

中国的室外空气污染对健康影响有多大?中华医学会会长、中国科学院陈竺院士,环境保护部环境科学规划研究院副院长王金南研究员等专家,于2013年12月14日在国际医学界最权威的《柳叶刀》杂志(第382卷总第9909期)上,发表了《中国积极应对空气污染健康影响(China tackles the health effects of air pollution)》评论(以下简称《影响》),试图给出新答案。

中国每年空气污染致早死 35万~50万人

《影响》发表后并未引起国内足够的注意。《影响》认为,根据世界银行2007年的《中国污染的代价:人身损害的经济评估》报告、世界卫生组织2009年的《中国环境的疾病负担》报告以及环境保护部环境规划院发表的《中国环境经济核算体系2007-2008》报告等对中国空气污染的健康影响进行了评估,估计中国每年因室外空气污染导致的早死人数在35万~50万。

中空气动力学当量直径小于等于2.5微米的颗粒物)污染导致120万人早死以及2500万人伤残。《影响》认为,《报告》的研究结果是国际上对中国室外空气污染影响健康最严重的估计,但可能高估了中国室外空气污染的健康影响。世界银行、中国环境保护部环境规划院和复旦大学的相关研究采用了修正的空气污染长期暴露-反应关系系数和各城市实际空气监测数据,评估结果能更好地反映中国的真实情况。

国际地理联合会健康与环境专业委员会主席、中国地理学会医学地理专业委员会主任王五一分析,无论是《影响》还是《报告》都是对室外空气污染对健康影响评估的研究尝试,这些努力是非常重要的。《影响》指出,空气污染直接对公众健康造成严重影响。《报告》表明,PM2.5已成为影响中国公众健康的第四大危险因素。另外,自20世纪70年代以来,中国肺癌死亡率呈迅速上升趋势,已成为中国首位的恶性肿瘤死因,2004-2005年肺癌死亡率上升到30.84/10万;与1973-1975年相

比,肺癌死亡率和年龄别调整死亡率分别增加了464.8%和261.4%。公开资料显示,2013年9月发布的《大气污染防治行动计划》提出了全社会以“同呼吸、共奋斗”的准则,要求未来5年投资2775亿美元治理空气污染。2013年10月,国家卫生和计划生育委员会启动空气污染人群健康影响监测系统建设。《影响》认为,这些严格的大气污染防治措施势必会带来中国空气质量的改善,产生显著的公众健康效益。根据环保部环境规划院的相关研究估计,如果中国城市PM10年均浓度达到新修订的《国家环境空气质量标准》一级标准限值40微克/立方米,每年将减少20万人过早死亡。

“我们发表《影响》的根本初衷,不是为了表明室外空气污染对健康的具体影响是多少,而是强调室外空气污染将会对健康产生很大影响。我们希望国家和公众更多地关注这一问题,更加重视空气质量。”王金南介绍。《影响》指出,空气污染直接对公众健康造成严重影响。《报告》表明,PM2.5已成为影响中国公众健康的第四大危险因素。另外,自20世纪70年代以来,中国肺癌死亡率呈迅速上升趋势,已成为中国首位的恶性肿瘤死因,2004-2005年肺癌死亡率上升到30.84/10万;与1973-1975年相



手机带来『二十一世纪病』

英国网络成瘾研究专家指出

智能手机的面世给人们的生活和工作带来了翻天覆地的变化,但同时制造了“低头族”(在社交场合注意力不集中、喜欢看手机的人)。诺基亚一项最新调查发现,在工作日,人们每天平均查看手机150次。英国斯旺西大学心理学教授、网络成瘾研究专家菲尔·里德博士总结出了与智能手机密切相关的8种“二十一世纪病”。

