

关注中国心脏大会①

健康生活方式才是“零级预防”

□本报记者 王潇雨
实习记者 陈菊茹
通讯员 刘怡华 潘伊明

在近日召开的中国心脏大会上，国家心血管病中心主任、中国医学科学院阜外医院院长胡盛寿院士表示，我国心脑血管病患者住院人数快速增加，医疗可及性和质量指数进步幅度举世瞩目，多种疾病的患者住院死亡率下降；但由于我国老龄化、疾病危险因素流行，心脑血管病患者死亡率和病残率仍在增加，疾病负担下降的拐点仍未出现。

无论是在城市还是在农村，心血管病都是我国居民的首位死因。我国每5例因病死亡的病例中就有2例死于心血管病，且心血管病发病率持续升高。1990年—2015年，我国脑出血患者死亡率下降，但冠心病和缺血性脑卒中患者死亡率持续升高。不良生活方式与心血管病的关系已引起社会各界的关注。“健康生活方式可将心血管病发病率降低80%。因此，应构建以健康环境、健康文化和健康生活方式为特征的‘零级预防’模式，把健康融入所有政策，在生命早期就要重视心血管健康。”胡盛寿表示。

探索建立健康生活方式医学体系

不良生活方式是威胁人类健康

的最主要原因，与之相关的慢性非传染性疾病占全球总死亡原因的70%。其中，吸烟、酗酒、不健康饮食、缺乏体力活动是4种最关键的不良生活方式。

“过去30年，我国吸烟致死率显著增长；过去20年，男居民身体活动水平分别下降了44%和36%，我国人群肥胖率逐年增长，血脂异常率逐年增加，80%的我国居民每日摄入的盐多于12.5克，更令人担心的是，高血压、高血脂、高血糖的知晓率仅为30%，控制率不足10%。这些危险因素没有得到有效的遏制，意味着在未来相当长一段时间，我国心脑血管疾病的发病率仍然会呈上升趋势。”胡盛寿说。

在预防医学里，一个核心策略就是“三级预防”，它是指在疾病的病前、病中和病后各个阶段采取相应措施，维持健康状态或对病情进行控制。对于慢性疾病预防，预防措施强调以一级预防为主，兼顾二级、三级预防。在胡盛寿看来，从健康生活方式入手进行“零级预防”，更有利于心血管病防治。

胡盛寿指出，我国心血管病防治所取得的进展多数是基于医院诊疗技术层面的提升，对整个心血管病发病率的影响相对有限。根据发达国家的经验，从全人群层面减少危险因素，对降低冠心病死亡率的贡献最大。

2020年，国家心血管病中心建立了国内首个健康生活方式医学中心，目的是搭建国家级健康生活方式医学学术支撑平台，探索远程居家生活方式干预和健康管理模式体系，打造国

家级健康教育和科普教育平台，以及生活方式干预技术培训体系，探索建立“中国化”的健康生活方式医学技术和能力支撑体系。

加强综合风险防控有了更多经验

“心脑血管病是由多种风险综合造成的，要加强综合风险管理。”中国科学院院士高润霖介绍了生活方式干预和社区干预的成功案例。

比如，在健康饮食方面，国际期刊《循环》今年7月11日发表的一篇文章介绍了一套由北京大学临床研究所武阳丰教授团队联合多家机构制订的“中国心脏健康膳食”方案。该方案将钠减少了一半，每天摄入量从6000毫克减少到3000毫克，同时减少了脂肪摄入量，增加了蛋白质、碳水化合物、钾和膳食纤维的摄入量，并开发了鲁菜、淮扬菜、粤菜、川菜4个不同菜系的食谱。高血压患者食用4周后，收缩压和舒张压平均可显著下降10.0毫米汞柱、3.8毫米汞柱。

再比如，减盐是一项艰难的工作。早在2011年，卫生部与山东省开展了一项省部联合减盐防控高血压项目。多部门协作投入这一控盐的综合演练，经过5年努力，到2016年，山东省18岁~69岁的居民高血压治疗率上升了11.3%。其中，农村地区高血压治疗率上升了14%，人群平均收缩压由92.9毫米汞柱下降至91.5毫米

