

健康论坛

用更多策略破除减肥骗局

治理减肥市场乱象,多一分日常监管的细致与力度,就多一分实打实的效果;多一份正规、优质服务的供给,就多一次对抗减肥骗术的机会和力量。

□陈晓曼(媒体人)

湖南省衡阳市警方近日摧毁一个利用虚假宣传和话术营销高价销售“减肥产品”的特大网络诈骗团伙,抓获犯罪嫌疑人77人,查实涉案金额达3000余万元。与此类似,在被曝光的“减肥产品”网络诈骗案中,有的案件中犯罪嫌疑人多达三四百人,涉案金额高达上亿元。这一方面说明,减肥产品市场乱象丛生,增强监管、加大惩处力度十分必

要;另一方面也说明,公众对减肥产品和服务的需求巨大且迫切,人们追求健康美好生活的愿望需要得到满足。火爆的减肥市场,成为一些诈骗团伙眼中的肥肉。以前,减肥产品主要是线下销售,而现在多是在互联网上销售,有的甚至是通过一些网络平台一对一进行交易,隐蔽性更强,监管难度也更大。一些诈骗团伙还有三级营销模式,“体重规划师”“高级营养师”的骗术一环套一环,消费者一旦盯上根本招架不住,不仅财物受损,身心也受到伤害。

超重、肥胖不仅会对人们的就业等产生消极影响,也是影响我国居民健康的重要公共卫生问题。在已破获的案件中,受害者不仅有爱美的女士,也有不少是老年人。在一起“减肥保健品”网络诈骗案中,超八成受害者为老年人。诈骗团伙抓住老年人担心肥胖引发慢性病的心理,编造案例给老年人制造心理恐慌,诱导他们不断购买。可见,不论是从职场需要、形象管理等角度来看,还是出于追求健康美好生活的目的,减肥已成为当代社会不少人的刚需。

避免减肥产品消费者被一茬一茬地“割韭菜”,不仅需要各级市场监管部门适应监管新形势,加强网上“智慧监管”,也需要电商平台加强对减肥产品入驻商家资质的审核,加大日常管理和检查力度,依托大数据技术开展分析研判,一旦发现平台内商家虚假宣传或被消费者投诉,及时采取相应措施。电商平台要与市场监管部门、

公安机关保持热线联系,形成合理管控,才能更好地堵住不法商家违法获利的渠道。

在“堵”之外,更要在“疏”上下功夫。精准对接不同人群的减肥需求,及时提供科学的指导和服务,才能避免更多的人上当受骗。目前,一些医院开设了减肥门诊,有的设在临床营养科,有的设在内分泌科与普外科,还有的设在运动康复科、中医科,目的就是根据肥胖的不同原因、程度,开出有针对性的治疗处方,满足人们的多样化需求。人们的减肥需求,需要有更多这样的正规渠道来提供规范的服务。不妨总结一些医院的成功做法,结合本区域减肥人群的数据研判,让更多的医疗机构加入减肥服务供给的队伍。

肥胖是导致慢性疾病的一个重要影响因素,为了让人们更便捷地获得规范的体重管理和减肥服务,可以依托已有的全民健康生活方式行动、基

本公共卫生服务项目、家庭医生签约服务项目等,开展健康体重防治宣教和体重定期检测,建立居民体重指标健康档案。对经生活方式干预后疗效不佳的肥胖症,或超重合并其他并发症患者,提供向上级医疗机构转诊与健康体重管理咨询等相关服务。

治理减肥市场乱象,多一分日常监管的细致与力度,就多一分实打实的效果;多一份正规、优质服务的供给,就多一次对抗减肥骗术的机会和力量。如此,公众对于保持健康体重、拥有健康美好生活的需求才能得到更好满足。

本栏目投稿邮箱 mzpjkb@163.com

2023中国老年慢病大会举行

本报讯(特约记者王姿英)近日,2023中国老年慢病大会在上海市举行。大会以“科学防治慢病,助力老龄健康”为主题,邀请专家学者就我国慢性病管理与慢性病防治策略、老年慢性病学科和人才队伍建设等,进行探讨交流。

上海中医药大学党委副书记、校长季光在会上表示,应对慢性病挑战,需要全社会共同努力,推进生命科学、医学科学、中医学、人工智能大数据、人口社会学等学科交叉研究,创新中国医学发展模式,为慢性病防治提供中国智慧,书写中国答案。

大会发布了老年慢性病防治促进行动和老年慢性病管理系列指南,其中包括《老年慢性阻塞性肺疾病管理指南》《老年2型糖尿病管理指南》《老年慢性失眠障碍管理指南》《老年骨质疏松症管理指南》《老年骨关节炎管理指南》《老年骨质疏松性骨折管理指南》《老年前列腺增生管理指南》《苓桂术甘颗粒临床应用专家共识2023》等。

