

今日关注

缺乏运动已成社会问题 将使平均寿命负增长

再不运动,你将比父辈少活5年,人类历史上首次出现平均寿命的负增长……这不是耸人听闻,而是由美国运动医学科学院以及国际运动科学和体育理事会联合调研中国、美国、英国、巴西、印度等国青少年的状况后发布的结论,这与国人“越活越长寿”的期许背道而驰。

近期,美国运动医学科学院以及国际运动科学和体育理事会联合发布了其最新的研究结论,称2012年调研中国、美国、英国、巴西、印度等国青少年运动状况发现,各国健身支出增加,但是各国健身的行动却在减少。在中国,与1991年相比,人们运动量减少了45%,预计到2030年将减少51%。缺少运动已经成为一个社会问题。

达到1小时运动量。

究其原因,朱琳说,学生运动应该由社区、家庭以及学校共同督促,但现在学生的运动主要是依赖学校的体育课,学生的课余时间都被课外辅导班以及看电视、玩电脑占据了。

学生和家并不懂到底应该运动多少时间,选择什么项目。按照美国相关机构的建议,人们每天至少应坚持60分钟的运动,这其中应该包含中等强度和大量强度的运动,而且还应该有每周3次的增强肌肉力量和骨骼活动的运动项目。

而不运动直接影响着青少年的生长发育。肥胖会造成早熟,这意味着成熟期的缩短。而在幼年时期好的、不好的生活习惯都会带到成年期。因此,从小就缺乏运动会提高人们在成年期患上一些疾病的概率,如肥胖症、糖尿病等。

此外,在调查人们为何缺乏运动时,朱琳发现,缺乏运动路径和场所或者运动成本太高是首要原因。走进大大小小的免费公园就可以发现,很多人在运动,因此,朱琳建议政府要扶持基层多建设健康路径和

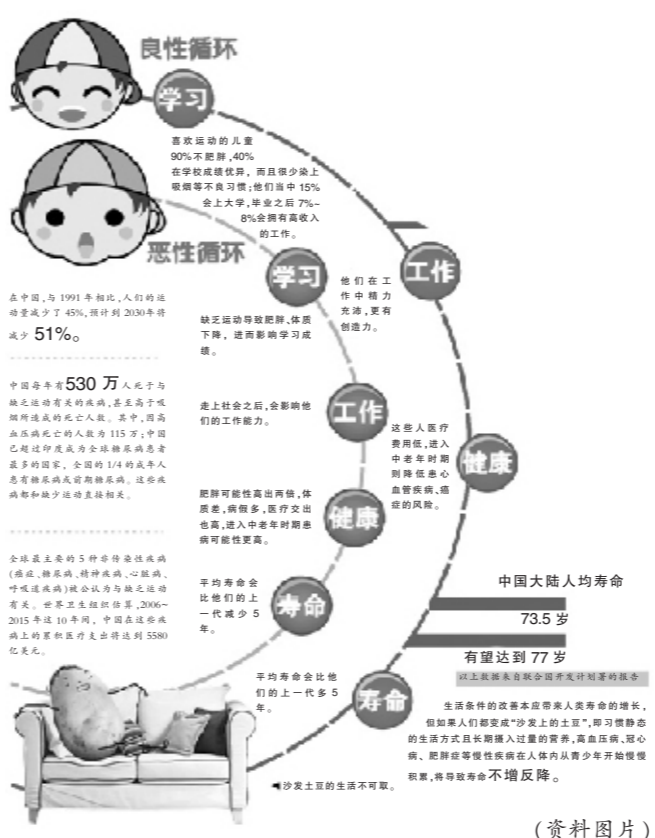
场所。

建议
持续跳绳10分钟较安全有效

美国出具的一份报告对如何解决缺乏运动问题有两个建议:一是让儿童接受科学的体育教育、从事适当的体育运动,从小就建立积极的运动观念;二是让运动成为每个人日常生活的一部分,推广健康生活方式、养成良好运动习惯,从而进入“运动改变人生”的良性循环,也就是我国一直提倡的“全民健身”。

很多人抱怨没有时间进行运动,对此朱琳给出了自己的建议。她说,比较安全有效的是跳绳,只要持续慢慢跳5~10分钟就行;再就是步行,人们运动一天保持在10000~13000步之间;最后是快走和慢跑,6千米时速下的快走和7千米时速下的慢跑都是比较良性的。不过对于有肥胖问题的青少年,朱琳不建议跳绳或者是进行对膝盖有较大负担的运动,水上项目如游泳等是比较好的项目。

(据《广州日报》报道)



(资料图片)

疫苗接种利大于弊 应健全疫苗异常反应补偿机制

今年10月中旬,北京市流感疫苗接种服务启动,疫苗在我们生活中扮演何种角色?接种疫苗时会面临怎样的误区?我们又需要什么样的疫苗来捍卫健康?