“**无手机恐惧症**”——在任何可能的情况下都要为手机充电、手机一直开机,甚至上厕所时都机不离手……这些都是“无手机恐惧症”的症状。研究发现,近53%的手机用户在手机丢失、没电、欠费或断网的时候感到焦虑,20%的人上床后还用手机检查邮件。“无手机恐惧症”波及人群所占人口比例已上升至66%,其中18-24岁人群最严重,77%的人离开手机几分钟就浑身难受。

“**睡眠短信症**”——“睡眠短信症”(也称“梦游短信”)是指患者在梦游时给亲友发短信的现象,患者白天压力太大或处理事务太多是问题的根源。患者通常在入睡后的两小时内发送短信,自己却全然不知。“睡眠短信症”会严重干扰深度睡眠,患者在睡醒后依然感觉疲惫。

“**震动幻觉综合征**”——如果你经常误以为手机在震动或响铃,忍不住想要掏出手机确认一下,这可能说明你患有“震动幻觉综合征”(也称“幽灵震动综合征”)。“震动幻觉综合征”是预期性焦虑的结果。研究发现,68%的手机用户存在不同程度的震动幻觉问题,87%的患者每周有一次手机震动幻觉,13%的患者每天都会产生这种幻觉。

“**网络病**”——这是智能手机及平板电脑高新电子技术的三维效果给人们带来的“现代版晕动症”,通常在虚拟环境交互或者沉浸于虚拟环境中时产生。这是因为患者眼睛与其平衡系统感知的运动发生不同步而导致的。发病时,大脑误认为某些物体在移动,其实这些物体始终处于静止状态,这种不同步容易导致患者恶心、眼疲劳和晕眩。

“**短信指**”——是指拇指一族频繁发短信而患上“扳机指”(医学上叫“狭窄性腱鞘炎”),症状包括手指、手腕和前臂酸痛及痉挛。近期调查发现,43%的智能手机用户在近5年发生过“短信指”。

“**低头玩手机姿势症**”——低头弓腰驼背玩手机或电脑的姿势被戏称为iPosture(“电玩姿势”)。长时间低头会导致颈椎压迫、颈部、头部和肩膀疼痛。英国某家医疗保健供应商一项调查发现,84%的18-24岁的年轻人承认在过去1年里因为玩手机而出现颈部和背部疼痛,每天平均“屏幕时间”为8.83小时,66%的人表示用电脑时低头垂肩。

“**屏幕近视**”——是指长时间待在室内盯着屏幕看而导致的近视。自1997年智能手机上市以来,近视眼发病率增加了35%。如果不加以控制,预计未来10年,屏幕近视眼还会增加50%。在临床中,进行性近视眼一般在18-20岁前停止发展。可如今,20岁之后甚至40岁仍有可能发展。

“**干眼症**”——当人们目不转睛地盯着屏幕时,其眨眼次数会减少1/3。这会导致眼球表面更多泪液蒸发,使眼球缺乏滋润。而泪液蒸发是导致干眼症的主因之一。干眼症最终会导致永久性眼损伤。

科研追踪

德国研发火山灰黏土治疗肾病

慢性肾病已成为影响现代人健康的一大杀手,而现有的治疗药物会产生极大的副作用。德国科学家发现,如果把火山灰形成的黏土用于制药,可能有助于治疗慢性肾病。当肾脏功能开始衰竭时,不能有效过滤血液中的磷酸盐,过多的磷酸盐会进入血液形成磷酸钙沉积物,进而导致动脉粥样硬化,并引发心脏病和中风。为了降低这一风险,慢性肾病患者需要服用磷酸盐结合剂。这种药物可以阻止肠道对磷酸盐的吸收,促使磷酸盐排出体外。但现有药物多为钙或铝盐,会产生便秘、血钙过多和神经系统疾病等副作用。

