

编者按：
我国环境保护部发布的首个全国性大规模研究报告显示,全国目前有2.8亿居民使用不安全饮用水。当今世界,水污染和水生态失衡制约经济社会发展的后果已经凸显。

“红豆局长”与漂浮死猪

“根据目前公开发布的数据和报道判断,国内水污染状况比较严重,已从地表水蔓延至地下水,并且出现自上而下式的蔓延。”北京师范大学中国市场经济研究中心副主任林永生说。

2013年,有两起典型的水污染事件备受关注。

2013年4月,媒体曝光河北省沧州市张官屯乡小朱庄村发现大

量红色地下井水,但当地环保局局长邓连军却称,“红色的水不等于不达标的水,比如说,放上一把红豆,水也可能变成红色,煮出来的饭也可能是红色的,但这不等于不达标”。

“红豆局长”的此番话引发了舆论的一致谴责。后经过专家组调查,小朱庄村的红色井水苯胺含量超标70多倍。

“从整体上看,许多地方对环境保护重要性和紧迫性的认识仍然不够,绿色发展的理念大多停

留在口号和形式上,缺乏严格贯彻落实的勇气。”林永生说。

几乎是同一个时间点,上海黄浦江上游、福建龙岩龙津河上游、湖南浏阳河等地漂浮大量死猪。

林永生认为这反映出两个问题,一是农户未意识到自己在环境保护中的责任;二是现行的《环境保护法》《水污染防治法》,在立法、司法等环节均有不足,亟待完善。

在立法环节,从1979年试

中国地下水水质逐年恶化

有2.8亿居民使用不安全饮用水

环节的不足则主要表现为对污染环境的企业和个人违法不究或执法不严。

地下水水质逐年恶化

国土资源部官方网站资料显示,在我国,地下水用于供应北方地区65%的生活用水、50%的工业用水和33%的农田浇灌。全国657个城市中,有400多个城市以地下水为饮用水源。

2010年,国土资源部与水利部联合,对全国182个城市开展地下

水水质监测工作。结果表明,4110个水质监测点中,较差级至极差级的监测点占57.2%。

“地下水水质恶化的原因其实很简单,可以归结为点源污染和面源污染。最近媒体非常关注污水注入导致的污染,这是典型的点源污染。其实,地下水污染的另一个重要原因是面源污染,包括农药、化肥等污染,这一点看起来会比点源污染更加困难。”中南财经政法大学法学院副院长高利红说。

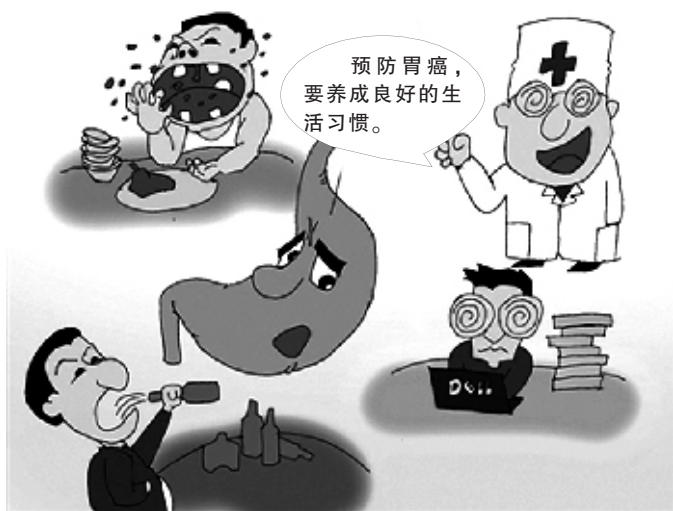
据介绍,我国浅层地下水的污染已经十分严重,有些地方的开采深度已经超过1000米,如此下去,一旦深层地下水污染,我国公民的饮用水将遭受严重威胁。

林永生认为,国家应多管齐下,凝聚各界对环境优先的共识。中国已经进入了环境优先的时代,凝聚这种共识,利于消除地方政府对绿色发展的顾虑,坚定绿色发展的信心。

(本报综合摘编)

全球四成胃癌在中国

人人谈癌色变,可这种惧怕,并没有让很多人的生活 方式变得更科学。全国胃癌学术大会公布的数据显示,近5年来,我国每年新发胃癌40万例,发病率占全世界的42%左右。中国肿瘤内科大会发布的数据则显示,我国胃癌患者约占全球胃癌患者总数的40%;到2015年,我国胃癌的发病率还将以每年1.6%的幅度攀升。



资料图片

不良饮食习惯,环境污染致胃癌高发

全国肿瘤登记中心的研究显示,胃癌主要集中在我国西部以及东南沿海各省,如上海、江苏、青海、甘肃等。男性的胃癌发病率远远高于女性,特别是中年男性,多患有胃息肉、胃溃疡、慢性萎缩性胃炎等疾病,若久治不愈就很有可能发展成胃癌。