此次大会由中国老年学和老年医学学会、上海中医药大学联合主办。会上,200余位慢病界专家学者共聚一堂,分享了170余场相关报告。

南京医科大学 无锡医学中心揭牌

本报讯(通讯员王家麟 蔡心轶 特约记者程守勤)7月3日,南京医科大学无锡医学中心揭牌仪式举行。南京医科大学无锡医学中心将聚焦器官移植、心血管疾病、神经系统疾病、公共卫生等重点领域,着力打造江苏省器官移植重点实验室无锡中心、省恶性肿瘤生物标志物与防治重点实验室无锡中心、无锡临床研究院。

南京医科大学校长胡志斌教授表示,该校将以高质量校地合作助推内涵式发展,强化与无锡市的战略合作,持之以恒推进无锡医学中心建设。无锡医学中心聚焦建设更有影响力的医教研产区域新高地,是赋能校地双方高质量发展的强力助推器,也是推动学校“双一流”建设与无锡市医疗卫生事业创新发展同频共振的加速器。无锡医学中心将在院校融合、学科交叉中形成高质量发展合力;积极探索医学教学改革,落实好附属医院高质量教育体系建设三年行动计划。

防中暑 学急救

7月9日,山东省聊城市,东昌府区新区街道中通社区举办“防中暑急救”活动,邀请医务人员就如何防止中暑、中暑症状判断、中暑后常见突发情况处置等,对快递员、清洁工等户外工作人员进行培训。图为医务人员对户外工作人员进行轻度中暑后的救治方法。张振祥摄

重视锻炼却常熬夜 认知功能难受益

□荆晶

不少人非常重视健康,会抽出时间健身或进行各种形式的体育锻炼,但一到晚上就不睡觉,常常玩手机到深夜。英国一项研究显示,人延至五六岁时,尽管体育锻炼可以延缓大脑的认知退化进程,有助预防痴呆,但若无充足睡眠,这些益处无从谈起。

英国伦敦大学学院的研究人员从一项长期调查中选取近9000名50岁至95岁中老年人,于2008年至2019年展开随访,随访持续的中位数为10年。研究开始时,被研究者均认知能力正常,且报告了自己的体育活动和夜间睡眠情况。随后,他们每两年接受一次调查,测试自己的认知能力。研究人员用特定方法测算他们睡眠、运动时长与认知能力退化速度之间的关系。

研究人员发现,研究开始时,经常锻炼身体的被研究者更年轻、身材更好,更注重保持健康生活习惯,也更容易抑郁或患慢性病;无论他们睡眠时间长或短,其认知能力都没有明显差异。但随着时间推移,缺乏睡眠的负面影响会抵消锻炼带来的益处:在运动充足的人群中,每天睡眠不足6小时者认知能力退化速度要快于睡眠充足者,这使得他们在10年后的认知能力测试得分与那些不怎么运动的人差不多。

不过,研究人员也指出,这种影响在五六十岁人群中较为明显,一旦超过70岁,无论睡眠时间长短,锻炼对大脑保持健康都有积极作用。

这份研究报告由最新一期《柳叶刀·老龄健康》刊载。

报告主要作者之一、伦敦大学学院博士米凯拉·布隆伯格说:“令我们惊讶的是,定期运动或许并不总能弥补对认知健康的长期影响……要想获得运动带来的所有益处,必须有充足睡眠。”

先前有类似研究显示,经常运动且每天睡眠时长在6至8小时的人,上了年纪后其认知能力强于缺乏运动的同龄人。

据美国有线电视新闻网报道,对大多数人而言,每晚睡眠时长不足6小时不仅会影响大脑功能。睡眠时间短的人中风风险增加5倍,如果叠加糖尿病或高血压等其他疾病,患心脏病和死亡的风险将翻一番。

(新华社专特稿)



羧甲基壳聚糖可抑制结膜下炎症

本报讯(记者李季)一项研究显示,生物医用材料羧甲基壳聚糖(CMCS)可以减少促炎细胞因子和趋化因子的分泌,明显减轻结膜损伤后水肿、充血,减轻结膜下炎症细胞浸润,在抑制结膜炎症的同时促进结膜上皮修复。该研究由河南省立眼

科医院栗占荣研究团队完成。相关论文近日发表在《国际生物大分子杂志》上。

结膜损伤后持续的炎症可引起结膜下纤维化,导致睑球粘连、翼状胬肉术后复发和青光眼滤过手术失败,甚至造成严重的视功能损害。目

前,临床上广泛应用类固醇类药物抑制结膜下炎症,但糖皮质激素长期使用可引起白内障、青光眼,增加感染风险。

抗炎性优越、生物安全性好、副作用少的材料,将有助于术后结膜下炎症的控制,有利于病情恢复。为此,栗

占荣团队系统研究了CMCS对结膜下炎症的影响,并探讨其作用机制。

研究结果表明,作为一种具有良好细胞相容性和眼部组织安全性的生物医用材料,CMCS为结膜下炎症的治疗提供了依据,也为结膜损伤修复早期炎症控制提供了新方法。

国际医学科技前沿

日本研究揭示含银沸石抗菌的秘密

据新华社东京7月9日电(记者钱铮)含银沸石是一种具有复杂结构的抗菌材料,比较容易生产且成本较低。日本研究人员借助同步辐射对含银沸石的晶体结构和电子状态等进行观测,揭示了含银沸石抗菌的秘密。

