

今日关注 特里(化名)一直生活在底特律一个麻烦不断的家庭里。特里存在自杀倾向,所以他想尽一切办法自杀。15岁时,他甚至吞下了30片安眠药。一些声音还要求他杀死自己的父亲,并告诉他怎么做:将老鼠药放到食物里。幸运的是,其他温和的声音阻止了他。

精神病困扰

现在特里已年过60,他的情况好了很多。大约14年前,一位精神治疗师挽救了他的生命。特里的长女将他送到一所教会医院,心理学家杰西卡接待了他。“我在那里待了6周。”特里说,“杰西卡会坐在我的床边,与我漫谈。”

特里患有分裂情感障碍,即精神分裂症。通过利用“谈话”疗法治疗精神病,杰西卡和其他心理学家及精神病学家改变了存在了数十年的认知:抗精神病药物被认为是抗击该疾病的第一道防线。杰西卡等人认为,精神治疗应结合患者症状,例如幻听、幻视和幻想等。

一系列临床试验证明,这些方法对幻觉和妄想等症状有温和、可测量的效果。其中一个名为认知行为治疗(CBT)的短期方法自2002年起被英国卫生部推荐用于各种精神分裂症的治疗。而在一些斯堪的纳维亚国家,长期心理治疗已被视为标准治疗。

近来研究显示,CBT能在一些病例的治疗中取代抗精神病药物。“心理治疗很可能与药物一样有效,并且患者会更加偏爱它。”英国帝国理工学院精神病学家彼得说。但英国赫特福德大学心理学专家肯斯表示:“这些实验并不比同类疗法研究更具可信性。”

全世界大约有1%的人一生饱受精神分裂症或相关疾病的困扰。他们可能伴有幻觉、妄想等“阳性”症状,或情感退缩、注意力不集中等“阴性”症状。大部分精神分裂症专家赞同精神障碍的压力——脆弱模型:一些人由于基因、童年创伤或环境等因素,其精神混乱程度比其他人更严重。在脆弱人群中,精神疾病发作经常由某种紧张事件触发,通常发生在少年晚期和成年早期。

压力和脆弱性

过去的心理学方法,例如精神分析,在治疗精神疾病时效果有限。精神分析创始人西格蒙德·弗洛伊德最终放弃使用该方法治疗精神病患者,尽管后来一些后弗洛伊德精神病医生继续使用精神分析法治疗患者,并取得了一些成果。20世纪50年代出现了抗精神病药物,这些药物能明显抑制最糟糕的精神病症状,精神疗法变得更加边缘化。

抗精神病药物有严重副作用,研究显示,至少一半的患者拒绝或未能服用。此外,一些专家对精神分裂症及其他精神疾病基因进行了搜寻,但未能找到确凿的证据,仅发现了许多遗传变体。

近些年,心理治疗再次取得进步。目前采用精神治疗法的医生使用两种主要方法治疗精神分裂症。第一种是心理动力学治疗,它起源于更早的精神分析技巧,但丢弃了弗洛伊德理论。该疗法集中于屏蔽精神病患者难以忍受的痛苦思想和感情。

心理动力学治疗已经进行了数年,但是其有效的科学依据仍然有限。“我们生活在基于证据的时代,所以我们无法避开它。”国际心理学和精神病社会疗法学会主席、精神病学家布莱恩说。

第二种方法是CBT,一种更短期更实用的疗法。患者接受一系列经过设计的指导步骤,探索他们正在经历什么的 不同解释。CBT被证明只需数月而非数年时间就能够对消极以及情绪紊乱的治疗有效,并且展示了更清晰的效果。

(据《中国科学报》)

K 科研追踪

陕西肝癌靶向新药进入临床研究

近日,陕西省科技厅组织的 治疗晚期肝癌靶向1.1类新药MB07133研究成果新闻发布会在西安高新区举行。西安新通药物研究有限公司总经理张登科在会上发布:继世界首个乙肝靶向新药甲磺酸帕拉德福韦获批进入临床研究后,又一1.1类肝癌靶向新药“注射用MB07133”日前获国家食品药品监督管理总局获批进入临床研究,这标志着我国肝癌创新药物研究的重大突破。

据悉,1.1类新药MB07133是我国第一个在美国完成药理毒理研究、国外多个研究中心完成I期临床研究的新药。西安新通公司的肝靶向技术已在美

国、欧盟等13个国家地区获得专利授权,拥有核心技术与知识产权。

癌症是威胁人类健康的主要疾病,肝癌的死亡率位居恶性肿瘤中的第二位,被称为“癌症之王”。目前,世界上获美国食品与药物管理局批准用于肝癌的唯一有效药物是德国拜耳公司的甲苯磺酸索拉非尼(多吉美),是治疗该病的王牌药物,患者的生存期为6.5个月,每天的用药成本为1664元。而据介绍,MB07133基于肝靶向技术,国外临床试验显示患者平均生存期为9.7个月,每天的用药成本为500元。