汞柱，防控效果明显。

“这些研究提供了有意义的防控经验，将给应对综合风险防控带来更多获益思路。”高润霖说。

此外，大气污染与心脏病、中风、慢性阻塞性肺病、肺癌密切相关。“基于我国高质量队列或医保等大数据的研究发现，长期或短期暴露于大气污染与心血管疾病显著相关。”中国科学院院士顾东风表示，自2013年以来，我国大气污染防治工作开展有力，空气质量明显改善，带来了显著的健康获益。但华北、东北地区还有很大的改善空间。与大气污染相关的慢性病防控仍需要政府协调，社会广泛参与，坚持不懈。

推广信息技术助力社区防控

社区是心血管病防治工作的主战场。我国多年的实践证明：心脑血管疾病的主要危险因素，如高血压、高血脂、吸烟、高钠盐摄入等，绝大多数都可以在社区进行干预。国际经验也证实，通过社区防控，改变甚至消除人群的行为危险因素、生物危险因素等，可以大幅减少心脑血管事件的发生，从而降低冠心病、脑卒中的死亡率。

“我国心血管病社区防治实践是从北京的‘首钢模式’起步的，从一开始就抓住了关键，着力控制高血压，在社区开展筛查、随访和管理，对高危人群强调非药物的治疗措施，成效显

著。”国家卫生健康委疾病预防控制局相关负责人介绍，“2010年启动的国家慢病综合防控示范区建设工作中权重最大的就是提升社区防治慢性病的水平，以加大政府重视力度为推手来加快心脑血管病防控策略在社区层面落地生效，对控制吸烟、肥胖等起到很大的推动作用。”

“基于大数据的‘互联网+智慧医疗’将成为心血管病防控、医疗质量提升的重要抓手。”胡盛寿建议，要积极探索“中国基层智能防控模式”，这不仅需要多学科融合，还需要更多的专家投入，助力提升基层医生慢性病防控能力。

“将进一步推广信息技术，实现居民健康的定期监测评估筛查干预。”上述相关负责人介绍，国家心血管病中心这些年在京郊门头沟探索新的防控模式，通过开发人工智能的临床辅助决策工具，将指南推荐和专家意见转化为超过100万条的用药逻辑，并在实践中持续地进行药效对比、分析，积累知识、迭代算法，以提升基层医生的干预能力。

此外，国家心血管病中心开展了大数据服务质量监测，目前可与1.5万个机构、171万名患者进行实时远程质控与监测，各级卫生健康主管部门和基层机构的负责人都可以实时获得评价报告。

“这些工作为‘互联网+智慧医疗’奠定了技术基础，也为弥补系统性的不足等提供了解决方案。”上述相关负责人表示。

门静脉高压与肝硬化科普基地揭牌

本报讯（特约记者程守勤）近日，由中国门静脉高压联盟、中国肝胆胰专科联盟发起的中国门静脉高压与肝硬化科普基地揭牌仪式在京举行，中国科协副主席、中国工程院院士乔杰致辞祝贺。该基地落户东南大学附属中大医院。

中国门静脉高压联盟理事长祁小龙教授介绍，我国是全球肝病负担最重的国家。门静脉高压是影响我国700万名肝硬化患者临床预后的重要因素，需创新科普方式，向公众普及门静脉高压与肝硬化防治的科学知识。中国门静脉高压与肝硬化科普基地的建立，旨在进一步推动各省市和市级门静脉高压联盟、医疗机构及学术团体积极开展公益科普活动，营造全社会参与门静脉高压与肝硬化防治的良好氛围。

河南省医学会远程医疗分会

本报讯（特约记者周厚亮）近日，河南省医学会远程医疗分会在郑州大学第一附属医院党委常委副书记、副院长、国家远程医疗中心主任赵杰教授当选远程医疗分会第一届委员会主任委员。

赵杰表示，该分会将搭建学术交流平台，强化专业人才培养，加强联合科研攻关，推动互联网技术与健康医疗深度融合，大力推进远程医疗、智慧医疗、医疗健康大数据等在医疗卫生领域落地应用，全面支持健康医疗信息化、分级诊疗，助力河南远程医疗工作和卫生事业高质量发展。

