分会主任委员贾伟平教授、国际糖尿病联盟西太区候任主席纪立农教授、中国疾病预防控制中心慢病中心王临虹主任、中国医学科学院李光伟教授、北京大学第一医院郭晓蕙教授（中华医学学会糖尿病学分会秘书长）、解放军306医院许樟荣教授等专家共同宣读了《中国糖尿病防控专家共识》。

《共识》认为，我国糖尿病患病率为9.7%，患者人数近1亿，呈快速增长趋势，导致糖尿病的危险因素广泛流行，已成为严重的公共卫生问题。

糖尿病可防可控，关键在于早防早治。健康生活方式可有效预防糖尿病，早期发现、早期干预和规范治疗，可以减少和延缓并发症的发生，降低疾病负担，提高生活质量。

专家建议：

加强公共政策与立法，营造健康支持性环境。将健康融入所有政策，落实部门职责。

将糖尿病等慢性病防控纳入《基本医疗卫生法》框架，推动营养改善条例、公共场所控烟条例等立法进程；制订可落实、可持续发展的国家糖尿病综合防治工作方案，开展全民健康生活方式行动，普及合理膳食、戒烟限酒、适量运动，开展“三减三健”专项活动，促进健康行为形成；加强媒体宣传，规范传播内容，提高公众健康素养。

推动实施生命全周期的健康管理。开展孕期和分娩后体重管理和血糖筛查，推动母乳喂养和正确添加辅食。培养儿童、青少年的健康行为和技能，保证学生在校每天1小时运动，预防儿童青少年肥胖。开展职业人群健康教育，落实工间健身制度，积极建设健康食堂，降低低职业人群患病风险。开展中老年人体检，及早发现高危人群和患者。

实施高危人群干预，推动关口前移。用好居民健康档案和各类体检信息，开展机会性筛查，发现或识别高危个体。针对糖尿病前期人群和血糖正常性高危人群开展分层干预和管理，对超重、肥胖者以减重为目标强化生活方式干预。

(笑阳)

全球接受艾滋病“救命疗法”的人数翻倍

联合国艾滋病规划署当地时间11月21日发布报告说

截至2016年6月

全球约1820万艾滋病病毒感染者接受了抗逆转录病毒药物治疗

获得这一“救命疗法”的患者人数较2010年翻了一番

2015年新增15万儿童艾滋病病毒感染者
其中半数儿童通过母乳喂养途径感染病毒

由于超过三分之二携带艾滋病病毒的孕妇已获得药物治疗以阻断母婴传播

2015年新增染艾儿童人数较2010年下降51%



新华社发(大真制图)

怕挂错号就挂症状门诊

本报讯 现在，人们挂号已经不用起大早到医院现场挂号了，只要打个电话、上个网，或者用手机微信都能轻松搞定。方便确实方便了不少，但是，问题来了！没有了专业挂号员的帮助，经常会挂错科。您有没有这样的经历：经过预约、挂号到号，到了医生那里，医生一听您的症状描述，就说，你这个病，不该看我这个科，请您到某科就诊。尤其是那些隶属于不同专科领域多种疾病会引起同一种症状的疾病。比如：头晕、头痛。首都医科大学附属北京朝阳医院针对这一情况，开设了症状门诊。

以头晕为例，据统计，有上百种疾病都可以引起头晕的症状。患者辗转奔波在耳鼻喉科、骨科、神经内科、心脏内科等科室，不能很快确诊，患者十分痛苦。北京朝阳医院开设的眩晕门诊，医生根据患者病情，邀请相关科室，如神经外科、神经介入科、心内科、眼科、内分泌科、儿科等科室共同参加。多科医生面对面交流，形成多系统疾病，全身多发病、重症眩晕患者诊疗流程，为患者提供精准的个体化治疗方案。