疫苗每年预防250万儿童死亡

在中国疾病预防控制中心副主任杨维中看来,疫苗接种是预防传染病的最经济最有效的手段,也能体现并促进社会公平。

“在全球,注射疫苗每年至少可避免250万儿童死亡。”杨维中说,疫苗接种在减少儿童传染病的发生、减少死亡、增加人均寿命等方面贡献卓著。1992年~2006年,我国儿童感染乙肝人数减少了近8000万,儿童乙肝表面抗原携带者减少了1900万人。

让疫苗有效安全最关键

我国每年出生新生儿约1650万人,15岁以下的儿童约3.4亿人。“接种的次数多,当然也会带来很多问题。”杨维中坦言,目前我国疫苗接种面临的挑战之一,就是疫苗品种单一,联合疫苗少、接种次数多、发生疫苗副反应的 risk 大。

“公众对很多新出的疫苗还不了解,他们总考虑是否会有不良反应,而且一些负面宣传的影响大于正面宣传。消灭一种疾病对人们的身体健康非常重要,这种重要性与不良反应相比当然是利大于弊,但是公众的认识不够,就不能变为自觉接种的行动。”北京市疾病预防控制中心副主任庞星火说,北京目前正在为市民接种流感疫苗,这项工作从2007年开始,曾经进行得较为困难,但一路坚持下来,目前已经形成了固定的接种人群,并正在逐渐转化为自觉行动。

然而,我国疫苗接种异常反应补偿机制尚不健全,其监测、处置已成为影响接种工作的重要因素。“我们需要更多新的、联合的疫苗,从而更有效、更安全地防控传染病。”杨维中说。

疾病防治不能仅靠疫苗来完成

免疫规划实施30年来,计划免疫6种传染病共减少发病3亿人次,减少死亡400万人,减少住院费用400多亿元。杨维中列举的一系列数据引发专家热议。

中国疾病预防控制中心教育培训处处长罗会明表示,目前扩大国家免疫规划总目标是继续保持无脊灰状态,消除麻疹,控制乙肝,进一步降低传染病发病率。

“疫苗是预防传染病最有效的措施,但是不能把任何传染病的防控都寄托于疫苗。”山东省疾病预防控制中心副主任徐爱强说,且不说疫苗什么时候能出来,仅从疾病角度来说,不是所有的疾病都可以用疫苗来进行预防,这个观念也要普及给公众,使公众明白其中的道理。

中山大学公共卫生学院教授陆家海的观点与此不谋而合。陆家海说,到现在为止,科学家并没有研制出有效预防艾滋病的疫苗,但其发病率 and 病死率却在逐年减少,这与我们利用现有的技术大量推广疾病防治相关知识紧密相关。

免疫规划不应遗忘大龄人群

“7岁以上的人群并没有纳入免疫规划中,这就使得大龄人群成为免疫空白区。大龄人群有些是没打过疫苗的,这部分人群怎么办?此外,儿童阶段打过疫苗的人群,随着时间的推移,疫苗所产生的抗体水平降低了,这些人是否也该纳入其中?”中国疾病预防控制中心副主任王华庆的连续发问,让人沉思。

王华庆出具的数据显示,就乙肝而言,我国40%以上的人群还是乙肝患者。“白喉疫苗是灭活疫苗,需要10年加强一次,否则就没有抗体。”王华庆说,在美国,白喉疫苗是10年打一次。我国2006年的白喉抗体监测表明,易感人群数非常大。就在2012年,东南亚和印度出现白喉大暴发,所幸我国尚未出现传染源,否则面对基数如此大的免疫空白人群,情况不容乐观。

(据《科技日报》报道)

科研追踪

肚皮大易患老年痴呆症

美国芝加哥拉什大学医学中心的神经科学家通过与美国国立卫生研究院的学者进行合作后发现:腹部脂肪较多的人出现记忆丧失和进入老年痴呆后患上老年痴呆症(阿尔茨海默病)的风险会增加3.5倍。这些人控制肝脏脂肪代谢的蛋白质含量较低,这种名为α型过氧化酶活化增生受体的蛋白质在控制肝脏中脂肪代谢的同时,也存在大脑的记忆中心(海马体)内,负责控制记忆力和学习能力。

最初只是会耗肝脏内的α型过氧化酶活化增生受体,但最终会耗整个身体(包括大脑)中的这种蛋白质。这一新的研究成果有望开发出一种能改善人们学习能力和老年痴呆症患者记忆丧失问题的注射疗法。

发表在《细胞报告》期刊上的这项研究成果认为:今后可以深入研究如何保持大脑中正常含量的α型过氧化酶活化增生受体,以抵抗记忆丧失和老年痴呆症。

(据《北京青年报》报道)

