

久坐影响健康

每坐半小时 活动五分钟可缓解

据新华社专特稿 许多证据已证明久坐影响健康,因此不少专家建议人们少坐、多动。那么究竟应该如何量化?美国哥伦比亚大学研究人员说,每坐半小时起身活动5分钟就可以达到较为理想的效果。相关研究报告1月12日由美国运动医学院旗下《运动医学与科学》季刊网络版刊载。

哥伦比亚大学瓦杰洛内科与外科学院行为医学副教授基思·迪亚斯博士率队的研究团队招募了11名中老年志愿者,其中大多数人身体健康,没有糖尿病和高血压。按研究要求,研究对象在5天内每天在实验室的人体工学椅上坐满8小时。坐着的时候,他们可以玩手机、用笔记本电脑或者阅读,也会按时进食。但其中一天,他们除了上厕所外不能起身活动。其余4天,他们可以每天从以下4种活动方式中选一种:每坐30分钟或60分钟后在跑步机上走路1分钟或5分钟。

这5天里,研究人员会定时测量志愿者的血糖和血压。他们发现,与一整天坐着不动相比,上述活动方式均可令志愿者的血压降低4至5毫米汞柱。此外,每坐30分钟后活动5分钟降低血糖的效果最明显,但坐60分钟后再起身活动对血糖没有影响。

研究人员还评估了志愿者的情绪、疲劳程度和认知水平。他们发现,除每60分钟活动1分钟这一方式外,其余活动方式都能有效减轻志愿者的疲劳感,提振情绪。但这些活动方式对认知水平均没有影响。

冰上龙舟

1月15日,宁夏回族自治区银川市,市民参加冰上龙舟比赛,迎接即将到来的新春佳节。当天,2023年银川市第三届冰上龙舟比赛正式开赛,来自宁夏的23支代表队共200余名健身爱好者参加。 中新社记者杨迪摄

多重因素助力

美国癌症死亡率 30年下降33%

据新华社专特稿 美国癌症学会一份报告说,全美癌症死亡率自1991年达到峰值以来持续下降,降幅为33%,部分原因在于治疗手段进步、吸烟率下降和早发现。报告1月12日登载于《临床医师癌症杂志》双月刊上。

按照报告的说法,这相当于避免了大约380万名癌症患者死亡。

报告说,人乳头瘤病毒(HPV)疫苗是癌症死亡率下降的因素之一。人乳头瘤病毒可诱发宫颈癌等多种癌症。美国癌症学会首席科学官威廉·达哈特说,HPV疫苗投入使用后,20岁出头的女性宫颈癌发病率在2012年到2019年下降65%。

数据显示,美国癌症死亡率上世纪大多处于攀升态势,很大程度上与吸烟相关的肺癌患者增加。随着吸烟率下降,早发现和手术治疗进步,美国癌症死亡率从1991年开始下降。

报告说,美国癌症患者5年总体生存率在上世纪70年代中期是49%,2012年至2018年升到68%。甲状腺癌、前列腺癌、睾丸癌、黑色素瘤等类型癌症患者的生存率在各类癌症中居前,分别为98%、97%、95%和94%。胰腺癌目前的生存率最低,为12%。

尽管美国癌症死亡率稳步下降,报告指出,乳腺癌、子宫癌和前列腺癌发病率却在攀升,令人担忧。

去年平均每户2.17人

韩国人口 连续两年减少

据新华社专特稿 韩国政府1月15日发布的报告显示,韩国人口继2020年达到峰值后连续两年减少,2022年不足5144万人,而单户家庭数量延续增加趋势。

韩国行政安全部说,截至2022年12月31日,韩国户籍登记人口略高于5143.9万人,同比下降0.39%;全国家庭总数约2371万个。其中,约41%为单户,数量达972.4万余个;单户和双户两类家庭共占65.2%。

