

专家：建议女性在30岁前评估乳腺癌风险

在3月30日举行的2019年中国肿瘤健康管理大会上

中国医学科学院肿瘤医院内科副主任马飞说
乳腺癌是我国女性发病率最高的恶性肿瘤。我国患者的平均发病年龄为48.7岁，比欧美国家早10至15年。在我国，发病年龄不超过33岁的年轻乳腺癌患者占比超过10%，明显高于发达国家。年轻乳腺癌患者有更多的遗传倾向，且复发和转移风险更高

专家提示 女性应在30岁前进行乳腺癌风险评估，评估出的乳腺癌高危人群在40岁前定期进行乳腺影像学筛查

乳癌高危人群：具有明显乳腺癌遗传倾向者、30岁以前接受过胸部放疗者、既往有乳腺导管或小叶中度不典型增生或小叶原位癌者

对于一般风险人群 在25岁至40岁期间建议每月进行一次乳腺自我检查，每一年体检时做筛查；40岁以后建议每年再进行一次乳腺影像学检查

结核病患者：

医疗负担大大减轻 康复后回归社会成难点

本报讯(记者吴雪君 通讯员侯赛)“是我连累了孩子！”3月24日上午，坐在海南省结核病医院病床上的阿斌低着头，咬着嘴唇，脸上写满了悔恨。

两年前，家住儋州的阿斌应聘到海口一家知名企业工作，不料却在入职体检中被发现疑似结核病，被要求到定点医院确诊。虽然医护人员反复催促其尽快到定点医院治疗，但他并未放在心上，“不工作就没收入，一家老小都指望着他，再加上当时症状也不明显，就是偶尔头晕咳嗽”。

就这样，阿斌一直拖了3个多月才去医院，“因为开始咯血了。”最终，阿斌被确诊为耐多药结核病，让他始料未及的是，自己不到18岁的儿子在筛查中也被发现患上了耐多药结核病。

3月24日是第24个“世界防治结核病日”。记者从海南省疾病预防控制中心获悉，结核病是长期严重危害人民健康的慢性传染病，2015年我国估算新发结核病人91.8万人，因结核病死亡人数3.5万人，估算耐多药结核病人5.8万人，我国结核病的发病人数仅次于印度和印度尼西亚，在全球排第三位。

“在近些年的临床实践中，家庭聚集性病例仍偶有发生。海南医学院第二附属医院感染科主任周云表示，事实上，在有效的药物治疗下，细菌学阳性的肺结核患者在较短时间内便可失去传染性，耐药患者经过一段时间的隔离治疗亦可如此。”

“我最担心的是孩子。”阿斌说，儿子目前已休学一年，经过规范治疗效果良好，但孩子的未来成了他的心病。更令他忧心的是，患病后，儿子慢慢变得沉默寡言。

周云深有体会，“这些患者不仅要承受经济负担，心理上也有很大压力，尤其是中青年”。大部分结核病患者工作不稳定，一旦得病，便失去了经济来源，生活陷入困境。

记者了解到，为减轻耐多药结核病患者的医疗负担，海南省卫健委、省民政厅、省财政厅于2014年9月联合下发了《海南省提高农村居民耐多药肺结核医疗保障水平实施方案》，将耐多药肺结核的治疗纳入新农合重大疾病保障和民政救助范围，治疗费用分为住院15000元/例次和门诊1500元/例/月，报销比例为新农合70%，民政救助30%。指定省结核病医院为全省耐多药肺结核规范化治疗的定点诊治医院。

2015年起，海南省将普通结核病纳入城镇职工和城镇居民医疗保障报销范围，其中城镇职工门诊报销比例90%，住院报销比例80%；城镇居民门诊报销比例90%，住院报销比例70%，大大减轻了结核病患者医疗负担。

周云认为，除了减轻结核病患者的经济负担，如何让他们康复后回归社会是难点。很多患者一旦得了结核病，难以继续从事原工作，而转行则需要学习新技能，在这方面他们缺少帮助。这需要相关部门共同协作，织牢结核病患者的社会保障网。