胃癌的发病原因很复杂。曾任北京中医医院院长的李乾构认为,中国人胃癌发病率高,跟国人独特的饮食习惯有关,比如中国人爱吃烤羊肉串、火锅、嗜辣,喜食腌制食品等,而口味太重的食品会刺激消化道,引起器官病变;国人喝酒多也是一个原因,过量饮酒不仅会伤肝,对整个消化道也有不良影响。

空军总医院副主任医师简

一平表示,国人胃癌发病率近年来猛增,与环境污染也有很大关系。被污染的水和食物会刺激消化道,对胃造成伤害。此外,农药残留、滥用药物等同样会导致消化系统的癌症增多。

中国抗癌协会胃癌专业委员会副主任委员沈琳则认为,幽门螺旋杆菌感染、慢性胃炎和胃溃疡的久治不愈,以及家族遗传也是导致胃癌的危险因素。在生活习惯中,三餐不规律,进食过快、过烫,长期食用油炸食物,以及熬夜、酗酒、吸烟、压力过大等都容易造成胃部损伤。有调查显示,三餐不定时者得胃癌的概率是正常人群的1.3倍,生气进食者为1.5倍,喜吃烫食者为4.22倍。

哪些坏习惯会伤胃

除生活方式外,人们日常的一些坏习惯也加重了对胃的伤害。一些医院的专家对此进行了总结。

边吃边吃、边看边吃。胃在消化时需要大量血液,如果此时人在运动或进行其他活动,都会“抢夺”一部分供给肠胃的血液,导致消化不良。长期这样下去就会损伤胃部。因此,专家建议,吃饭要专心、细嚼慢咽,这样进食才不会损害肠胃。

长期一个人吃饭。独自吃饭易产生焦虑情绪,进而影响胃肠消化功能。单身的朋友,最好找个伴儿一块进餐;即便一个人时,也要提醒自己保持轻松快乐的心情,并营造良好的就餐环境,这是保护胃功能的重要步骤。

空腹吃太酸涩的水果。空腹时,吃柿子、菠萝等含强酸或

鞣酸的水果,易致胃液与酸合成结石。

常喝汽水、咖啡。汽水本身对胃的伤害不大,但过多或过凉会刺激胃部;咖啡会刺激胃酸分泌,导致消化不良和泛酸,有胃溃疡和烧心症状的人应少喝汽水、咖啡。

常吃剩饭或过期食品。剩饭会产生细菌,过期甚至霉变的食物更易产生亚硝酸盐等致癌物。

常吃加工肉制品。香肠等食物为了延长保质期,多会加入大量防腐剂,增加致癌风险;腌肉、熏鱼等加工肉制品含大量亚硝酸盐,在人体内极易形成致癌物,这也是我国沿海地区,以及日本人胃癌高发的重要原因。瑞典科学家发现,加工肉制品每天摄入量增加30克,患胃癌的概率就提高15%~38%。

养胃要注重细节

养胃是一项需要长期坚持的事。规律生活,减缓压力,戒烟限酒,不滥用药物、少吃路边小摊上的食品等健康的生活方式都能起到保护胃部的作用。专家提醒,注意以下细节能让胃更健康。

细嚼慢咽。胃喜欢细碎的食物,国外研究证明,如果每口食物都能反复咀嚼,坚持几十年,健康状况会明显好于同龄人。

忌生、忌冷、忌辣。生冷的食物,如各种冷饮、生的蔬菜水果等,会带着寒气进入身体,最

容易伤及脾胃。脾胃最怕撑,饥一顿、饱一顿对它伤害最大。特别是晚餐,不要吃太晚,也不要吃太多,否则会加重胃部负担。

平时备点儿苏打饼干。苏打饼干可以中和胃酸,在不能按时吃饭时,吃两块苏打饼干既能缓解饥饿,还能防止胃酸伤害。

吃辣、喝酒前来杯牛奶。牛奶可以在胃里形成一层良好的保护膜,防止酒精或辛辣食物直接接触胃壁,起到降低伤害的作用。

(据《南方日报》)

学习是人生的加油站

□ 邢运生

2013年12月17日,我怀着激动的心情,赶赴四川大学华西公共卫生学院参加由河南省卫生计生厅组织的为期半个月的第三期县级疾控中心主任卫生管理培训班。

华西公共卫生学院的负责人为我们精心挑选了十几位德高望重、学术造诣深厚、国内外知名的专家前来授课。授课过程中,老师们秉着严谨的教学态度,认真负责地传授知识,学员们更是十分珍惜这次学习的机会,认真学习并记录老师讲授的内容。

我们学习了公共卫生项目管理、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及案例讨论等十多门课程。学员们和老师建立了十分深厚的友谊。