(据《中国科学报》)

世卫再降限糖标准

成人每天摄入量应控制在25克左右,比2002年降了一半

健康饮食不仅需要限盐、限油,还需要限糖。2014年3月5日,世界卫生组织就糖摄入量指南草案公开征求意见。草案建议,成人每天的糖摄入量应控制在当日摄入总能量的5%,约合6茶匙,25克左右。此标准比2002年提出的糖摄入量降低了一半。

嗜糖之害,堪比吸烟

美国农业部海外农业局在2013年年底发布报告称,2013~2014年,国际食糖产量预计再创纪录,达到1.75亿吨。另有统计数据显示,全球食糖总消费量同样逐年增长,10年平均增幅为2.34%,其中中国和印度食糖消费需求增长明显。世界食糖人均年消费水平为21.66千克,每人每天摄入量约为59克,远远超过世界卫生组织推荐的标准。

军事医学科学院营养研究室专家王冬兰直言,世界卫生组织发布限糖指南太有必要了,糖摄入量过量问题已不容回避。世界卫生组织一份声明指出,糖摄入过量,不仅导致肥胖、“三高”等一系列问题,还是引发龋齿等口腔疾病的重要原因,堪比吸烟的危害。2013年,美国哈佛大学公共健康学院调查显示,仅含糖软饮料,每年就可能在全球夺走近20万条生命。此外,王冬兰表示,经常吃糖还可引发维生素、矿物质缺乏病,以及白内障、近视、骨折等疾病。

食物中无处不在的隐形糖

王冬兰说,人们摄糖过量,在很大程度上源于餐馆菜肴和加工食品,其中含的隐形糖可能在不知不觉中伤害了身体。国家高级烹调师张亮举例,一份红烧肉含糖40~50克,无锡排骨含糖

75克,红烧鱼、鱼香肉丝等含糖25~30克。而在超市里,甜饮料、酱汁等含糖大户更比比皆是。

食品配料表显示,一听可口可乐含糖35克,一瓶500毫升的芬达含糖27.9克,而听起来还算健康的芦荟雪梨汁高达67.1克每瓶。换句话说,只要你喝一瓶芦荟雪梨汁,当天的摄糖量就已达到标准的2.5倍以上。例如如果酱类,每100克含70.2克碳水化合物;奶茶类,一杯含糖80克,含碳水化合物25克。对照配料表可发现,这类食品中碳水化合物的含量基本可以与含糖量画等号。

天津焙烤食品糖制品工业协会顾问冯嘉琦称,面包糕点制作中,用糖量也不小。以不太甜的面包为例,其原料配比中,糖占4%~10%;其他一些糕点中,糖在原料中所占比例达到15%~20%。除单独添加的糖外,淀粉本身也

是碳水化合物,可在体内分解为糖,同样具有升糖作用。

限糖不是个人的事

王冬兰说:“对于限糖,中国营养学会也一直在讨论。我认为,要达到每人每天25克的标准太难了,达到30~35克的可能性还大些,但我们至少应该先从转变观念开始。”

针对青少年喝甜饮料过多的情况,美国政府近些年来屡出措施,从限制在校园周围卖,再到限制大瓶甜饮料在纽约上市。在我国,目前部分城市也开始实施学校不能出售碳酸饮料等不利健康食品及饮料的措施。此外,通过相关政策控制食品企业用糖,规范厨师放糖量等,也是各国亟须解决的问题。当然,限制糖摄入量最重要还是改变饮食习惯。王冬兰就减少糖摄入量给出以下建议:

主动减糖:从每周一次减餐开始,增加到每天少吃一种含糖食物,久了口味就会变淡。
选择替代品:用水果、低脂牛奶代替甜食;用蜂蜜代替糖。烹饪时,可用柠檬汁、橘皮、醋、香菜等代替糖给食物添加的香味。

多看成分表:有糖含量的,可直接看其数字;没有此项的,可参考碳水化合物含量和食品配料表,若表中无淀粉等碳水化合物来源,则可初步判断,含糖量与碳水化合物含量相差不多。

水果多选低糖的:通常,水果成熟度越高,含糖量越多;梨、草莓、柠檬、樱桃、葡萄、菠萝等含糖量较低,在10%以下;柿子、桂圆、香蕉、杨梅、石榴等含糖量较高,超过14%。

少在外吃饭:在外就餐糖摄入量容易过量。多在家自己做,能更好地控制用糖量。

(据《生命时报》)

