

营养补充剂是否有益仍具争议



1911 年,波兰生物化学家卡西米尔发现了脚气病多发地区居民的主要卡路里来源是去壳或“抛光”的大米。他用大米抛光剥离下的物质喂养一群生病的鸽子,结果在 12 小时里,鸽子恢复了健康。卡西米尔认为,包括脚气病和坏血症在内的少量令人迷惑的疾病,致病原因可能是缺乏一些营养物质,就像他从谷壳中找到的物质一样。他将这些物质命名为“维生素”。

尽管许多人支持维生素能够预防或治疗特定疾病的观点,但卡西米尔的同事对其观点表示怀疑,并试图阻止他在论文中使用“维生素”这个词。

1917 年,《美国医学协会杂志》发表的一篇社论指出,尽管营养缺乏症的表述已经非常流行,但这个概念是一个“含糊的说明”。

缺乏靶心

现在,没有人怀疑维生素 B₁ 能够预防脚气病,或维生素 C 能防止坏血症。然而,美国约翰斯·霍普金斯大学及其他机构的研究人员肯定地宣布,美国公众应该“停止把钱浪费在维生素添加剂上”,他们认为,生活在工业化社会的人已经营养良好。一些营养学家和生物化学家对此进行了反击。他们指出,维生素缺乏症目前广泛存在于美国,而膳食补充剂能够帮助关闭营养缺口。

双盲实验、安慰剂控制实验证据聚合在一起显示,在发达国家,几乎没有发现营养补充剂对人体有持续的健康影响。但有人指出,这正折射出了研究的不足,例如实验设计欠缺、各种数据混合等误区。

全世界膳食补充剂市场预计有 680 亿美元价值。一份调查报告称,大部分并不缺乏营养的人在食用这些物质,以提高或维持“整体健康”。在工业化国家,诸如坏血症等疾病已经十分少见,但有研究指出,许多人仍然缺乏某些营养物质。

2011 年,美国国民健康与营养检查(NHANES)所得数据的分析结果显示,超过 1/4 的美国人没有摄取足够的维生素 A、C、D 和 E、钙以及镁;97% 的人缺钾。当下的《美国饮食指南》警告称,普通公众的钾、膳食纤维、钙和维生素 D 摄入量“低到足以引起公共卫生关注”。

模糊效果

研究证实,那些摄入量低于平均水平但临床显示“正常”的人将从补充剂中获益。研究人员在哈佛大学公共卫生学院招募了 672 位有良性结肠直肠癌史的健康专业人员,以观察叶酸是否有助于降低结肠癌发生率。在 3~6 年里,一半的参与者每天服用 1 毫克叶酸,另一半则服用安慰剂。研究人员分析结果时发现,膳食补充剂没有任何效果,但在那些实验初期叶酸摄入量低的参与者中,确实降低复发风险。

另一方面,多个大型实验表明,过量服用营养素可能会出现危险。结果证明,5~8 年间每天服用 20 毫克 β-胡萝卜素 的参与者实际肺癌发病率比安慰剂对照组高 18%。这暗示,高剂量 β-胡萝卜素的分解产物能引发细胞增生。

对照组的营养摄入也很重要,但却常被忽视。在一项研究中,研究人员测试了每日补充 1000 毫克钙(伴随服用维生素 D₃),对女性骨折风险产生的作用。克莱登大学内分泌学家希尼表示,研究发现,实验组和对照组的骨折风险并没有明显差别。然而,这份研究并不严密,该研究遵循的标准较低,到最后只有 59% 的参与者仍然服用至少 80% 的丸剂。不严格遵循规定的治疗将使得结果出现偏差。

北卡罗来纳大学营养研究所主任蔡塞尔说。许多变异可能对新陈代谢至关重要。蔡塞尔的研究发现,44% 的女性出现基因变异,这显著增加了她们对胆碱的饮食需求。

营养干预的效果十分微妙:相较于药物试验而言,营养试验有更高或更低的暴露量,因为每个人会摄入和消耗一些营养素。微妙的差距可能很难被发觉,并且潜伏期较长。

视角更清晰

希尼提议了指导方针。他认为,首先科学家需要考虑剂量响应曲线。他说,这对测量参与者营养状况基线和追踪变化而言绝对重要。他还建议,调查者应招募相似摄入量基线的参与者。这会让数据更清晰。以钙为例:身体会仔细调节血液水平,当摄入量较低时,通过从骨骼里提取矿物质而保持钙量不变。

研究人员还必须想出精确方法评估试验中的食物和营养摄入量。这需要更好地预计食物中的营养素。现在,科学家已经开发出改善营养状态和摄入量测量结果的技术。

那么,维生素补充剂是无用的吗? 目前的研究只给出了模棱两可的答案:对于某些人、营养素和剂量而言,“或许是的”,但对其他的,“或许不是”。

(据《中国科学报》)

本版图片均为资料图片

让梦想扬帆起航

□张桂玲

今年 3 月,我有幸参加了“534 行动计划”县级卫生局管理人员培训班,感谢上级领导为我们搭建了一个这么好的平台,让我们增长见识、拓宽视野,我也认识了很多志同道合的朋友。