由于平时忙于工作,我无暇顾及理论学习。对于疾控管理方面的工作,我是“知其然,不知其所以然”。经过老师们细致地讲解学习内容后,我顿觉醍醐灌顶、茅塞顿开。学习就是人生的加油站,就如古诗里所说的,“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”。只有不断地学习,才能源源不断地为自己注入新知识、新思维,从而为自己的工作找到新的解决办法、解决途径。面对近年来疾控工作不断出现的新情况、新问题,疾控工作人员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,不仅使我对卫生管理工作有了更加系统深入的理解,而且使我掌握了一些新的方法和技能,对我今后的工作帮助很大,真的是雪中送炭。

半个月紧张的学习很快就结束了,唉!真想再多学习几天。看到校园里交相辉映的红墙碧瓦,碧波荡漾的池塘,我真是恋恋不舍。再见了美丽的校园!再见了老师同学们!今后若有机会,我们还会相聚于此。

(作者供职于唐河县疾病预防控制中心)

为期半个月的河南省疾病预防控制中心人才培养“534行动计划”培训班圆满结束。对我来说,这次培训有着非同寻常的意义。

我是刚刚来到疾控工作岗位一个多月的新兵。上任初期,不一样的工作性质,不一样的服务内容和对象,以及不一样的人际环境对我都是很大的挑战。我清醒地认识到,自己需要对全新的工作内容进行一次系统的学习,以便能够做到对工作全面把握。就在这时,我接到了河南省疾病预防控制中心项目办公室要求我参加培训的通知。这次培训就像一场“及时雨”,来得恰到好处。

这次培训的专业课基本涵盖基层疾病预防控制中心业务工作的各个方面。四川大学华西公共卫生学院的博士生导师荣荣生主讲的是现场流行病学。他从现场流行病学的概念引入,讲了现场流行病学的特点、法规依据、监测报告、调查处置的方法等,既有国际视角,又结合丰富的工作实例,使这门课程通俗易懂。再比如李宁秀老师主讲的慢性病预防与社区管理,课程从慢性病的概念、特点以及对社会的影响入手,讲了慢性病的三级预防、档案建立、社区管理,整个授课过程通过分析大量统计数据来支持和阐述课堂上提到的观点、论断和方法。还有张发琼老师主讲的我国现行卫生法律法规,课程重点讲述了传染病防治法律制度体系、突发公共卫生事件与传染病疫情监测报告制度、艾滋病防治法律制度、疫苗流通和预防接种法律制度,使我们受益匪浅。这次培训使旧知识得到了巩固,新知识得到了补充。我的视野变得更加开阔,知识层次也得到了提升。

这次培训,40个县级疾控中心主任共聚一堂,培训既是一个互相鞭策、共同提高的学习过程,也是一个互相交流、取长补短的过程。在讨论中,大家畅所欲言,毫无保留地介绍本地的工作经验,探讨促进工作的做法。整个过程中,我收获颇丰,与很多兄弟单位建立了良好的关系,这为今后的工作打下了很好的基础。

(作者供职于巩义市疾病预防控制中心)

关注“534”

中国努力改进痴呆症患者的家庭护理

孙玉华(音译)71岁开始出现记忆减退的症状。她总是忘记自己刚刚说过的话或做过的事。她会不断重复问同样的问题,但记不住答案。最糟糕的是,她再也无法承担简单的家务。

孙玉华不太愿意去看医生。幸运的是,她的丈夫周振生听说有个痴呆症(阿尔茨海默病)患者护理人员支持小组,最终他说服孙玉华去看记忆障碍门诊。

痴呆症是一种进行性大脑疾病,患者记忆、思考和与他人沟通

会越来越困难。该病是老年人残疾的主要原因之一。据估计,中国共有919万人患此病,患病人数比其他国家都多。

护理人员支持小组为患者带来福音

中国大部分痴呆症患者都在家里接受护理。护理人员支持小组是患者康复的重要因素。周振生所在的北京大学精神卫生研究所的支持小组是中国首个此类支持小组。自2000年以来,人们在专业志愿者的支持下走到一起分享经历并得到支持和建议。该小

组为护理人员提供了探索以不同方式帮助痴呆症患者的平台。

现在,我国只有大城市有护理人员支持小组。在其他地方,相关资源很少而且分散。在中国,拥有受过良好培训的神经学家和精神病医生的记忆障碍门诊数量十分有限,而且只有少数门诊能够为痴呆症患者提供包括药物治疗和和社会心理干预在内的综合护理。这也就意味着许多痴呆症患者没有被发现,也没有得到支持。