中国青少年体质下降堪忧：

胸围变宽 肺活量变小



资料图片

前不久,大连市某中学一名初一女生在课间跑步时突然倒地猝死;昆明市安宁中学一名初二男生也在课间跑步过程中猝死……在这一连串惨剧面前,青少年体质下降的问题显得愈发尖锐。在今年的全国两会上,代表委员们再次将“青少年体质问

题”、“学校体育”等热议话题“搬”到了桌面上。

体质健康状况仍需改善

根据从事基础教育工作的全国人大代表、北京教育科学研究院基础教育教学研究中心小学教研室主任吴正宪提供的数

据:中国青少年体质连续25年下降,力量、速度、爆发力以及耐力等各项身体素质全面下滑;在全国中小学生中,近视眼和肥胖的比例仍不断上升。在2012年北京市高中生体质检查中,体质达标的学生仅占一成。

此外,在近几年的世界男性平均身高排名中,中国男性以1.697米的平均身高位居世界身高排行榜第32位。而同为亚洲同胞的韩国和日本却分别以1.74米和1.707米的“成绩”排在第18位和第29位。值得一提的是,7~17岁中国男孩的平均身高比日本同龄男孩矮了2.54厘米……

政策贯彻手段亟待完善

为了能更好地解决青少年体质下滑这一“顽疾”,白岩松在今年全国两会期间的提案之一就是“建议国家领导人每年上一堂中小学体育课。”他认为,领导

人的高关注度将对解决这一问题有着积极的意义。

全国政协委员、北京体育大学校长杨桦指出,“现在青少年的胸围越来越宽,肺活量却越来越小;身材越来越高,跑得却越来越慢;体重越来越大,力量却越来越小;智力开发越来越多,灵敏素质越来越弱……”对此,他建议,要提高青少年身体素质提升到国家战略层面,加强顶层设计,尽快推出翔实的、符合实际情况、操作性强的“青少年体育运动与体质健康促进计划”……

全国人大代表、吉林省实验中学校长潘永兴则指出,虽然近年来国家先后出台多项措施,但青少年的体质下降趋势未得到根本扭转。这表明,一些政策和措施未得到很好的落实。他建议应尽快完善学校体育立法、听取广大体育工作者的意见和建议的同时,着重修改和完善相关法

律中有关学校体育的内容,设立学校体育执法监督机构。

学校家庭社会都得尽责

父母是孩子的第一任老师。家长没有在改善和提高青少年体质健康方面扮演好“领路人”的角色,从而直接造成青少年在体质问题上的先天“营养不良”。此外,社会也应更多地担负起改善青少年体质的责任。政府应鼓励更多的民间社会组织举办各种体育活动的夏令营,在政策允许的前提下,应当给予社会组织一定的奖励和补贴。

总之,只有将体育融入家庭、学校和社会的各个环节,将学校的纪律、家庭的观念以及社会的责任统一起来,建立“统一战线”,才能从源头扭转青少年体质逐年下滑的势头,而类似于运动猝死的“惨剧”才能不再发生。

(本报综合摘编)

培养勇于实践的疾控人

□张 奇

2014年1月2日~18日,根据河南省卫生厅安排,我有幸参加了“534行动计划”管理培训班。

这次培训是在四川大学华西公共卫生学院进行的,这里是公共卫生管理干部培训基地,是培养高级卫生管理人才的摇篮,堪称卫生界的“黄埔军校”。培训期间,我先后学习了管理心理学、卫生经济学评价、现场流行病学、公共卫生项目管理、政府公务礼仪、卫生法律、突发事件的危机应对等课程,受益匪浅。

以前,我对人际交往与公务活动礼仪的理解,只是停留在个人实践的初级阶段,没有

系统理论的支撑。通过学习侯革教授的《政府公务礼仪》,我对工作中的人际交往与公务礼仪有了较深刻的认识和理解。我明白了人际交往与公务礼仪的技巧,了解了思想感情传递和语言表达之间的关系,并认识到在人际交往与工作中要树立自信心,努力提高自己的素质,注重公务交往中的礼仪,勇于实践、善于总结,在学习中实践,在实践中学习,不断完善自己、丰富自己。

这次学习也使我了对慢性病预防与社区管理有了新的理解和看法。开展社区卫生服务管理是慢性病防治的最佳

途径,只有通过社区卫生服务管理,才能有效地预防慢性病。但是社区慢性病管理工作存在诸多问题,如公众自我保健意识薄弱,健康教育和健康促进工作没能较好地落实到位,信息化管理系统不完善,档案建设存在形式主义,信息利用程度较低等,这些都需要我在今后的工作中研究和完善。

基本公共卫生服务均等化是深化医改的重要组成部分。我认为,做好基本公共卫生服务工作,要从以下3个方面入手:重点改善基层医疗卫生机构的设施条件,在疾病预防控制、精神卫生、妇幼卫生、

