

我省戒烟门诊试点近4个月,接诊患者仅63例。近日,我省开通12320戒烟热线,希望借此帮助烟民戒烟,倡导健康生活——

“老烟枪”们,戒了吧!

■ 本报记者 马珂

“12320,戒烟我帮您”,近日在海口市举行的海南省“12320 倡导健康生活,健康服务伴你行”主题活动发出以上呼吁,我省戒烟途径又多了一条。然而,让人们不得不注意到的是,我省自1998年《海南省爱国卫生管理条例》实施起,便有了公共场所禁止吸烟的规定,可17年过去了,控烟工作仍是一颗“软钉子”,难以撼动“老烟枪”们的戒烟神经。

戒烟门诊成医院“孤岛”

去年12月,我省根据国家项目要求,统一在海南省人民医院呼吸科、海口市人民医院全科、三亚市人民医院呼吸科设立戒烟门诊开展试点。门诊为患者制定详细的戒烟计划,通过药物和心理干预帮助患者戒烟。自2014年年底启动试点以来,全省共接收自愿戒烟者63人。

63这个数字,和这三家医院其他任何科室相比都少得可怜。“生活中,吸烟群体只有到了严重影响身体健康的情况下,才会想到戒烟。”海南省疾控中心健康教育所控烟项目主管柏红梅无奈地说:“我们希望医院里其他科室能起到转诊的作用,一旦发现患者疾病与吸烟有密切关系,就建议患者转诊到戒烟门诊。但是,目前这种密切的转诊关系还没有建立。戒烟门诊仍像一座孤岛,

甚至病号少使得很多医生不愿意到戒烟门诊坐诊。”

我国目前每年死于烟草相关疾病的人数平均每天超过3000人,死于二手烟暴露的人数也高达每年60多万人。公共场所是发生二手烟暴露最为严重的地方,我国共计有7.4亿非吸烟者遭受二手烟危害。

海南省爱卫办专家说,戒烟门诊之所以难以维持,与全社会对吸烟危害和科学戒烟的认识不足有很大关系。世卫组织早已将烟草依赖作为成瘾性疾病列入国际疾病分类,但大多数吸烟者没有把吸烟看作是一种需要在医生指导下治疗的疾病。

控烟17年烟雾仍缭绕

我省自1998年起便有了公共场所禁止吸烟的控烟规定。但是,17年过去了,控烟工作效果仍然不尽如人意。

2010年,在全国戒烟控烟大行动的热潮下,我省也出台了相应的戒烟控烟政策,并成立了专项小组,全省各卫生部门、各大医院成立“控烟办公室”。我省所有医疗卫生机构和卫生行政机关从2011年起已全面禁烟。2012年,全国暗访禁烟成果调查排名中,我省综合排名上升到了全国第12位。

然而“好景不长”,由于控烟手段“有气无力”:公共场所、企事业单位控

烟不好怎么办? 罚款还是不罚款? 日常监督谁来做……一系列具有全国普遍性的问题难以解决,控烟工作的实施让人尴尬。

记者近日在海口部分医院、车站、餐馆等公共场所走访时发现,我省公共场所禁烟情况不容乐观。除部分特殊场所设有专门吸烟区外,大多数公共场所禁烟标志形同虚设,烟民无所顾忌,随处可见吞云吐雾。

“我们每年都有暗访检查,发现竟然有医生在医院工作区吸烟的情况。”柏红梅称,缺乏相应的处罚措施,很多单位对检查结果不以为然,更不用说普通的烟民了。

呼吁控烟地方性法规出台

近日,海南12320卫生热线戒烟咨询服务开通。烟民想改掉吸烟习惯,可以拨打电话12320表达戒烟意愿。咨询员帮助其制定戒烟计划,确定戒烟日期。在吸烟者开始戒烟后的第4—7天、10—14天、1个月、3个月期间,咨询员会定期进行电话戒烟干预服务。

