

各国积极应对运动不足

美国多州暴发甲流 上方人人入院治疗

美国疾病控制与预防中心(CDC)2013年12月27日宣布,甲型H1N1流感目前已经扩散到全美超过10个州,引起4名儿童死亡,上万成年人入院治疗。甲型H1N1病毒始于2009年暴发的猪流感。这种病毒首次于2009年在人类身上发现,此后每年的冬季流感季都会不同程度地暴发。

流感通常于冬季在美国暴发,每年的1月、2月为高峰期。2012年全美共有169名儿童因为流感引发严重病情丧生,超过38万成年人入院治疗。

美国CDC专家警告,随着南部多州感染甲型H1N1流感病毒人群激增,美国新一轮流感季到来,目前已造成得克萨斯州大休斯敦地区13人死亡。与以往流感病毒主要威胁幼儿和老年人不同,2013年,青年人和中年人成为高危人群。

据美国CDC统计,最近一周来,报告流感发病率超过以往的州,从之前的4个州一下子跃升至10个州。“这意味着美国已经进入典型的流感季节。”美国CDC流感部门医疗官员迈克尔·杨表示,流感季通常开始于冬季,并在1月或2月达到高峰,唯一不典型的是,近期最为常见的流感菌株是甲型H1N1流感,其曾于2009年在美国大暴发,俗称猪流感。

“我们收到比以往更多的年轻人和中年人受病毒感染引发严重呼吸系统疾病甚至死亡的报告,其中很多病例都感染了甲型H1N1流感。”美国CDC流感专家约瑟夫·布里希指出,其他流感病毒主要攻击幼儿、老年人和患有慢性疾病的人群,而甲型H1N1流感病毒则对年轻的青年人和中年人更具威胁,“这是一个提醒,流感可以引发很严重的疾病。”

资料显示,每年大约有2.4万名美国人死于流感。美国CDC医疗保健专家指出,接种疫苗是应对流感最好的方式,6个月大婴儿以上民众应及时接种疫苗和正确洗手。迈克尔·杨建议人们确保经常洗手,咳嗽时要挡住嘴巴,以帮助预防感染或阻止传播流感,如果生病了则尽量避免外出。

美国CDC研究小组指出,曾于2009年在全球蔓延的甲型H1N1流感疫情共夺走28.4万条生命,当时美国有5900万人感染,其中1.2万人死亡。

(本报综合摘编)

加拿大 孩子运动,家长减税

从2007年1月1日起,加拿大政府开始实行一项鼓励儿童运动的退税措施。

在这一政策下,父母可为18岁以下的子女报名参加由加拿大公共卫生局指定的体育运动项目,从而享受每年申报个人所得税直降500元的额度。该措施鼓励10岁以下的孩子每天至少坚持30分钟的运动,10岁以上的孩子坚持60分钟的运动。加拿大公共卫生局还出版了《少年儿童体育活动指导》,规定可领取退税优惠的指定体育项目。加拿大许多地方政府还要求孩子从幼儿园到5年级每天必须参加体育锻炼,并增加了体育运动课程和标准体育测试。

日本 主妇健身正流行

日本女性中有很大一部分人结婚后在家中相夫教子,她们的运动时间很少,这为健康埋下了隐患。这些年,随着政府不断宣传健康知识,一些家庭主妇也愈发意识到运动的重要性。

当地政府也积极支持家庭主妇锻炼,因此建立了很多免费或低收费的网球场、棒球场、游泳馆、健身房等。和私人俱乐部比起来,这些场馆非常廉价,日本的家庭主妇可以充分利用时间优势提前预约。

利用物美价廉的公共设施举办运动班,在日本十分普遍。几乎各个社区都有家庭主妇自主成立的夏威夷舞蹈班、羽毛球队、网球队等,有的家庭主妇还通过与学校沟通,组建起儿童家长乒乓球队或排球队等。

美国 启动中老年健身项目

积极锻炼是避免健康退化的一项主要措施,美国国家卫生研究院在2011年启动了“为生命而运动”的中老年健身运动项目。

项目调查显示,50岁以上的人群积极锻炼有三大好处:一是增强体质,改善心肺健康;二是缓解疼痛,改善关节炎症状;三是预防糖尿病。美国国立卫生研究院研究发现,60岁以上的人进行中等强度运动,配合低脂饮食,可使糖尿病风险降低71%。