计划免疫预防接种、卫生监督等方面提高应对重大疾病及突发公共卫生事件的能力;积极推广和应用中医药预防保健方法和技术,充分发挥中医“治未病”的作用;承担公共卫生服务任务的机构要改变服务模式,深入基层,主动开展面向人群的服务。

法律是规范工作行为的准则。在张发荣老师的《卫生法律与行政管理》课程中,我明白了,只要人人依照法律办事,才能维护法律的权威性,才能使法律发挥出应有的作用。

人才是一个单位成功的砝码,在现代事业单位的建设

和管理中,人才管理始终是关键关节。我作为单位的业务主管,不仅要具备学者的知识,勇于实践,还要做到知人善用,用人之长补己之短,更要学会艺术管理、创新思维。

(作者供职于郑州市惠济区疾病预防控制中心)

关注
“534”

春季谨防“冠心病”

展。

金德明说,在冠心病的防治中,以中成药麝香保心丸配伍阿司匹林为最优组合。麝香保心丸,含有麝香、苏合香、肉桂、人参、蟾酥等,在防治冠心病方面,无论是急性发作期还是疾病缓解期,该药物作用都十分显著。一方面它能扩张冠状动脉,迅速缓解胸闷、心绞痛症状;另一方面,长期服用此药能抑制斑块炎症,稳定斑块,保护血管内皮,延缓血管衰老,抑制动脉粥样硬化加重。阿司匹林主要是抗血小板聚集,稀释血液。临床资料显示,长期服用麝香保心丸的患者,症状发作的次数明显减少,心

血管功能稳定好转,长期服用此种药物在很大程度上降低了心血管危险事件的发生。因此,“坚持长期服药是冠心病防治的根本。”

注意防寒保暖。春季气温就像“过山车”,冠心病患者不能放松防寒保暖意识。外出时,尤其要注意头部与四肢的保暖,避免寒气侵袭。同时,还应随身携带好麝香保心丸,如遇心脏不适,可尽快取出4~6粒放在舌下进行含服,以此来缓解症状、减少意外发生。

避免感冒。春季是呼吸道感染病的高发季节,由感冒引起的鼻塞、流涕、咳嗽可直接影响肺部通气功能,加重心脏负

荷,进而诱发或加重冠心病的发生概率。患者应保持良好的起居规律,做到劳逸结合,适量运动,积极防止感冒给冠心病带来的危害。

饮食以清淡为主。冠心病患者除了要坚持服用麝香保心丸外,在饮食方面也要注意清淡。春季节日多,人们更应该做到饮食平衡。避免高糖、高脂、高蛋白以及具有强烈刺激性的食物,不吸烟、酗酒,注意荤素搭配。

春季饮食需要以“省酸增甘”为指导理念,少食羊肉、鹌鹑、海鱼等酸性食物,多食山药、菠菜、大枣等甘温补脾之品。(王梦鲜)

鄂东医学培训学校

社会办医函授进修班通知

办学许可证:教民 142112570004040 号

为了落实社会办医的改革举措,本校开办面向已创立和计划创立非公立医疗机构的创新型人才、各科医生的函授进修班,提供学历考核、技能培训、资格认定、职称考评、专利申请、成果评价等实实在在的教学和中介服务,寄发教材,推荐到由政府部门颁发全国通行的资质证件,为其优化申办条件。发送手机短信到 18907252147 或联系 QQ 号 360363462,或发函 (438200 湖北省潜江县 147 信箱)报名。

供 药用蛋黄油

免费赠送《蛋黄油的临床研究与应》一书。

蛋黄油可以治疗顽固性皮肤溃瘍、烧烫伤、口腔溃疡、褥疮、湿疹(肛门湿疹、阴囊湿疹)、乳头皲裂、中耳炎、手术后刀口不愈合、肛裂、痔疮等多种疾病,疗效确切。

我们公司专门生产蛋黄油,质量稳定,欢迎联系。

联系人:李经理

联系电话:18790770063

质检部电话:(0372)3726316

安装呼叫系统中心供氧系统

河南中博医用设备有限公司是河南省内专业医用气体管道安装商,专业安装、维修医用呼叫系统、中心供氧系统(病床、输液架、扶手)。热烈欢迎广大各级医院来厂参观指导。

网址:www.zzbzbo.com

电话:13283848688 18638113787

地址:郑州市高新区瑞达路 96 号

中国欧科科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型 B 超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。

长期维修各类医疗设备

电话:13703847428 13273806758

地址:郑州市花园北路

诚聘精神科医生

河南公安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

遗失声明

鹤壁市淇县黄河卫生院栗玉新河南省卫生学校毕业证,豫教普专(编码:[2007]0608100619)、执业助理医师资格证(编码:199841220410622196908274015)、执业助理医师注册证书(编码:220410622000002)不慎丢失,声明原件 及 复印件作 废。