热线的开通到底能对我省控烟、戒烟工作带来多大影响? 根据省疾控中心提供的资料显示,目前,国内部分省市12320卫生热线戒烟干预试点工作已开展1年多,干预服务项目流程已基本建立。

“在2014年中央补助地方健康素养



明知吸烟严重危害健康,但仍然难以撼动“老烟枪”们的戒烟神经。

促进行动项目中,新增12320卫生热线戒烟咨询服务项目,就是为了提高12320戒烟热线知名度,让更多吸烟者知晓这一有效的戒烟咨询和服务方式。”柏红梅说。

去年11月,国务院法制办公布了《公共场所控制吸烟条例(送审稿)》,向社会公开征求意见。作为第一部禁止

在所有室内公共场所和部分室外区域吸烟的全国性法规,该条例的出台将是我国控烟工作的巨大进步。据介绍,《北京市控制吸烟条例》也将于2015年6月1日起正式实施。

“我们非常期盼海南关于控烟的地方性法规出台,让控烟这项工作不再是纸老虎!”采访中,柏红梅呼吁。

戒烟者要有明确的戒烟计划,给自己定下一个完全戒烟的期限,不能抱有一种想戒就戒、想抽就抽的随意心态。

“戒烟的前4周最为困难,大约8周后戒烟就基本成功了。”陈少雄说。刚开始戒烟时,会出现身体上的不舒服,主要表现为,注意力不集中、焦虑、失眠、烦躁不安、食欲不振等,这是正常现象。这些症状在刚开始戒烟的1—2周表现比较明显,以后会慢慢消退。可用分散注意力方法,如烦躁时可以通过缓慢深呼吸、散步调节自身情绪、多饮水或喝茶、咀嚼口香糖来抵抗吸烟欲望。目前,也有不少戒烟药物,必要时可用于辅助治疗出现的戒断症状,让戒烟者逐步减低烟量,最终戒掉烟瘾。

戒断法,即从决定之日起,下定决心不再沾一根烟;逐渐减量法,比如自己平时一天抽10支烟,从第二天开始就抽8支,第三天抽6支,依次减量,一个星期后完全戒断;时间延迟法,比如第一天上午9点抽一根烟,第二天就延迟到上午11点抽一根烟,第三天则延迟到下午1点,以此类推,到第7天时,在晚上9点才抽一根烟,第8天后不再吸烟。通过抽烟时间的延缓,逐步摆脱一天中的烟瘾。

留的烟草产品、打火机和吸烟用具;避免参与往常习惯吸烟的场所或活动,并向身边的亲朋好友宣布,自己决定戒烟,希望他们尽量克制在自己面前吸烟。

开始戒烟后,可以遵循以下步骤:

一、分析你的吸烟习惯。把你通常在24小时期间所吸的每一支香烟登记在一张表上,搞清楚自己的吸烟习惯。

二、制定戒烟计划表。根据自己的吸烟特点,可以采取三种办法,即:直接

戒烟没想象那么难 可通过制定戒烟计划表来实施

■ 本报记者 马珂

戒烟并非易事。除了受吸烟者本身意志力影响以外,社会范围内的禁烟宣传效应等也是极其重要的原因。海南省农垦总医院预防保健科主任陈少雄表示,戒烟其实并没有想象中那么难。

陈少雄介绍,事实上,大多数真正想戒烟的人,是能够靠自己就把烟戒掉的。在决定戒烟前,应扔掉所有保

探索多学科协作治疗大肠癌

省人民医院成为全国 大肠癌“MDT工程”首站

本报讯 (记者马珂 通讯员熊思思)近日,海南省人民医院成为全国大肠癌“MDT工程”首站。这意味着,我省大肠癌治疗将改变传统模式,采取多学科协作(MDT)会诊,以固定专家团队的力量给患者量身制定最合理和系统的治疗方案。

数据显示,结直肠癌已成为我国第三大恶性肿瘤,平均每1.5分钟就有1人被诊断为结直肠癌。近日,由国家卫生计生委医药卫科技发展研究中心牵头成立的“全国大肠癌多学科综合治疗技术推广试点工程(简称为“MDT工程”)项目开始进行推广,省人民医院是该项目在我省推广的首站。