浙江省安宁疗护指导中心成立

本报讯（特约记者俞欣 通讯员韦金莲）9月19日，浙江省安宁疗护指导中心在浙江医院揭牌，并举办首期安宁疗护市级师资培训班。

据介绍，该中心主要承担全省安宁疗护相关制度、标准和规范的编制工作；协助推进全省安宁疗护服务体系建设和指导各地建设安宁疗护病区、安宁疗护中心；制订培训计划，组织开展岗位、师资培训和基地实践等；开展全省安宁疗护服务质量控制和考核评估；开展相关科研工作，推广安宁疗护服务新技术新项目等。

培训班为期7天，来自北京协和医院、浙江医院的多位专家学者将通过现场授课、案例讨论、角色扮演、实地考察安宁疗护病房、专题研讨等形式，对54名医护人员开展业务培训。

兰大4500余名新生接受急救培训

本报讯（特约记者王耀）近日，兰州大学建校113周年校庆之际，该校邀请甘肃省红十字会、甘肃省红十字急救志愿服务队，为4500余名大一新生进行急救知识普及及培训。

近年来，甘肃省各级红十字会积极开展急救培训“五进”活动。“五进”活动即：进社区，深入城市街道、社区，对社区居民进行培训，开展急救知识大赛等活动；进农村，结合脱贫攻坚和乡村振兴，面向乡镇、村社，针对农民进行紧急避险、逃生演练等培训；进学校，参与平安校园建设，推进学校急救培训；进机关，深入各级机关、事业单位，将公安、交通、旅游等部门作为培训重点，在党校、行政学院开设红十字急救知识培训课程；进企业，特别是加强对电力、煤矿、铁路、民航、旅游、交通运输等高危行业从业人员的培训。

国妇婴奉贤院区正式启用

本报讯（特约记者孙国根 通讯员郑佳琦）日前，中国福利会国际和平妇幼保健院（国妇婴）在建院70周年之际，启用上海市重大建设项目——奉贤院区，上海市副市长陈群等出席启用仪式。该院区的建成和运行，对进一步提升上海南部地区妇幼保健服务能力具有重要意义。

据国妇婴院长、党委副书记程蔚蔚介绍，国妇婴奉贤院区位于奉贤新城的金陵公路与望河路交界处，总建筑面积为10万余平方米，拥有500张床位，院区设有产科、妇科、生殖医学中心、胎儿医学中心、产前诊断中心及女性专科中心等。未来，国妇婴徐汇、奉贤两院区将形成一体两翼的发展格局，进一步提升服务水准和科学研究能力。

“做有良心的医者”

□特约记者 胡德荣

“追求卓越，虚怀若谷，做有良心的医者。”9月17日，当话剧《清贫的牡丹》演出接近尾声、舞台背景屏幕上绽放出一朵朵淡雅的牡丹花时，剧中原型、98岁的王振义走上舞台说出了这番话，线上线下参加上海交通大学医学院2022级新生入学典礼的师生回应以热烈掌声。

今年是《清贫的牡丹》创演的第十年。作为舞台上的思政课，《清贫的牡丹》已经成为上海交大医学院特色文化品牌，成为传承新时代医精神品格的重要形式。该剧讲述了中国工程院院士、国家最高科学技术奖获得者王振义与妻子谢竞雄相濡以沫60多年的感人故事。他们工作上相互扶持，生活中彼此支撑。

当天，王振义在上海交大医学院党委书记江帆和院长范先群的陪同下观赏了这一话剧。

2021届临床八年制博士研究生、上海交大医学院附属仁济医院重症医学基地规培医生杨润在《清贫的牡丹》中饰演王振义。他在接受采访时说：“有幸饰演王振义院士的角色，我得以不断地走近他的医学人生，近距离感受他病人至上、追求卓越的大医风范。作为一名从事重症医学专业的医生和抗击新冠肺炎疫情的亲历者，我对于自己选择医学的初心愈发坚定，更加体会到仁术济世、医者仁心的意义。恬淡清雅、救死扶伤的‘牡丹精神’将成为我医学道路上的指路明灯。”