2011年10月19日,在国会大厦,参议院

馆非常廉价,日本的家庭主妇可以充分利用时间优势提前预约。

利用物美价廉的公共设施举办运动班,在日本十分普遍。几乎各个社区都有家庭主妇自主成立的夏威夷舞蹈班、羽毛球队、网球队等,有的家庭主妇还通过与学校沟通,组建起儿童家长乒乓球队或排球队等。

老龄特别委员会主席赫布·科尔主持了“为生命而运动”项目启动仪式。会议强调美国政府和民间机构将携手推动这项鼓励中老年人健身运动的项目,使该项目进入全国各个社区。该运动项目为老年人提供了运动所需的各种器械和专业指导。

为了提供更好的服务,美国国家卫生研究院还设置了专门的网站,以便为中老年人寻找到免费运动器材和设施,以及专业教练等。

(据《生命时报》)

编者按:2012年,当时的卫生部(现为国家和计划生育委员会)发布了《健康中国2020战略研究报告》,我国18岁以上的居民中,有83.8%的人没有运动习惯,只有11.9%的人每周运动3次以上。缺乏运动将直接或间接影响健康,其危害程度可与高血压病和糖尿病相比。近日,英国医学杂志《柳叶刀》发表了一系列有关运动不足的论文,各国公共卫生专家警告,“运动不足是全球第四大死因”。为了减缓这一“疾病”的蔓延,各国纷纷采取措施,鼓励国民“别等动不了才想动”。

英国 全民推广10周行走计划

走路,是最简单、最省钱的运动。研究发现,每天认真行走30分钟的健康受益比其他运动项目更好。

为了帮助国民养成经常步行的习惯,英国漫步者协会在2005年推出了一项名为“感受30分钟”的10周行走计划。计划的内容包括:第1周每天步行两次,每次10分钟,一周步行3天;第2~3周每天步行两次,每次15分钟,每周步行4天;第4周每天步行两次,每次15分钟,每周步行5天;第5~9周每天步行两次,每次步行15分钟(或一次步行30分钟),每周步行5天,但速度要较之前稍微加快,或在步行途中增加上坡或爬山路段;第10周及以后,快步走或爬山以挑战自己。

漫步者协会和慈善组织完成的一项调查发现,该协会通过近10年的努力已让1/3的英国人坚持每周行走30分钟,但离实现全民行走30分钟的计划依然任重道远。

艾滋病复发病例推动研究进展

两名原本被认为已经“痊愈”的艾滋病患者病情复发,这给苦苦寻找艾滋病治疗方法的医学界泼了一盆冷水。不过,在不少艾滋病研究者看来,艾滋病“治愈”失败带来的不仅是失望,更多的是启示。

为“飞跃”铺路

美国波士顿布莱根妇女医院的医生蒂莫西·亨里奇和丹尼尔·库里茨克斯2013年7月宣布,由他们主治的两名艾滋病患者在接受骨髓移植手术后,体内没有检测出艾滋病病毒,可能已被治愈。

但在随后几个月内,这两名被称为“波士顿患者”的男子体内先后出现艾滋病病毒“卷土重来”迹象,两人重新开始接受逆转录病毒疗法治疗。

研究人员称,两名患者病情复发令人遗憾,但这种遗憾可能为在寻求艾滋病病毒治疗方法方面实现“飞跃”奠定基础。

美国加利福尼亚大学艾滋病病毒研究者史蒂文·迪克斯说,“治愈”对患者而言肯定是后退,但对(艾滋病研究)领域而言却是进展,因为这一领域现在获得了更多相关知识。”

检测手段有待加强

按照迪克斯的说法,两名患者病情复发达成的“首要信息”是,目前用于检测人体内艾滋病病毒的手段不够“敏锐”。

这一说法得到两名患者的主治医生印证。亨里奇说,两名患者的病情变化表明,艾滋病病毒在人体内能够“巧妙”寻找藏身处,以躲避人体免疫系统和药物的作用。

亨里奇说:“通过这项研究,我们发现,艾滋病病毒的藏身处比先前所知更深、更持久,现有艾滋病病毒探测标准可能不足。”

澳大利亚莫纳什大学艾滋病病毒研究专家莎伦·卢因说:“我们从中学到不少东西,其中最重要的一点是,即使非常少量的(艾滋病)病毒也能导致病情复发。这清楚地表明,我们需要更好地找出病毒。”