目前,传统的会诊模式越来越不能适应医疗服务的新特点。出于医疗安全因素考虑,更有必要建立起精细化管理模式、创建高质量的多学科团队会诊,从而提高疾病的诊断率、临床治愈率、抢救成功率等。

MDT工程管理指导专家委员会主委、浙江大学医学院附属第二医院张苏展教授表示,多学科协作,意味着各临床科室不再单独行事而是紧密配合,以病人为中心,以达到最好的治疗效果并实现患者的利益最大化。及时、合理地开展多学科交叉协作,可避免出现错

误治疗、片面性治疗、治疗力度不足及过度治疗,减少患者医疗费用,帮助患者康复。

“良好的MDT可以涵盖整个疾病的评估、各阶段治疗以及各种治疗之间的衔接。以结直肠癌肝转移为例,和单纯内科治疗相比,通过内外科等多个学科紧密合作的MDT治疗模式,患者5年生存率从5%提高到20%—35%。”张苏展说。

“我省大肠癌发病率与全国平均水平相近,而且具有多数患者发现即晚期的特点。”省人民医院胃肠外科二科主任周卫平介绍,以前,对于大肠癌晚期尤其是转移到肝脏的情况,很多医生和患者会放弃治疗。科室自2013年开始在省内率先开展了胃肠肿瘤多学科协作的诊疗模式,多学科协作可以通过规范化治疗,提高大肠癌晚期治疗水平,提高患者生存率。

周卫平称,“针对每位患者,我们都有肝胆科、化疗科、影像科、放射科、护理科等多科室组成的固定团队人员,来制定最精细的治疗方案。近两年来,患者的生活质量和生存率在不断提高。未来海南省人民医院将申请成为全国MDT示范基地,为更多大肠癌患者带去高水平治疗。”

省农垦总医院助不孕不育夫妇实现梦想

“试管婴儿”成功率达省内先进水平

■ 本报记者 马珂
通讯员 小米 王和平

统计数据显示,海南省农垦总医院生殖医学科近3年来,已经完成人工授精及试管婴儿周期数超过1000例,试管婴儿妊娠率达40%左右,达到省内先进水平。该院试管婴儿技术顾问徐维璐教授及首席专家李鹏表示,农垦总医院辅助生殖技术已经成熟,能帮助更多不孕不育夫妇实现生孩子的梦想。

“不孕症”不但是一种疾病,也是一种心理创伤,会带来一系列社会问题,如夫妻感情破裂、家庭不和、离婚等。

结婚多年无子的张女士慕名找到李鹏主任,检查发现张女士左侧输卵管严重堵塞,无法孕育爱情结晶。每当看到丈夫抱着别人的小孩爱不释手,张女士就愧疚不已。2009年7月2日,海南省农垦总医院首例试管婴儿健康降生,给张女士带来了希望。李鹏精心使用促排卵药,运用试管婴儿技术为她治疗。今年35岁的张女士终于顺产了一个健康男婴,实现了当妈妈的梦想。

早在1997年,海南省农垦总医院妇产科就派员到被誉为我国“试管婴儿之母”张丽珠教授实验室学习辅



海南省农垦总医院出生的试管婴儿。通讯员 小米 王和平 摄

助生殖技术。该科培养了成熟的人才队伍,配有B超仪、生物显微镜、倒置显微镜、离心机、二氧化碳培养箱、精液分析设备以及胚胎工程实验室,能够进行妇科内分泌测定、细胞分子遗传学检查、生殖免疫学检查以及生殖医学高尖端科研技术研究。

医院试管婴儿技术专家李鹏主任、符免艾主任在专治不孕症老专家徐维璐主任的指导下,与国内多家知名辅助生殖机构开展技术交流合作。目前,该院第二代试管婴儿技术可以帮助不孕不育患者生出健康后代。