头痛是临床常见的症状之一，是综合医院神经内科门诊初诊病人最多主诉，约2%的急诊病人系急性头痛，严重影响患者的生活质量，其原因涉及临床各科，许多颅内疾病、全身性疾病、功能性或精神疾病等均可引起头痛。北京朝阳医院神经内科开设了头痛门诊，方便了头痛困扰患者的就诊。

这样的症状门诊、专病门诊或者专业门诊，北京朝阳医院林林总总共开设了40多个，如：减肥门诊、戒烟门诊、妊娠糖尿病门诊、脂肪肝门诊、血脂代谢门诊、肺小结节门诊、骨质疏松症门诊。除了这些，北京朝阳医院还开设了一些特定手术的门诊，比如，肝移植门诊、肾移植门诊、心脏介入术后的PCI随访门诊、内分泌科、儿科等科室共同参加。多科医生面对面交流，形成多系统疾病，全身多发病、重症眩晕患者诊疗流程，为患者提供精准的个体化治疗方案。

(舒玲)

中外百名专家观看脊柱内镜微创手术



新华社记者 唐召明 摄

11月19日上午，正在北京参加中美脊柱内镜临床技术学术活动的百余名中外医生，通过视频观看了解放军总医院张西峰教授与宣武医院朱宏伟教授联手为34岁的段女士做的双脉冲钬激光脊柱内镜手术，一个小时的手术过后，段女士痛感全部消失。观察了两个小时后，段女士就跟家人一起坐车回家了。

段女士腰部和左腿疼痛5年了，做理疗总不见好转，10天前只因搬动了很轻的物品，痛感就突然加重，连几步路也不能走了。

当地医院说她的腰椎和骶椎都出了问题，建议尽快手术。11月17日，段女士被家人用担架抬着从内蒙古兴安盟乘火车来到北京求医。

磁共振和医生查体显示：她的腰椎与骶椎之间的椎间盘巨大突出。

此次学术活动共进行两例脊柱内镜手术，均为腰椎间盘突出典型病例，特点是病程长，症状明显，痛苦难耐、无法走路。

在双脉冲钬激光的帮助下，医生操作脊柱内镜经脊柱的自然间隙，将病变的椎间盘组织“气化”，切除、取出，使受压水肿的神经根得到了充分减压，两名患者都是术后就感觉疼痛全部消失。

图为北京宣武医院医生朱宏伟（中）在为段女士施脊柱内镜手术。

(晓明)

组建联盟化解中药材污染困惑

本报讯 由北京济仁医药科技中心主办的中小微中药种植与饮片企业联盟在京成立。中华民族团结进步协会医药卫生发展工作委员会秘书长张绍国介绍说，中小微种植、饮片与产销联盟将引领中小型种植基地和饮片企业以科研为先导、科学种植，推动引领道地和质优药材生产的标准化和产业化，实现中药材产品“来源可知，去向可追，责任可究”的企业内部追溯，达到用药安全的目的。

目前，国际中药材市场对中药安全、低污染的要求越来越高，企业要参与国际竞争力，就要面临更严格的标准挑战。欧洲一些国家草药产品重金属、农残指标比我国的指标严格得多。中药企业只有解决好中药的安全性问题，才能获得更广阔的发展平台。然而，我们在中药材的生产过程中，由于对土壤选择不严等原因，导致目前中药材普遍存在有害重金属含量超标，这是中药材质量下降的重要因素。药材质量下降中药的质量就很难保证疗效稳定，患者用药的效果可想而知；同时，这也是制约我国中药难以走向国际市场的重要原因之一。

(绍国)

国家卫计委倡议：

企事业单位要将员工健康放在第一位

本报讯 近日，国家卫生和计划生育委员会宣传司、中国健康教育中心、生命时报社等联合发起“健康中国，共同行动”倡议，呼吁社会各界人士积极参与，全民发力，共同为推进健康中国建设，实现人人享有健康而奋斗。

《健康中国，共同行动》倡议书倡议，每个社会职能机构要树立健康促进理念，推动落实“将健康融入所有政策”，恪尽职守，为人民健康而努力；每个卫生工作者要做百姓健康的守护者，敬佑生命，积极投身健康科普，将所学医学知识惠及更多百姓，提高全民健康素养。