“双向出击”法

以往几乎没有艾滋病研究者敢把艾滋病和治愈两个字联系在一起。但近年来,多名艾滋病患者被“治愈”的案例使研究者获得信心。

目前医学界公认艾滋病已被“治愈”的第一人名叫蒂莫西·布朗,来自美国西雅图。布朗曾患艾滋病和白血病,2007年在德国柏林接受骨髓干细胞移植后,艾滋病病毒检测一直呈阴性。

美国研究人员2013年宣布,“功能性治愈”一名出生时即感染艾滋病的女童。“功能性治愈”指人体内艾滋病病毒被控制在极低水平,在不接受治疗的情况下机体免疫功能正常。

卢因说,不论是上述成功案例,还是两名“波士顿患者”的案例,都激励研究人员探索治疗艾滋病的新方法。研究人员如今更加坚信,要在治疗艾滋病的道路上取得进展,最佳方式是“双向出击”,一方面抑制艾滋病病毒,另一方面增强人体免疫系统。

“我们需要双向出击——降低病毒水平,同时增强免疫反应,两者缺一不可。”她说。(据《科技日报》)

科研追踪

睡眠缺乏对大脑损伤类似遭打击

你是不是有过这样的感觉:一晚上没睡好,第二天起来就觉得脑袋好像被什么东西打了一样。科学家说,这不是危言耸听。

一项新研究显示,只要一晚上不睡觉,你的大脑就会发生变化,影响和头部遭到重物打击一样。

这些科学家表示,研究中接受检查的健康年轻人表现出体内相同化学物质剧增的迹象。这些化学物质表明大脑受到伤害。瑞典乌普萨拉大学教授克里斯蒂安·本尼迪表示,化学物质——神经元特异性烯醇化酶(NSE)和S-100蛋白是脑震荡等脑损伤的生物标记。

这位科学家指出:“我们发现,在一晚上没睡觉的研究组成员中,这些化学物质在他们血液中的水平明显升高。虽然这个结果比不上头部外伤造成的影响,但依然十分明显。睡觉时,大脑自己净化有毒物质。神经元特异性烯醇化酶和S-100蛋白的增加是对这些物质作出的反应。”

本尼迪说:“以前的研究表明大脑用睡眠来净化自己。我们的这些发现支持这个观点。以前还有研究显示,睡眠不足与帕金森综合征以及多发性硬化症危险的增加有关。我们的研究可能支持这个结果。失眠后血液中神经元特异性烯醇化酶和S-100蛋白水平的升高可能表示,没有得到足够睡眠促使脑组织的丧失。”

《睡眠》杂志刊登了这项研究,本尼迪还表示:“我们的试验结果表明,晚上睡个好觉对保持大脑健康至关重要。”数据显示,1/3的英国人和睡眠有关的问题。相比几十年前一晚上睡近9小时,现在普通人晚上只睡7小时。

许多科学家认为,不规律的睡眠模式使人患上从身体疼痛到心脏病等各种疾病。与此同时,晚上睡觉不到8小时可能降低第二天的智商。

(本报综合摘编)



(资料图片)

久旱逢甘露 俯首耕良田

□宋洪杰

我非常荣幸地于2013年6月参加了省卫生厅组织的卫生管理培训班。在开班的第一节课上,省卫生厅副厅长黄玮用质朴的语言,要求我们做工作首先要学会做人,在学会做人的同时,还要积极处理好党政关系,正确应对

舆论监督。在这半个月的学习中,让我印象最深的课程是刘毅老师讲的“工作中的人际交往与沟通”。人际关系对个人、对家庭和社会的影响很大,刘毅老师耐心讲解,逐个破解了我在日常工作中遇到的棘手问题,对我帮助很大!此外,我还学习了慢性病预防与社区管理、公共产品及卫生经济学评价、全球公共卫生发展、健康促进与健康教育、现场流行病学、公共卫生组织管理、公务礼仪、人力资源管理、绩效管理新思路、卫生经济学、卫生法律与行政管理、慢性病与社区管理、基本公共卫生服务均等化、管理心理学、突发事件的危机应对、案例讨论十几门课程,老师和同学之间也建立了深厚的师生情谊。