科技医卫

中国耐多药结核病负担全球第二

记者近日从世界卫生组织驻华代表处获悉,我国每年仍有约100万新发结核病例,耐多药结核病患者呈逐年增长态势,目前约有5.42万名耐多药结核病患者,耐多药结核病负担全球排名第二,仅次于印度,而且中国大多数结核病患者是贫困人群。

“结核病治疗费用高、服药时间长,耐多药结核病治疗尤其如此。”世卫组织驻华代表处疾病控制负责人施南说,一名耐多药结核病患者每个疗程需要近4万元人民币,而中国2013年人均GDP为4.22万元。“治疗费用高昂,很多患者无力支付,未能及时治疗以遏制疾病。”施南说。

“为战胜结核病,中国正在试点新的服务提供方式和经济保护模式。”世卫组织驻华代表施贺德表示,过去20年,中国在结核病控制方面取得了全球领先的进步,现在中国需要新的治疗模式,控制高额的治疗费用。

施贺德说,中国必须采用新工具和新技术,更快地发现结核病患者,简化治疗方案,找到创新的筹资模式,为贫困人群提供治疗。

(康健)

我国抑郁焦虑患者达9000万

世界卫生组织研究显示,全球抑郁症的年患病率约为11%。从疾病负担看,目前抑郁症已经成为世界第四大疾病,预计到2020年可能成为仅次于冠心病的人类第二大疾患。而据不完全统计,目前我国抑郁症发病率高达5%—6%。另据一项流行病学调查估算,中国抑郁焦虑患者已达9000万人。在抑郁症患者中,75%—80%的患者会多次复发。

抑郁症广泛发病于各类人群中。工作压力大、精神高度紧张的职业人士、老年人、特殊生理期(产后、更年期)的女性等,都是抑郁症的主要“目标”。抑郁症给人们正常的生活、工作以及身心健康带来极大困扰,严重者会出现自杀想法和行为。

数据显示,有10%—15%的抑郁症患者最终可能死于自杀。而在我国自杀和自杀未遂的人群中,抑郁症患者占50%—70%。

(新华)

科学家利用微RNA 修复受损心肌

心肌修复,请找微RNA(核糖核酸)。中美科学家的一项研究发现,给心脏病发作的小鼠注射一种微RNA分子,可以刺激小鼠心脏长出新的细胞。这种受损心脏修复法有望应用到人身上。

与其他器官不同,哺乳动物的成年心肌细胞不具备增殖能力,因而其心脏受损后不能再生。但美国天普大学、宾夕法尼亚大学和中国第四军医大学的研究人员在美国《科学—转化医学》杂志上报告说,他们发现一种名为miR302—367的微RNA分子对胚胎发育期的心肌细胞增殖起重要作用。

在刚出生的小鼠体内提高这种分子的表达,会引发持久高水平的心肌细胞增殖,导致小鼠心脏增大,剔除这种分子则会减少心肌细胞增殖。用成体小鼠进行的实验显示,这一分子可使小鼠因实验性心肌梗死而形成的瘢痕减少。

该研究负责人之一、天普大学的田颖告诉新华社记者,miR302—367分子可抑制一种名为Hippo的信号转导途径,这一信号转导途径扮演着阻止细胞增殖的“分子刹”角色。松开这一“分子刹”,心肌细胞会重新进入细胞周期,开始长出新的心肌细胞。

但田颖也表示,如果miR302—367分子连续工作几个月,心肌细胞就会持续处于未成熟状态,最终会造成心脏衰竭。为了解决这一问题,他们人工合成了一种微RNA分子,其功能与天然miR302—367分子相同,但前者只能在小鼠体内短暂发挥作用,进而有效促使心肌细胞增殖和心肌再生,但不会对心脏功能产生不利影响。

田颖介绍说,她和同事将用上述人工合成的微RNA分子进行大动物试验,并与生物工程师合作,创建一个定向输送系统,将人造微RNA分子定向输送到心脏,从而不会影响到其他器官。

(据新华社电)



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系:18976640822
投稿邮箱:hnbjzkz@qq.com