K 科研追踪

肉毒杆菌素能治哮喘

肉毒杆菌素通常用于美容,新研究发现它也能缓解哮喘。

澳大利亚研究人员对11名哮喘患者注射24次肉毒杆菌素,结果发现,60%的患者症状明显改善。肉毒杆菌素令患者部分声带肌肉松弛,使患者呼吸更轻松,效果能持续两三个

月。就此,澳大利亚莫纳什大学教授菲力浦·巴丁表示,针对声带活动异常所致的顽固性哮喘,肉毒杆菌素局部注射是有效的。某些患者经一两次注射即明显见效,无须更多治疗,但某些患者身上也会出现副作用,如声音变柔和、女性化等。

(据《生命时报》)

能预防认知障碍的蛋白质

美国科学家发现一种保护胎儿大脑发育的基因调节蛋白可预防认知障碍。

哈佛大学的科学家发现,在认知障碍患者的大脑中,蛋白质REST几乎耗尽,而在未患认知障碍的人中,REST的蛋白质含量几乎是患病者的3倍。

当前,一些预防认知下降的药物专门减少诱导大脑形成肿块的蛋白质,但效果甚微。这

项研究表明,仅仅移除毒性蛋白质远远不够,还要注重大脑天然的防御能力。

据悉,科学家一般认为REST蛋白质只在胎儿发育时发挥作用,但新研究表明,它在人们老年阶段时被重新激活,并能阻止细胞死亡、减缓认知障碍发病进程。这项研究为认知障碍治疗开启了新方向。

(据《生命时报》)

一种基因变异可增加黑色素瘤发病风险

一个国际团队的最新研究发现,一种基因变异可增加黑色素瘤发病风险。新发现有助于医学界开发出防治这种恶性皮肤癌的更有效方法。

这项研究由英国、荷兰、澳大利亚和美国等国研究人员共同完成。研究人员对184名黑色素瘤患者进行了基因测序,结果发现,名为POT1的基因如果出现变异会显著增加患上黑色素瘤的风险。

分析显示,该基因变异会抑制与之相应的蛋白质发挥作用,而这种蛋白质的主要功能就是保护染色体,防止其受损。皮肤癌等癌症与染色体受损有密切联系。

进一步研究发现,带有这种基因变异的家族出现白血血

等其他类型癌症的概率也高于正常水平,这可能预示着该变异与其他类型癌症的患病风险也有关联。

参与研究的英国桑格研究所研究员戴维·亚当斯说,这一发现不仅有助于对黑色素瘤这种难治癌症进行风险筛查,未来还有望将这种基因变异作为治疗靶点,开发出有效的治疗方法。

黑色素瘤是由于皮肤中的色素细胞发生病变而引起的一种癌症。据统计,最近30年全球黑色素瘤发病率上升4倍,但一直缺乏有效的治疗药物。此前研究发现,黑色素瘤发病风险与日光照射、皮肤类型和家族病史等有关。

(本报综合摘编)

日研究称PM2.5与黄沙结合

致癌风险升百倍

最近,日本金泽大学的研究团队发现,PM2.5(环境空气中空气动力学当量直径小于等于2.5微米的颗粒物)如果与黄沙混合,将变成致癌性更高的物质。研究团队呼吁:“在PM2.5与黄沙同时较多的三四月份,应该格外注意,一定要戴口罩。”

金泽大学医药保健研究域药理学教授早川合一领导的研究团队发现,在每年春季黄沙飞舞的时期,PM2.5中一种被称为“NPAH”的高致癌物质浓度

急剧飙升。

研究人员将PM2.5中含有的“PAH(多环芳烃)”与黄沙一起放入容器中发现,产生的“NPAH”浓度快速上升,而“NPAH”比“PAH”的致癌风险高100倍以上。

早川合一说:“截至目前,有关部门只考虑了PM2.5和黄沙各自的影响,而将两者结合起来考虑对策非常重要。在两者混合作用时,民众一定要戴上特殊的口罩。”

(据《中国科学报》)

改进早期发现和家庭护理

北京开展的一个试点项目正在探索对家庭护理人员进行集体培训和支持能否减轻护理人员负担并减缓痴呆症患者日常活动减少的趋势。该项目还试图弄清楚将服务从医院转移到社区卫生服务中心能否改进服务获得情况并降低费用。

世界卫生组织北京精神卫生研究和培训协作中心主任于欣说:“如果与社区合作,我们或许能够让更多老年人参与进来。如

果服务点在步行范围之内,老年人得到精神卫生状态检查和支持就会更容易。”自2013年7月以来,该中心一直在培训社区医生,教他们有关痴呆症护理的基础知识并改进他们的筛查技能。

有了护理人员支持小组,孙玉华和周振生的生活多了些光明。周振生说:“加入这个小组,从讲座和其他家庭的经历中学习,我受到了启发,更相信自己能够帮助患有痴呆症的妻子生活,我觉得更有希望了。”

(本报综合摘编)