我平时忙于工作,无暇顾及理论学习,对管理工作“知其然,不知其所以然”,不懂管理工作的艺术内涵。经过老师们的精彩讲解,我顿觉醍醐灌顶,茅塞顿开,受益匪浅。

学习是人生的加油站。“问渠哪得清如许,为有源头活水来”“给人一瓢水,自己先有一桶水”。疾控人面对近年来不断出现的新情况、新问题,只有不断学习新知识、新理论、新技能,才能适应新形势,形成新思维,解决新问题;才能未雨绸缪,防患于未然。这次学习对我今后的工作帮助很大,真可谓雪中送炭。

紧张的学习生活很快结束了。真想再多学几天,抬眼望去,校园内钟楼高耸;低头看,碧水荡漾的荷花池,美景如画。这所百年名校当之无愧!我真有一种恋恋不舍的感觉。再见了美丽的校园!再见了老师和同学们!漫漫人生路,谁曾想会在这里留下一段难忘的经历、一次甜美的回忆。也许

已毕生之精力为疾病预防控制事业的发展服务,为人民的健康服务。我会像吃苦耐劳的老黄牛一样,默默耕种疾病预防控制事业这块肥沃的、关乎民生的良田。

(作者供职于漯河经济技术开发区疾病预防控制中心)

将来某一天,我们还会有幸再聚于此。(作者供职于唐河县疾病预防控制中心)

幸得源头活水来

□邢运生

2013年12月中旬,河南省卫生厅“534行动计划”县级疾病预防控制中心管理培训班在成都市开课。2013年12月17日,我怀着十分激动的心情,踏上四川大学华西公共卫生学院,开展为期半个月的学习之旅。

院方精心组织,为我们挑选了十几位德高望重、学术造诣深厚的专家。专家们教得很认真,学员们学得很仔细。半个月下来,我们学习了

公共卫生服务项目管理、全球公共卫生发展、健康促进与健康教育、现场流行病学、公共卫生组织管理、公务礼仪、人力资源管理、绩效管理新思路、卫生经济学、卫生法律与行政管理、慢性病与社区管理、基本公共卫生服务均等化、管理心理学、突发事件的危机应对、案例讨论十几门课程,老师和同学之间也建立了深厚的师生情谊。

我平时忙于工作,无暇顾及理论学习,对管理工作“知其然,不知其所以然”,不懂管理工作的艺术内涵。经过老师们的精彩讲解,我顿觉醍醐灌顶,茅塞顿开,受益匪浅。

学习是人生的加油站。“问渠哪得清如许,为有源头活水来”“给人一瓢水,自己先有一桶水”。疾控人面对近年来不断出现的新情况、新问题,只有不断学习新知识、新理论、新技能,才能适应新形势,形成新思维,解决新问题;才能未雨绸缪,防患于未然。这次学习对我今后的工作帮助很大,真可谓雪中送炭。

紧张的学习生活很快结束了。真想再多学几天,抬眼望去,校园内钟楼高耸;低头看,碧水荡漾的荷花池,美景如画。这所百年名校当之无愧!我真有一种恋恋不舍的感觉。再见了美丽的校园!再见了老师和同学们!漫漫人生路,谁曾想会在这里留下一段难忘的经历、一次甜美的回忆。也许

将来某一天,我们还会有幸再聚于此。(作者供职于唐河县疾病预防控制中心)

将来某一天,我们还会有幸再聚于此。(作者供职于唐河县疾病预防控制中心)

将来某一天,我们还会有幸再聚于此。(作者供职于唐河县疾病预防控制中心)

将来某一天,我们还会有幸再聚于此。(作者供职于唐河县疾病预防控制中心)

将来某一天,我们还会有幸再聚于此。(作者供职于唐河县疾病预防控制中心)



诚聘精神科医生

郑州国医堂医院高薪诚聘专业精神科医生若干名。

工作地点:郑州市 联系人:杨主任 电话:13702111493

全元康冲剂

微量元素干预补充剂

本品适合免疫力低下、易上呼吸道感染、经常感冒和发热的儿童和青少年,临床有效改善率高达90%以上,是“全国儿童营养干预行动”唯一指定的营养干预补充剂。

医院、诊所热销产品。厂家直销,利润空间大,免费铺货试销,独家市场保护支持。诚邀各级医院、卫生院、诊所经销合作。欢迎来电咨询,咨询电话:13901660815

业务电话:(021)53085859 邮箱:1029572937@qq.com

企业官网 www.xiongji-sh.com