被动变主动 学习拓思路

□李丽军

今年6月17日~30日,我很荣幸地参加了由河南省卫生厅组织的“534行动计划”县级疾控中心主任卫生管理培训班,这次培训由四川大学公共卫生学院承办。

此次培训虽然时间很短,但是针对性很强,但我的收获很多,让我进一步开阔了视野、拓展了思路。加之与来自不同地区的同行们聚集一堂,我们相互交流借鉴工作经验、思路方法,较全面地提高了自己的理论水平和管理能力。

在培训班开班仪式上,河南省卫生厅副厅长黄玮莅临现场,为学员们作了专题讲,从怎样树立管理者威信、怎样处理好党政关系、怎样高效管理疾病预防控制队伍、怎样正确应对舆论监督4个方面,深入浅出地阐述了基层疾病预防

控制管理者的职责、任务和使命,让我深受启发。

通过这次培训,我切实提高了自己的理论水平,完善了自己的知识结构。我认为,提高综合素质应从以下几个方面入手:一要提高统筹协调的能力,善于运用唯物辩证法认识和解决问题,既统揽全局、统筹规划,又在重点突破中推动工作协调发展;二要提高开拓创新能力,善于根据事物发展的客观规律推动思维创新、方法创新、实践创新、制度创新;三要提高知人善任的能力,善于发现人才,正确识别人才,科学评价人才,合理使用人才,把各方面优秀人才集聚到党和国家事业中来;四要提高应对风险的能力,善于对各种可能出现的风险进行科学预判和超前准备,增

强临危处置能力,化风险为机遇,化被动为主动;五要提高维护稳定的能力,善于见微知著,增强维护稳定的果敢性,及时化解矛盾纠纷,妥善处理群体性事件;六要提高同媒体打交道的能力,根据新闻舆论的传播规律,正确引导社会舆论,要与媒体保持密切联系,自觉接受舆论监督。

通过这次培训,我获益良多,同时也清楚地认识到自己还存在很多不足。今后,我要把学习作为终生的理念,在工作和生活中不断学习,不断丰富自己的理论和文化水平,更好地指导工作、促进工作,使自己成为一名合格的疾控管理人员。

(作者供职于滑县疾病预防控制中心)

走出北大门 难忘北大魂

□张勇

今年夏天,我们40个人带着领导的希望,带着同志们的嘱托,带着儿时的梦想、带着青春时的憧憬,带着不变的追求,满怀喜悦和敬畏,走进了北京大学。

北京大学是一所具有悠久历史、享誉海内外的全国重点大学。14天的学习生活紧张而短暂,我感叹老师学术之渊博和治学之严谨,也为自己知识之寡陋和能力之欠缺而愧疚。在学习期间,我增进了与同学们之间的交流,感触颇深,收获也很多。

通过这次学习,我充实完善了知识结构,填补了知识的空白点,拓宽了知识渠道,开阔了视野。这次高水平、高层次、高质量、高境界的学习培训,既是拓展视野、陶冶情操的过程,更是人生观、价值观的再教育、再升

华的过程。

这次学习让我深深地认识到,作为基层领导,应该培养自身魅力、领导力、个人修为能力和以人为本的理念,更应该培养人力资源的配置能力、创新思维能力和科学管理水平等,做到决策有效、执行有力、用人有方、激励有术。我同时也感到自己迫切需要对上提高执行力、对下提高领导力。

我不应把别人的位置当成自己的位置,不能把别人的理解能力等同于自己的能力,不要认为自己做了的事别人就能完全明白。我还应具备落实提高执行力的方法,包括战略任务的分解、任务的跟踪与反馈、建立绩效考核机制等。

走出北大门,难忘北大魂。北京大学带给我们的不仅仅是知识上的

传承,更让我们懂得了积极向上、自强不息的精神,也让我们更自信、更从容、更睿智。通过这次在北大的学习,我学会了沉淀,知道了人生亦能如秋叶般静美;我焕发了激情,知道生命还可以如夏花般绚烂。

学习的时间虽然短暂,但是此次学习机会之宝贵,收获之丰硕,难以言表,个人将受益终生,它对疾控事业的建设和发展将会产生深远的影响。我更加感激领导的英明决策和远见卓识,也更加理解了领导大力倡导知识学习及能力培养的重要意义。

(作者供职于郑州市管城区疾病预防控制中心)

关注“534”

《实用诊疗》诚聘编委

各医疗机构、大中专院校、科研院所等相关单位有关负责人:

《婚育与健康》学术版《实用诊疗》杂志是河南省卫生厅主管、医药卫生报社主办的省级医学科技期刊,国内外公开发行的中国核心期刊(遴选)数据库、中国期刊全文数据库、万方数据库、龙源数据库全文收录期刊。国内刊号:CN41-1245/R;国际刊号:ISSN1006-9488。