新疆推动远程医疗全覆盖

医疗机构累计开展远程会诊20余万例

本报讯(记者吴铎思)新疆正在积极探索新型医疗健康服务模式，建立“人口全覆盖、生命全周期、工作全流程”的医疗健康信息化工作机制，让群众切实享受到信息化带来的便利。

据了解，近年来，新疆加大卫生健康信息化投入力度，持续加强基础设施建设，累计投入4.4亿元，实现自治区、地(州、市)、县(市、区)卫生健康信息化的互联互通，目前已已有126家二级、三级综合医院接入云平台，汇聚电子病历数据逾7000万条。同时，新疆出台了30条便民惠民活动具体举措，包括一体式挂号、缴费、咨询服务设施、自主终端机、“快车道”工程等，让民众享受到医疗健康信息化改革带来的红利和实惠。

截至目前，新疆各级各类医疗机构累计开展远程会诊20余万例，开展远程心电诊断、远程影像诊断和远程病理50余万例，实现了让“信息多跑路，民众少跑路”。今年，新疆将充分运用移动互联网、云计算、人工智能等新技术，持续推进优化就医诊疗流程，改善民众就医体验，实现远程医疗全覆盖。

将依托远程医疗服务云平台，逐步建立健全以国家级和发达地区优质医疗资源为技术指导，推动形成覆盖自治区、地(州、市)、县(市、区)、乡镇、村五级远程医疗网络。进一步提升三级医院对口帮扶贫困地区远程医疗服务，让民众在家门口就能享受优质医疗服务。

加快推进家庭医生签约信息系统和居民健康APP应用建设进度，健全高血压、糖尿病等慢性病以及食源性疾病管理网络等服务应用，实行“一口受理、网上运转、并行办理、限时办结”，切实简化办事手续。

山东启动专病大数据队列研究

本报讯(记者丛民)日前，山东省卫生健康委员会围绕“五高”疾病，对90个专病大数据队列研究团队进行立项培育，力争在转化医学、临床比较效果研究、个性化精准医学研究等领域实现突破性进展，提升山东重点疾病的高水平和防治能力，引领全省卫生健康科技创新方式转变。

专病大数据队列研究以“发病率高、病死率高、致残率高、医疗费用高、科技支撑作用高”的90种重点疾病为研究方向，涵盖常见多发疾病。据悉，每支专病大数据团队均由知名临床专家领衔，由临床医生、基础研究人员、数据管理人员等组成联合科研团队。

“互联网+医疗健康”解决就医“痛点”“堵点”初见成效

全国6376家医院接入区域全民健康信息平台，28个省份开展电子健康卡试点，144个地级市实现区域内就诊“一卡通”

本报讯(记者姬薇)记者从4月1日国家卫健委在青岛召开的新闻发布会上获悉，我国加强全民健康信息国家平台建设，积极推进省统筹平台建设。据初步统计，6376家二级以上公立医院接入区域全民健康信息平台，1273家三级医院初步实现院内医疗服务信息互通共享，28个省份开展电子健康卡试点，144个地级市实现区域内医疗机构就诊“一卡通”。浙江、山东、广东、四川、云南、宁夏等6个省份已经建设完成省级互联网医疗服务监管平台。

去年4月25日，国务院办公厅正式印发《关于促进“互联网+医疗健康”发展的意见》，明确了支持“互联网+医疗健康”发展的鲜明态度，突出了鼓励创新、

包容审慎的政策导向，明确了融合发展的重点领域和支撑体系，也提出了安全监管的硬性要求。

《意见》发布以来，密集出台互联网诊疗、互联网医院、远程医疗服务、健康医疗大数据标准管理服务办法等配套政策，提出“互联网+医疗健康”便民惠民10项服务30条措施，着力解决群众“操心事、烦心事”。如山东省启动“互联网+医疗健康”便民惠民百日行动，在100天内推进30件实事在各级各单位快速落地见效。浙江省把信息化作为解决“关键小事”的突破口，在卫生健康领域深化“最多跑一次路”改革行动。据初步统计，330多家公立医院出台了信息化便民惠民服务措施；4000余家二级以上医院普