倡议要求每个企事业单位要将员工健康放在第一位，学校要做好师生的健康促进工作，相关企业要强化社会责任感，为消费者生产健康安全的产品；每个媒体人要坚守良知，传播科学、权威知识；坚守职业道德，敢于发声，净化健康舆论环境。

(文娟)

肩痛你还hold得住吗？

肩痛并不都是肩周炎

陈教授还讲到：“很多肩痛并不都是肩周炎，更多的是肩袖损伤。肩袖损伤人群进行不合理的运动反而会适得其反，加重病情。当出现肩痛后，到医院通过X片、超声、CT、核磁共振等检查，一般能确诊肩袖损伤，但‘诊断金标准’是关节镜。对于怀疑肩袖损伤范围较大的人群，国际上首选关节镜检查，因为它不仅可以确定病变大小，同期可进行治疗。”

北京大学第三医院运动医学研究所副所长崔国庆教授表示，“绝大多数肩袖撕裂患者都能抬得起手臂，但是觉得没劲儿，无法持久保持在一个状态上，就是‘hold不住’。比如，开车时不能久握方向盘，乘飞机时不能托举行李箱，夜里睡觉不能拉被角等，80%的患者在做这些动作时明显感到疼，力量差，仅有少部分患者不会出现疼痛症状。”崔教授还提醒大家：“如果有肩袖撕裂的症状，可以到医院挂骨科运动医学科就诊。肩袖损伤就像衣服上有个小洞，如果长期延误就诊，会导致情况进一步恶化。

对于肩袖撕裂患者的治疗，国内外通行的治疗方式有两种，即保守治疗和手术治疗。一旦出现肩痛，应注意休息、停止运动、并改变运动方式，尽量不要把手举过头顶。在肩袖

损伤初期，可遵医嘱使用消炎镇痛药、外用药，或在肩峰下间隙进行封闭注射治疗。如果保守治疗3~6个月，病情没有明显缓解甚至加重，则应考虑手术治疗。手术应首选微创。如果通过关节镜检查发现，肩袖损伤已经变成大洞，那么就要考虑更换肩关节了，这种开放式手术必然创伤较大。崔教授特别强调：“对于大多数人来说，微创手术就能修复好肩袖损伤，帮助患者回归更独立、质量更高的生活。”

肩关节在日常生活中就应该保护，中国人民解放军总医院301医院骨科主任刘玉杰教授提醒公众，不要突然大幅度运动肩部，经常做3个动作保护肩关节，即耸肩、扩胸、爬墙，以无痛感为前提，此外，日常还应避免空调直吹，以免肩部受凉受风等。

专家们共同呼吁：肩关节损伤是不可逆的，建议人群早诊早治；同时，全社会应共同关注肩部健康，普及肩袖损伤疾病科学认知，让更多肩痛人群了解先进的治疗技术及理念，接受安全有效的治疗方式，重享健康高品质的生活。

(魏文)

健 康 提 示

“健康与发展2016昆明论坛”认为

吸毒成瘾是慢性复发性脑疾

这种改变既有功能方面的，也有结构方面的。药物依赖除了有神经精神系统的病变外，还存在有大量的社会心理和行为方面的问题，这与许多慢性疾病，如高血压、糖尿病、哮喘等的特征是一样的。”

李建华认为，以药物依赖为特征的吸毒成瘾是可以预防、能够有效治疗并获得康复的一种疾病，“这种疾病的患者需要的是以证据为基础的、自愿的、知情的、权利平等的治疗，对他们的治疗是长期的，乃至终身的。”

中国疾病预防控制中心艾滋病病中心主任吴尊友教授表示，中国政府对社区吸毒药物维持治疗高度重视，对目前治疗中存在的问题和挑战表示担忧，他说，“吸毒是一种疾病，应当淡化法律手段