《实用诊疗》杂志以“宣传基层医药成果,搭建适宜技术推广平台,促进基层科研能力提高”为宗旨,是广大医药工作者学习经验、探讨问题、提高业务水平的得力助手及发表学术论文的阵地。主要栏目:药物与临床、论著与经验交流、中医中药、临床护理、检验与影响等。

为了扩大稿件渠道,不断提高办刊水平,增进各地优秀医药专家之间的交流,本刊决定面向全国医疗机构、大中专院校、科研院所、行业社团招聘部分编委、特约编委。有关事项如下:

编委职责:主要负责本刊部分稿件

的审稿和优秀稿件的推荐工作,对编辑过程中遇到的问题进行指导。

特约编委职责:在不影响本职工作的前提下,协助本刊发展作者队伍、征集稿件,帮助本单位、本系统、本地区医药工作者解决学术论文的写作和稿件在本刊的发表事宜。

编委入选条件:具有高级(包括副高)职称,二级以上医院、医药卫生院校、医药科研院所、医药学会(协会)重点科室(部门)主要负责人,专业水平在业界有较大的影响。院士、省级以上名老医师、省级以上优秀医药人才、省级以上有突出贡献的医药专家、省级以上重点学科带头人、承担多项省级以上科研课题的专家、临床教学医院的研究生导师优先考虑。

特约编委入选条件:具有中级以上技术职称,在医疗机构、医药卫生院校、医药科研院所、医药学会(协会)、医药卫生管理部门的科研、医政、护理、继续教育等相关管理部门担任负责人,有学术论文初审能力和组稿的便利条件,热心支持

本刊发展。

编委、特约编委权利:可以本刊编委、特约编委的名义对外开展工作和参与社会活动;优先在本刊刊发学术论文;科研成果及个人介绍在本刊免费刊登;每年应邀参加本刊举办的全国编委交流活动;参加本刊举办的各项学术会议及活动将享受优惠条件;本刊协助申报有关科研课题项目,推荐参与有关评优、评先活动;本刊根据工作量付给酬金。

应聘者请将个人信息(姓名、毕业院校、学历、专业、科研方向、职称、职务、工作单位、联系方式以及担任社会职务)发往专用邮箱,并将身份证、学历证、职称证、执业资格证及其他证明本人身份和资格的证书复印件寄往本刊编辑部。

地址:郑州市纬五路47号 医药卫生报社601室《实用诊疗》编辑部
邮政编码:450003
邮箱:szylhn@126.com
联系电话:(0371)88882571
联系人:高玉元

广纳贤才

河南大学第一附属医院面向社会公开选拔临床各科室主任和党政管理人员

根据《河南大学科级机构设置及科级干部选拔任用管理工作条例》及医院发展战略规划需要,河南大学第一附属医院现面向社会公开选拔临床各科室主任和党政管理人员,凡专业对口、符合任职资格与条件的院内外人员均可申报相应岗位,并参加本次竞聘,详细内容请在该院网站 www.hdyfy.com 通知公告栏进行查看。院外任职资格与条件较好者,待遇面议。

咨询电话:(0371)25661523 25699777

郑州市经开区 力保学校托幼机构食品安全

本报讯(通讯员马伟丽 王清莉)日前,郑州市食品药品监督管理局经济开发区分局联合区教育局组成3个督查组,开展了为期3天的学校托幼机构食品安全专项检查。此次检查通过查阅资料、实地察看等形式,重点检查学校食堂自主经营的落实情况、学校食堂硬件设施、食品添加剂管理、食品留样、餐具和饮用水消毒等情况。对于学校托幼机构食堂存在的问题,督查组提出整改意见,责令其限期改正,并进行进一步的跟踪督查。

同康医疗国际——专业大型进口国产医疗设备

主营批发:CT机(单排、双排、16排)、C形臂(大C、小C)、CR(计算机放射成像系统)、DR(直接数字放射成像系统)、CCD、平板非晶硅、碘化铯、硫酸钡、核磁共振(光子、30T超导、1.5T超导、0.5T超导、0.35兆磁、0.3兆磁)。

兼营产品:彩超机、全自动生化分析仪。

交易灵活:政策补贴、分期付款、以旧换新、升级改造、合作投放、租赁融资、透支刷卡、信用委托。

联系电话:18637157188 **联系人:**张先生
地址:郑州市建设路11号

全元康冲剂

一微全营养干预补充剂

本品适合免疫力低下、易出现上呼吸道感染、经常感冒、发热的儿童和青少年,是“全国儿童营养干预”指定的营养干预补充剂。

全国乡镇卫生院及村卫生室热销产品,厂家直销、货到分期付款、有效期内退换货保障,欢迎经销合作!

上海雄基生物技术股份有限公司
业务电话:(021)53085859 13901660815
邮箱:1029572937@qq.com

企业官网: www.xiongji-sh.com