在整个培训过程中,我感受到的不仅是四川大学华西公共卫生学院学术研究的严密性和创新性,更看到了教授们严谨的治学精神和对学员们的尊重与耐心。在课堂上,同学们踊跃发言,既活跃了课堂气氛,又拉近了彼此的距离,老师们为大家带来了一场场丰盛的学术盛宴,赢得了同学们的尊重和掌声。

开班的第一节课,刘毅老师为大家讲解了绩效管理新思维和团队建设与管理,从理论联系实际,列举了大量的实例,让我了解了“社会惰化”“从众行为”“螃蟹效应”等新名词。“大雁南飞”让我明白了合作才能飞得更远,“渔夫与蛇的故事”告诉我们控制行为应该给它惩罚,而不是奖赏。“囚犯的游戏”充分调动了每一位学员的好奇心和积极性,全班分成 4 组讨论结果,中间有监督员,游戏最后的结果表明:一定要考虑对方的利益,才能互相信任、团结、合作。

公共关系课上,方锐老师告诉我们,要在对的时间做对的事情,要把握“时”和“势”,懂得“最大最小策略”,才能够获得最小收益的最大化;从“广州地铁事件”处理上,我们学到了“从最坏的可能考虑应对策略,与公正权威机构协同作战,掌握舆论的主导权”。

此外,周艳阳和侯萍等老师的讲座均给我留下了深刻的印象,让我明白了成功是大量知识的累积,我们从老师身上学到的不只是学术知识,更重要的是做人做事的道理,无论做什么都必须要秉持一种严谨务实的态度。

学习的时间只有短短的 15 天,但是这些经历将会成为我这一生最重要的美好回忆,对我的人生将产生积极影响,在未来的道路上,我会更加务实和奋进,我希望在不远的将来,我的同事们能够有机会来到华西公共卫生学院求学,让大家的梦想在这所一流大学里扬帆起航!

(作者供职于博爱县卫生局)

关注“534”

深化跨区域联防联控机制 明确三方职责

京津冀联动应对突发公共卫生事件

今后,京津冀三地将定期互通公共卫生安全形势,在重大突发公共卫生事件中还将共享临床医学资料。北京市卫生计生委、天津市卫生局、河北省卫生计生委近日在北京共同签署了《京津冀突发事件卫生应急合作协议》。今后三方将密切配合,加强联动,协同应对涉及跨区域的突发公共卫生事件,联合开展突发事件紧急医疗卫生救援,共同维护三地公共卫生安全。

定期互通公共卫生形势

根据京津冀突发事件卫生应急合作协议,京津冀三方将建立“突发事件信息通报制度”。这意味着,今后,三方不仅将共享突发事件相关信息,平时也将定期互通各地公共卫生安全形势。三方都将设立联络员,任一方接到涉及或有可能影响其他方的突发事件信息,或所涉突发事件情况紧急、需要请求合作方支援时,由联络员在第一时间将信息通报对方。

北京市疾控部门相关人士表示,实际上,北京、天津、河北的很多传染病都是相似的。定期通报疫情信息,意味着疫情在一地发生后,其他两地也可以更快地掌握信息,及时布控。

重大疫情共享临床资料

据悉,在以下情况下,将启动突发事件协调联运机制。其中,包括涉及跨区域重大突发事件、所涉突发事件情况紧急需要请求合作方支援、发生跨区传播或扩散的重大突发公共卫生事件或传染病疫情。

据北京市卫生计生委负责人介绍,协议规定,当联动机制启动时,各方应主动加强沟通,立即开展协调处置,加强排查和控制传染源,追踪密切接触者,共享临床、流行病学及实验室等资料。根据需要进行开展临时会商,分析研判形势,提出应对策略与措施。

遇到突发事件,根据事发一方需求,合作方在应急药械、相关设备、应急队伍、专业技术、专家资源等方面给予相互支援。必要时可紧急向受灾方调拨应急物资等相关资源。

靠一方力量是不够的。而跨地区的应急处置中,如何统一领导、整合历来是难点。

今后,按照三地协议,将建立联合应急培训演练机制。一方面将联合举行演练,另外还将通过互邀观摩应急演练、互派专业人员参演或邀请专家指导等形式,提高应急处置能力。

今年 7 月中旬,北京市卫生计生委将牵头组织开展一次京津冀特大突发事件联合应急演练。此外,每年还将由三方轮流组织承办卫生应急协作联席会议和卫生应急专题论坛,共同研讨区域合作有关重大事宜和卫生应急工作中的重点、难点问题。

(据《新京报》)