遍提供分时段预约诊疗、候诊提醒、检验检查结果查询等线上服务。

国家卫健委规划司司长毛群安在发布会上表示，将督促指导各地、各医疗机构进一步细化落实便民惠民措施。推进远程医疗全覆盖，加快电子健康卡普及与融合应用，持续推进信息化支撑健康扶贫工作；将加强组织督导，着力推动实现二级以上医院普遍提供线上服务、三级医院实现院内信息互通共享等“硬任务”。

“一院一卡、重复发卡、互不通用”一直是备受关注的就医堵点问题。何时才能实现全国看病一卡通？毛群安表示，已经构建了全民健康信息化的顶层设计，目前正在加强建设。而实现全国就诊一卡通，主要有两个因素，一个是网络的条件，第二个是我们相关的信息系统。“从信息系统来说，目前我们建立了医院信息化的一系列标准和规范，近期我们还将印发关于基层医疗机构信息化建设的标准和规范。”

“大力推广电子健康卡，就是希望将来每个人拿着这张卡，先在区域内，比如山东、青岛统一，下一步在全国能够实现一卡通。”毛群安谈到，未来，电子健康卡不仅要通医疗机构，还要通公共卫生机构；不光是医疗，下一步还要把健康纳入进来，这样才能真正实现对每个人的健康管理。

青少年存在近视、肥胖检出率高，情绪困扰等问题

身心健康要从娃娃抓起

热点关注

本报记者 赵昂

根据中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部曾发布的《中国青年发展报告》，我国17岁以下儿童青少年中，约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰。随着社会发展和生活水平提高，除了近视眼、龋齿外，肥胖、高血压、糖尿病等也成为了我国青少年的常见疾病，与此同时，青少年的心理健康问题也不容忽视。

以北京市为例，根据该市体检中心发布的数据，2017年该市高招体检中，完全合格者仅占比10.37%，同年中招体检中，完全合格者仅占比16.65%，视力不良、肥胖等异常指标检出率高。青少年身心健康不仅关乎一个个小家庭的幸福，也关乎着国家和民族的未来。

健康教育体系需要完善

“健康教育在预防疾病方面的作用不可小觑，特别是要从娃娃抓起，让孩子从小养成良好的健康生活方式和行为习惯。”从医40余年，各类慢性病疾病谱的变化让中日友好医院副院长姚树坤忧心忡忡。他认为，在青少年中普遍存在着近视、肥胖、心理抗压能力差等问题，同时在体力、体能方面也跟很多发达国家存在着明显的差距。

原本是在中老年群体中出现的慢性病症，如今已经在青少年群体中出现。“我曾看到一组调查数据，在我国15岁中学生中，15%处于‘血压高值’(高血压前期)状态，甚至出现了高血压；阜外医院专家早年研究发现，一些青少年的动脉内膜已经出现粥样硬化斑块。”在姚树坤看来，一旦从小埋下这样的健康隐患，成年之后，这些年轻人将很难

摆脱慢性病的困扰。

尽管隐患重重，但学校内的健康教育，不论是师资、教材还是课程体系，都有待提高。“现在学校的健康教育政策体系仍不完善，既没有合适的教材，教师数量和能力也明显不足，大部分学校可能就是由体育老师代替健康教育老师讲一下。”北京大学第一医院儿科教授丁洁说，由于缺乏相应的激励机制和考核要求，学校开展健康教育的动力和能力不足，导致学生难以获得系统连续的健康教育。

青少年所需要的健康教育，不只是身体健康，也包括了生活习惯和心理健康，而这正是许多学校忽视的地方。“我们的教材应该有不同的侧重点，比如针对农村的孩子，要多设计有关卫生习惯、儿童心理健康等方面的内容；针对城市孩子，则要注意吸烟危害、早期性教育等。”丁洁说。姚树坤也认为，应当针对青少年在吸烟、饮酒、熬夜等不良生活习惯，将健康教育课程从小学延伸至中学、大学，让更多青少年获益。

根据第四十二次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至去年6月，我国21.8%的上网者年龄在20岁以下，不足10岁的网民约有2900万人。不良的网络信息，对于青少年心理健康影响甚大。云南省德宏州政协教科文卫委员会主任何庆在调研中发现，未成年人长期沉迷网络游戏导致精神萎靡不振、厌学、逃学、作息颠倒，严重影响着青少年的情感和人格养成，甚至酿成青少年刑事案件。“应强化网络游戏的审批、监管，避免不良网络游戏对青少年和全社会的毒害”。