青岛滨海学院附属医院

招聘公告

青岛滨海学院附属医院(青岛军民融合医院)是按照三级甲等医院标准建设的综合性医院,总投资30亿元,规划床位2400张。

招聘岗位:
医务部、护理部、门诊部、急诊重症中心主任等岗位。
岗位要求:
拥有连续多年三甲医院工作经历,任副主任以上职务不少于5年。
联系人:
人力资源部 杜少红
电话:
0532-58788232
18289855129(微信同号)
官网:
https://www.qdbhuh.com/



脊髓电刺激让瘫痪患者站起来

本报讯（特约记者杜巍巍 通讯员刘瑜）近日，武汉大学人民医院（湖北省人民医院）疼痛科开展中部地区首例Intellis 脊髓电刺激全植手术。术后，原本已大小便失禁和全截瘫的患者张阿姨，能够独自站立并短距离行走，小便可控，大便恢复正常，基本恢复生活自理能力。

50多岁的张阿姨曾患胸段脊髓

肿瘤。3个月前，张阿姨病情急剧恶化，只能借助轮椅行动。在接受脊髓电刺激手术切除手术后，她的肢体功能稍有改善，但仍有剧烈疼痛和全截瘫等症状。

武汉大学人民医院疼痛科副主任贾一帆认为，张阿姨的肿瘤虽已切除，但因肿瘤长时间压迫，其病变部位脊髓已被压成条索状，造成脊髓损伤，想要单纯靠术后的功能康复治疗站起来

基本无望。

贾一帆团队经过详细评估，最终决定行“临时脊髓电刺激植入术（一期测试）”。在植入脊髓电刺激器后，张阿姨疼痛感明显减轻。配合康复治疗，其大小便控制和肢体活动得到不同程度改善。于是，该团队决定为张阿姨行“二期脊髓电刺激植入术（永久性电刺激植入）”。

贾一帆团队仅用2个小时，通过

数字剪影血管造影定位，将电极精准植入预设靶点，实现了预定功能区域全覆盖。术后，疼痛科医生使用体外程控仪对植入体内的刺激器参数进行精准设置和调整，并且教会张阿姨及家属程控仪使用方法，以便其出院后在家自行调节。目前，张阿姨的疼痛感明显减轻，可独自站立并短距离行走。

该院疼痛科主任夏中元介绍，脊髓损伤后25%~94%的患者会继续发疼痛，其中神经病理性疼痛约占50%。本次植入的Intellis 脊髓神经电刺激系统是目前全球最小的神经刺激器。相比传统神经刺激器，它根据患者体位设置不同的刺激参数，为疼痛患者提供个性化治疗方案。

机器人辅助置钉矫正脊柱侧弯

人辅助下脊柱侧弯手术。

12岁的女孩梦梦(化名)1岁时被查出患有先天性心脏病，尽管先心病手术成功，但其从小易生病，身材瘦小。3年前，父母发现梦梦的胸部不对称、肩部不等高，以为是幼时手术造成的，且女儿并无其他症状，因而没有在意。今年7月底，看着女儿愈发瘦弱，父母决定带梦梦到医院一查究竟，没想到竟检查出女儿患有脊柱侧

弯。后来，他们慕名到重庆医科大学附属儿童医院骨科就医。

该院骨科主任刘星介绍，梦梦患有先天性脊柱侧弯，只能通过先天性脊柱半椎体手术进行矫正，否则脊柱侧弯程度将持续加深，不仅影响外形，还会影响心肺发育。该手术需先切除半椎体，再植入椎弓根钉棒系统固定。但儿童椎弓根发育差且往往变异大，手术难度大、风险大。术

前，要完成患儿的脊柱CT图像三维重建，以初步确定手术椎体固定钢钉的进针方向和长度；术中，再根据实际情况进行调整，保证钢钉准确植入椎弓根，避免损伤脊髓和周围重要脏器。

“该患儿的病变位置靠近颈椎，处于上胸段，相邻椎体变异明显，椎弓根直径非常小，附近的重要脏器多，常规手术难度较大。”刘星说，骨科团队为梦梦制订了新型手术方案，即利用手术机器人作为导航仪，辅助医生精准定位，并帮助医生将置钉的针道限定在选定范围内，从而提高手术的精确定位和安全性。

刘星带领团队顺利完成此例机器人辅助下脊柱侧弯手术。术后，梦梦恢复较好，目前已出院。