K 科研追踪

新技术能“闻出”肺癌

美国科罗拉多大学的科学家发明了一种新的检测设备,可对呼气进行分析,进而判断一个人是否患有肺癌或肺癌的严重程度,甚至可以诊断出慢性肺病。

这种新检测设备由金纳米粒子组成,名为“纳米鼻”,是非常灵敏的气味识别器。它使用起来非常简便:患者向气球吹气,然后“纳米鼻”对这些气体进行检测

识别。研究人员表示,癌细胞能产生特殊的化合物,这些化合物能进入血液,引起患者血液化学成分和呼吸的变化。“纳米鼻”能够分辨出肺癌患者呼气中的特殊化合物成分,进而可以筛查出一个人是否患有肺癌。目前,“纳米鼻”正在接受临床试用,仍需要进一步深入研究,不过研究人员表示,该设备有望在未来几年投入市场。

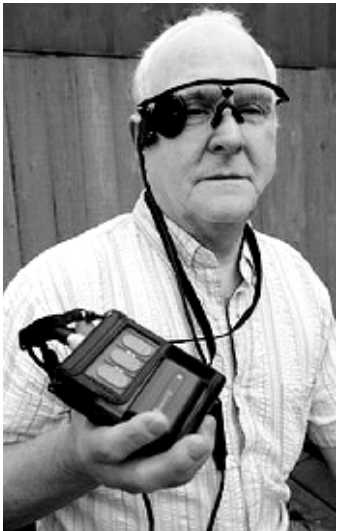
(据《生命时报》)

人造视网膜助盲人重见光明

美国约翰·霍普金斯大学的研究人员近日创造了人类视网膜组织的三维补充物,这可能为盲人带来光明。

视网膜组织中的功能性感光细胞,能够对光反应,然后将它转化为视觉图像。约翰·霍普金斯大学医学院的眼科学副教授瓦莱里娅·坎托·索莱瓦表示,这项发明是从患有特定视网膜疾病的患者体内提取干细胞,并一次性培养上百个微型视网膜。这使得科学家们能从人体组织中直接研究视网膜疾病的成因。这一研究的潜力还在于有望培育出新材料取代病态或死亡的视网膜组织,从而恢复视力。

(据《生命时报》)



开封市医科所人才招聘启事

开封市医学科学研究所面向社会诚聘以下专业人员:

- 一、临床内科各专业;
- 二、妇科专业。

要求:具备中级以上职称。

待遇面议。

联系人:刘悦

联系电话:13513789516 (0371)23938377

河南省力强糖尿病研究所 诚聘基层兼职医生

月收入可达 2000 元~2 万元

河南省力强糖尿病研究所经 25 年努力,近 50 万名患者验证,探索出“个体分型、辨证施治”中西医结合新疗法。

糖尿病在我国为高发病种,目前城镇、乡村有众多患者。糖尿病为终生用药的慢性疾病,需要医生长期指导用药。河南省力强糖尿病研究所现诚聘 500 名县、乡(镇)、村或社区兼职医生,无须离岗、无须加班,月收入可达 2000 元~2 万元。每年将评选 30 名成绩优异者,奖励兼职医生及其件但免费旅游一次。欢迎来电咨询,更期待您前来考察交流。

地址:郑州市郑东新区商都路 18 号力强科技园三楼
电话:(0371)55136120 13613838318 (张主任)

2014 年安阳市公开招聘市直卫生事业单位工作人员公告

根据安政办[2006]49 号和安人社[2011]112 号文件要求,经报请市政府同意,决定为安阳市市直卫生事业单位公开招聘工作人员 56 名,详情请在安阳市人力资源和社会保障局网站(www.haay.lss.gov.cn)、安阳卫生信息网(www.aywxw.gov.cn)查询。

安阳市卫生局

2014 年 6 月 23 日

全国特色特效医疗培训骨伤疼痛、疑难杂症多种疗法新技术学习通知,全程在医院结合临床实践

2014 年 7 月 18 日报到,19 日上课,历时一周

颈肩腰腿痛 12 种治疗方法的临床学习(重点:神经根内口松解术,解决了以前一切微创技术不能解决的水后下腰痛、麻、胀、酸痛问题,疗效卓见影;椎间盘内直接穿刺;数字定位,不用任何设备;弹道针固体生物酶在疼痛疑难病方面的应用,变数在临床上的应用;激光针刀、激光针灸、银质针、棒松针、钩针、神经阻滞、新注射疗法)及多项技术的临床应用。同时传授疑难杂症多项专题(如哮喘曲张、脉管炎、面肌痉挛、三叉神经痛)等新技术治疗、速效膏药的制作与配方。

特别告知:皮下针刀、奇穴平衡法,2014 年 7 月 24 日报到,25 日上课,课时 3 天。

圆利针、皮下针刀、皮下针灸、弹道神针奇穴平衡疗法最新技术、秘方、名方膏药制作与配方、易学、好掌握,在疼痛病、疑难病方面的临床应用,风险小、疗效卓见影。

每班报名费、学费共 2800 元。两个班均参加者,直减 1600 元,学费共 4000 元。统一安排住宿,费用自理。本期学不会者,下期免费再学。

详情请见网站:www.cntsyl.com 袁明省老师电话:13611362378
地址:河南省郑州市中医骨伤病医院(航海东路与第一大街交界处)
联系电话:(010)51712878 51712836 联系人:高老师
短信报名:18612505196 18510692378 (长期有效)