根据第四十二次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至去年6月，我国21.8%的上网者年龄在20岁以下，不足10岁的网民约有2900万人。不良的网络信息，对于青少年心理健康影响甚大。云南省德宏州政协教科文卫委员会主任何庆在调研中发现，未成年人长期沉迷网络游戏导致精神萎靡不振、厌学、逃学、作息颠倒，严重影响着青少年的情感和人格养成，甚至酿成青少年刑事案件。“应强化网络游戏的审批、监管，避免不良网络游戏对青少年和全社会的毒害”。

体育与劳动不仅能练体魄

目前，各地中考招生时，体育考试分数占比越来越大。但是，到了高中和大学阶段，体育教育就开始被文化课挤压，学生体质开始下降。2017年发

布的《中国学生体质监测发展历程》显示，我国学生生体质呈下降趋势，肥胖率以每5年提高2%到3%的速度持续上升。针对这一现象，许多高校都采取了体育教育加码措施。以浙江大学为例，该校对2018级起的本科生体育课程教学实行政策。除了将原来每学期36课时的体育课提升至54课时，还将每天下午的“第十节课”统一安排为体育活动时间。

山东郓城宋江武校校长樊庆斌发现，一些周边国家已经将自己的传统体育项目列入学校体育课的学习科目，而武术依然没有进入我国的校园体育课程。“通过武术训练，不仅可以增强孩子们的体质，还能培养他们的阳刚之气，以及勇气、坚强和担当等诸多优秀品质。”

事实上，劳动也能培养学生的体魄，锻炼其意志品质。民进上海市委专职副主委胡卫发现了一个现象，在培养学生“德智体美劳”五个方面，“劳”出现了缺失。“如果我们的中小学生只识‘德智体美’，缺个‘劳’，又何以奢谈‘强健筋骨’？当孩子们手不常提、肩不常扛，能有健康、强壮的体魄吗？”

劳动给学生带来的，不只是身体健康，也有心理健康。“可以通过校园劳动、学工学农、志愿服务等方式，为中小学生开设劳动教育的内容和提供劳动锻炼的机会。”胡卫还表示，可以倡导在家庭中进行劳动教育，通过校家合作，通过学校对家长的引导推动劳动教育润物无声地进入每一个家庭。

培养良好的饮食和生活习惯

去年，上海市疾控中心对贵州省贫困地区的两所小学进行了学生午餐营养供给状况快速评估，结果显示：午餐供应的食物品种单一，学生存在缺铁、缺钙、缺维生素A的风险。

对此，上海市卫生健康委员会副主任吴凡建议，有关部门应当组织相关专业机构研制我国不同区域

的学生营养餐操作指南，并将农村学生营养改善计划扩展到幼儿教育阶段。“要让贫困地区的学生不仅吃饱，更能吃好，具备足够的智力和体力，不断汲取知识，走出贫困，改变人生。”

贫困地区孩子缺营养，而城里孩子则面临着“糖过剩”。北京希肯国际文化艺术(集团)公司董事长长安庭发现，欧洲国家食品包装上都明确列出每百克脂肪、盐和糖的含量，提示顾客健康饮食，“有的国家，食品如果含糖量越高，标识就越大。”而我国的食品中，有相当一部分在成分表中不显示糖和盐的含量，也没有任何警示信息。

许多青少年喜欢喝饮料，这导致了肥胖和龋齿的发生，也有了糖尿病和血脂异常等慢性病风险，不仅将影响一生的健康，未来也将带来巨大的社会负担。根据北京大学公共卫生学院发布的《中国儿童含糖饮料消费报告》显示，目前我国饮料市场中超过半数饮料为含糖饮料，即在制作饮料过程中人工添加糖且含糖量在5%以上的饮料。

培养良好的学习和生活习惯，对青少年身心健康影响也是很大的。近视眼发生率高，但不仅仅是“课业多”，经过长期研究，北京光彩明天儿童眼科医院董事长冯丹黎总结出一套完整的近视防控体系，即：“双好眼睛=良好的用眼习惯+绿色的照明+科学的饮食+必要的户外运动+及时的科学干预”。