德国弗劳恩霍夫细胞治疗与免疫研究所日前发表研究公报称,一种用天然黏土制成的药剂可以作为磷酸盐结合剂,仅产生轻微的副作用。这种新药剂的有效成分取自德国东北部的弗里德兰地区的黏土矿,是6000万年前的火山灰在海洋中沉积而成的。研究人员表示,这种新药剂的材料取自纯净的矿物原料,疗效与现有药物相同,而且动物实验表明其副作用很低。研究人员计划在2014年年初开展这种新药的临床试验,还希望使用这种矿物原料来治疗肠道炎症等。

挪威科学家研究发现 “身体素质年龄”决定健康 静息心率、年龄、腰围等五大要素是主要指标



年龄并不是判断一个人健康的准确标准。挪威科技大学运动医学研究中心的科学家发明了“身体素质年龄计算器”,能正确地测量一个人的健康水平。“身体素质年龄”不同于实际年龄,前者能反映出一个人的身体状态。假如你的实际年龄为30岁,但身体所遭受的各种磨损会让你显得更老。研究人员对近5000名年龄在20-90岁之间的挪威人的生理数据进行运算后发现,用这种方法预测“身体素质年龄”的准确度相当高。

在研究中,科学家发现,运动时的最大携氧量是衡量一个人“身体素质年龄”的重要指标。但单一测量最大携氧量比较困难,科学家于是将它分解为5大基本指标来简化衡量。这5项分别为:静息心率、腰围、性别、最大运动水平与强度,以及年龄。参与者只需要输入这5个数据,计算器就能快速得出一个人的最大携氧量、同一年龄组的平均数和调查总体样本的平均数,以及自己的“身体素质年龄”。

“身体素质年龄”与实际年龄不同,它是可逆的。如果一个中年人开始进行更多的锻炼,缩减了腰围,其预期寿命有望得到相当的延长。研究者认为“身体素质年龄”这一概念应得到推广。这项研究成果还认为,“身体素质年龄”是预测一个人当前和未来健康状况的最佳单一指标。但每个人的“身体素质年龄”都不同,因为它与生活方式的选择存在很大的相关性。

中国居民健康最新调查出炉

中国医师协会、中国医院协会、北京市健康保障协会共同发布了《2012中国城市居民健康白皮书》(以下简称《白皮书》)。《白皮书》公布了2012年8月30日-2013年1月30日期间,对全国68万余份有效样本的调查结果,对于中国人的健康状况,得出了13个重要结论。其中包括:35岁~65岁人群已经成为中国的慢性病患者大军;在60岁~80岁的老年人体检异常检出率中,骨质疏松位居榜首,其次是老年颈动脉粥样硬化

和眼底动脉硬化;以家庭为单位的生活方式病,如糖尿病、胃炎、大肠癌、肺癌等已经超过遗传性疾病,成为危害健康的新杀手;有近六成人感染过幽门螺旋杆菌,这是引起慢性胃炎、消化性溃疡的主要病因;北京、上海、广州的呼吸系统和心血管系统体检异常上升趋势明显,与PM2.5有很大关系;城市居民身体普遍缺乏;七成人快乐感偏低;生活压力大大成为致病的首要因素等。

英国科学家通过唾液测吸烟量

英国伯明翰大学研究人员发明了一种新方法,1分钟即可测出3天内是否吸过烟,6分钟就能测出尼古丁摄入量。在这种名为“唾液吸烟筛选”的测试中,测试人员通过识别参试者唾液中是否出现尼古丁分解物可替宁(cotinine)来判断参试者是否吸烟。由于香烟类型不同,每个人抽烟方式也不一样,所以该测试目前还无法测出参试者究竟抽了多少根香烟,但可以测出参试者3天内吸入了多少尼古丁。

伯明翰大学高级研究员格拉汉姆·柯普博士表示,这种方法能有效地帮助烟民戒除烟瘾。(本报综合摘编)