日本京都大学日前发布新闻公报说,沸石是一种主要由铝和硅的氧化物组成的天然矿物,其晶体中纵横排布着许多直径数纳米的微孔。在各类沸石中,含银沸石对人体无害却能有效破坏细菌细胞,是一种低成本卫生材料。迄今,对含银沸石的抗菌原理

有多种假说,但科学界还没有给出确切解释。

公报说,京都大学、熊本大学、东京大学等高校和日本高能加速器研究机构的研究人员合作,利用名为“超级光子环-8”的大型同步辐射光源进行高能X射线衍射实验,观测含银沸石

复杂的晶体结构,并通过软X射线吸收光谱和发射光谱观测含银沸石晶体中的电子状态。

研究发现,含银沸石中的银是0.5价的阳离子,处于电子不稳定状态。在这种情况下,银离子作为一种自由基就会试图夺取细菌细胞的电子,这种强氧化能力具有破坏细菌细胞的效果。

相关论文已发表在国际学术期刊《微孔与介孔材料》上。公报说,这项研究对利用含银沸石抗菌的经验做法进行了科学解释,将有助于新材料的研发。

云南省分级防控 有毒野生菌中毒

本报讯(特约记者陆继才)7月6日,“云南疾控”微信公众号发布消息称,该省组织实施有毒野生菌中毒风险分级防控管理,全省共划定有毒野生菌中毒高风险地区7个、中风险地区51个、低风险地区62个。

云南省是野生菌品种和数量较多的地区。全国野生食用菌约有1700种,云南约有900种;全国已知野生毒菌有540余种,云南有200余种,其中20余种为剧毒。据悉,累计中毒事件起数≥100起或死亡人数≥3人的地区被划定为高风险地区,累计中毒事件起数为30~99起或死亡人数为1~2人的地区被划定为中风险地区,累计中毒事件起数<30起且无死亡的地区被划定为低风险地区。7个有毒野生菌中毒高风险地区是宜良县、红塔区、华宁县、新平县、澜沧县、墨江县、砚山县。

两医院共建 高原特色医学研究所

本报讯(特约记者高列)近日,天津市第五中心医院与青海省海南藏族自治州人民医院共建高原特色医学研究所揭牌仪式在海南州举行。此举旨在防治长期困扰当地居民的急慢性高原病以及高原相关疾病,优化高原病及高原相关疾病诊疗流程,提高疾病诊疗效率,加强慢性高原病患者的长期随访。

据介绍,该研究所由临床资源与数据存储中心、基础学研究中心和远程医学门诊中心3个部分组成。该研究所将充分发挥两地人才、技术和资源互补优势,建立符合海南州地区医疗生态环境的疾病谱调查分析数据库,从流行病学、卫生统计学、遗传学、分子生物学、细胞学及实验动物学等方面,多角度、全方位开展基础医学研究及临床成果转化。

瑞士开发提高质子疗法效率新技术

据新华社北京7月8日电 瑞士研究人员开发出一种新技术,可高效产生医用质子束流,提高质子束流清除肿瘤的速率。

在医疗领域,质子疗法是使用质子束来照射病变组织,最常见的是治疗癌症。与使用X射线的传统放射性治疗相比,质子

疗法的主要优势在于质子的剂量沉积在一个狭窄的深度范围内,对健康组织的影响相对更小,有利于实现精准治疗。

然而,粒子加速器产生的质子束流能量较高,在用于人体之前需要降低,然后通过狭缝装置的筛选,只有很少一部分质子能得到利用。瑞士谢乐

研究所团队在英国《自然·物理学》杂志上发表论文说,他们用特殊的“楔子”取代狭缝装置,调整质子束流的性质,使更多质子得到利用。

质子进入人体后,在射程终点处形成一个尖锐的剂量峰,称为布拉格峰。这一用聚乙烯材料制成的楔形装置利用“动量冷却”原理,其几何特征

使不同能量的粒子穿透后发生不同程度的能量损失,从而降低束流的动量散度,后者是能否在肿瘤部位精准产生布拉格峰的关键指标。

实验表明,加速器产生的质子中,以往最多只有0.27%能最终用于治疗,新技术将该比例提高到了0.5%。这意味着产生的医用质子束流强度提高,治疗照射时间可缩短近一半。模拟计算显示,以这种楔形装置为基础重新设计对质子降能和筛选的系统,有望将利用率进一步大幅提高。



女性更易抑郁? 扫码看视频