冯丹黎表示，所谓良好用眼习惯，就是少玩电子产品，连续近距离用眼时间应控制在30分钟，勤眨眼多向远处眺望，多看绿色植物，并且要保持充足的睡眠；坚持正确的学习姿势等。科学饮食，就是鼓励儿童不挑食，多吃粗粮、蔬菜、水果，保证各种矿物质的摄入；少吃精加工谷物；少吃甜食，不喝饮料。另外，每天要保证不少于1个小时的户外活动，晚上房间内要开灯，另外适当补充蓝莓叶黄素和DHA等，可减轻并缓解视疲劳。



《学校食品安全与营养健康管理规定》施行

4月1日，广西融水苗族自治县丹江中学校长梁洲(左)和学生一起打饭。

当日，由教育部、国家市场监管总局和国家卫生健康委员会共同制定的《学校食品安全与营养健康管理规定》开始施行。根据这一规定，中小学、幼儿园应当建立集中用餐陪餐制度，每餐均应当有学校相关负责人与学生共同用餐，做好陪餐记录，及时发现和解决集中用餐过程中存在的问题。

新华社记者 黄孝邦 摄

教育部国家卫生健康委等部门进一步加强儿童青少年近视综合防控

据新华社电 教育部、国家卫生健康委员会4月3日就进一步加强儿童青少年近视综合防控和学校卫生与健康教育工作作出部署。

为切实加强新时代儿童青少年近视防控，2018年8月，教育部、国家卫生健康委等八部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》，制定了具体目标，并就家庭、学校、学生以及各相关部门的具体行动提出要求。

在两部委联合召开的全国综合防控儿童青少年近视暨推进学校卫生与健康教育工作视频会议上，教育部部长陈宝生表示，儿童青少年近视问题是体现国家意志的政治问题、事关民族复兴和国家前途的重大问题、关系人民群众美好生活新期待的民心问题。

国家卫生健康委主任马晓伟指出，打好近视防控攻坚战要落实儿童青少年近视综合防控工作责任，要更加有针对性地开展近视干预工作，进一步加强和规范近视医疗服务。

彩绘大赛呼吁关注乳腺健康

“乳腺癌夺不走我们对美的向往”

本报记者 姬薇

“胜病魔。”刚刚走完T台秀的一位乳腺癌康复者说。

乳房切除给患者带来巨大身心创伤

乳腺癌是中国女性最常见的恶性肿瘤，位居女性恶性肿瘤发病首位，号称女性健康的“第一杀手”。因为担心复发或癌细胞清除不彻底，或医疗观念、医疗条件有限，超过88%的中国女性乳腺癌患者都会接受乳房切除手术。

一位因乳腺癌失去乳房的患者对记者说：“因为乳房的身体缺陷，以及长期的治疗费用，很多患者在失去乳房的同时，也失去了爱人、家庭，以及自信。所以我也经常跟姐妹们说，得了乳腺癌我们要比健康的女性

更加坚强，更加努力，不能总依赖别人，我们成立了全国第一支以人体彩绘展示缺乳女性的模特队，勇敢的向世人展现不一样的精彩人生。”

“乳房切除会给女性患者带来巨大的身心创伤。”中国抗癌协会康复会主任委员、北京爱谱癌症患者关爱基金会管理委员会主席史安利教授表示，“帮助乳腺癌姐妹重新树立生活的信心已经是目前康复工作重要一部分。”

全国彩绘动员关注女性乳腺健康

对比中国、欧美国家的乳腺癌患者保乳率约为50%~60%。随着中国临床医学和观念的进步，尤其以

靶向药为代表，更多创新药物以更快速度进入中国，两者之间的差距有望逐步缩小。

复旦大学附属肿瘤医院乳腺外科主任邵志敏教授介绍，在中国，很多患者对乳腺癌的理解有限，因为担心复发或癌细胞清除不彻底，大多数中国乳腺癌患者确诊后保乳意愿并不强烈，反而会选择根治术。

“对于大多数乳腺癌患者来说，‘复发’和‘转移’就是死亡的代名词。”

为了进一步呼吁全社会关注女性乳腺健康，2019年全国乳腺健康公益宣传将历时6个月，参赛者