培训让我更热爱疾控工作

□王宝杰

2013年6月,我有幸前往北京大学接受短期培训,我深知这次机会来之不易。半个多月的学习,让我深切地感受到北京大学所蕴含的深厚的文化底蕴,深切感受到了北京大学提倡的民主、科学、进步的先进思想;深切感受到了上级领导选派干部前往北京大学学习的真正意义;深切感受到了学习的重要性。

北京大学的老师们幽默儒雅的风采让我为之倾倒,严谨的治学态度让我为之震撼。理论与实践的火花在脑中碰撞,心灵的启迪和升华让我感悟颇生。此次培训课程设计紧密,包括公共卫生管理、现场流行病学、慢性病预防、卫生法律法规等。这次培训中,我看到的不仅仅是一家之长,而是百家争鸣。老师们精彩的讲解让我真正感受到了“人外有人,天外有天”,也让我产生了紧迫感和压力。

结合多年来的工作实际,我对自己进行反思,发现了自己的不足与肤浅,我在很多方面都做得不够,我深刻体会到了学习的重要性和紧迫性。在今后的日子里,我必须树立勤学习、终身学习的思想,不断充实自己,才能适应时代发展的客观要求。我会把理论同实践结合起来,把听到的知识、信息,整理成宝贵的材料,在今后的日子里为我所用。

我会把这次学到的东西整理出来,时常翻看,不断总结,慢慢消化,慢慢吸收,在遇到问题时辩证客观地分析,把理论运用到实践中去,我相信这次学习会让我受益匪浅。工作多年来,我越来越热爱我所从事的疾病预防控制工作,今后我将以新的理念、新的角度、新的高度,重新去审视、开展自己的每一项工作,力求在疾病预防控制工作中做到有新变化、新效果。(作者供职于郟陵县疾病预防控制中心)

公共关系课程教会我做人

□张成文

据《财富》杂志介绍,公共关系受人们欢迎的程度仅次于电脑软件、家庭保障、电影这三大行业,其价值越来越为世人所认可。于是有人说:“不学公关能做人,学了公关能做人。”为何公共关系如此重要呢?我认为,在现代社会,公共关系的职能是空前广泛的。它具有搜集信息、咨询决策、树立形象、协调关系、引导舆论、传播沟通、教育培训、服务社会等职能。公共关系课程不仅给了我全新的知识和理念,更让我感受到了从未有过的充实和收获,也留给我更多的思考和感悟。2013年7月,我前往四川大学华西公共卫生学院

参加了河南省卫生厅举办的疾病预防控制中心主任管理培训班。在培训中,我们还学习了危机公关的处理。危机公关的学习,对我们的应变能力、处理问题的能力、组织协调能力都有了很大促进和提高。危机事件本身就是不可避免的,学习危机公关处理,对于我们来说,它不仅富有挑战性,更是一项充满激情的事业。通过学习,我感到收获很大,思想觉悟也有了深层次的提高。今后我要把学习与当前疾病预防控制工作结合起来,把疾病预防控制工作和保障人民身体健康结合起来,着力

不断提升理论水平,提高知识层次,增强做好本职工作的能力;要加强疾病预防控制体系建设,围绕培养、吸引和使用人才3个环节,加强对疾病预防控制工作人员的培训;要提高疾病预防控制工作人员的创新能力和综合素质,逐步建立符合县情的疾病预防控制工作机制;要提高自律能力,正确认识自我,培养高尚的人格,疾病预防控制工作人员应始终保持谦虚谨慎、戒骄戒躁的良好作风。随着卫生事业的发展,我们必须不断学习新知识、新管理、新理念,要自强不息,适应当今的大环境。

这次学习仅仅是抛砖引玉,尽管它不可能使我们掌握所有的知识,但是让我们学习更多的方法和技巧,我会在今后职业生涯中,坚持学习,不断提高和完善自己的工作能力和管理水平。(作者供职于商水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。 来电咨询,咨询电话:13901660815 业务电话:(021)53085859 邮箱:1029527937@qq.com 企业官网 www.xiongji-sh.com

关注 “534”