数据显示,韩国去年平均每户有2.17人,降至有记录以来最低点。从性别上看,韩国男性和女性人口去年分别降至约2563.7万和2580.2万人。从年龄阶段看,50至59岁人口占比最大,达16.7%。65岁及以上人群占比达18%。

2017年,韩国65岁及以上人口占比首次超过14%,依据联合国相关标准,韩国由此进入老龄社会。据韩联社报道,韩国预计在2025年进入超老龄社会,届时65岁及以上人口占比将达到20%。

韩国2021年报告总人口首次出现负增长。

完全切除,治疗方案由手术变为化疗,避免了不必要的手术创伤。1名¹⁸F-FDG显像阴性的患者,⁶⁸Ga-FAPI显像发现了转移灶,且病灶局限,治疗方案由随访变为及时手术治疗,完整切除了病灶。1名患者¹⁸F-FDG显像阴性,但⁶⁸Ga-FAPI显像发现了多发的散在腹膜转移病灶,故治疗方案由随访变为化疗,避免了肿瘤快速进展。

入组患者中,最终15名患者进行了减瘤手术,14名达到完全切除。宋少莉说,⁶⁸Ga-FAPI显像对腹腔盆腔肿瘤负荷的评估更符合术中病灶分布的真实情况。

一周内进行¹⁸F-FDG和⁶⁸Ga-FAPI PET/CT显像。研究结果显示,高达75.86%的患者两种显像结果不同。⁶⁸Ga-FAPI诊断转移复发的效能明显高于¹⁸F-FDG,敏感性分别为96.30%、49.07%,准确性分别为97.40%、63.87%。尤其是对腹膜病灶的诊断,⁶⁸Ga-FAPI显像极具优势,诊断的最小病灶为2毫米。

应用⁶⁸Ga-FAPI PET/CT显像后,17.24%的患者治疗方案发生改变。3名患者¹⁸F-FDG显像提示可以进行二次减瘤手术,⁶⁸Ga-FAPI显像后发现更多、更广泛的病灶,手术无法

要条件。同时,腹膜广泛种植转移是制约复发性卵巢癌手术完全切除的重要因素。因此,临床上急需一种新的显像手段来满足卵巢癌复发肿瘤患者病灶精准诊断的需要。

研究发现,成纤维细胞激活蛋白(FAP)在肿瘤微环境中的肿瘤相关成纤维细胞中过度表达,是体内有别于正常细胞表达的一个“癌标记物”。宋少莉认为,若能利用一种分子影像探针将这些过度表达的细胞识别出来,就能提高显像的精确性。

于是,研究团队随机入组了29名铂敏感复发的卵巢癌患者,所有患者

敏感发展为铂耐药。对铂敏感复发性卵巢癌患者,若复发灶可完全切除,再次减瘤手术可显著延长患者无进展生存时间。但如何在术前精准筛选出能够通过减瘤手术获益的患者,是妇科团队遇到的一个亟待解决的难题。

宋少莉表示,¹⁸F-FDG PET/CT在卵巢癌病灶判断中有很高的敏感度和特异性,但受到肝脏和肠道¹⁸F-FDG代谢影响,在评估右上腹和中腹部病灶方面有局限。卵巢癌具有盆腹腔广泛转移的特征,在卵巢癌减瘤术前,明确肠管表面、肠系膜是否有转移灶,是评估手术可行性的重

复发卵巢癌患者治疗有望更精准

最新分子影像探针能识别再次手术获益者

本报讯 (特约记者孙国根 通讯员王懿)复旦大学附属肿瘤医院核医学科主任宋少莉教授领衔团队,联合复旦大学附属肿瘤医院妇科主任吴小华教授团队,就分子影像探针在铂敏感复发性卵巢癌患者中的应用研究取得重要成果,在全球首次证实通过⁶⁸Ga-FAPI PET/CT显像可精准筛选出可获益于再次减瘤手术的铂敏感复发性卵巢癌患者。近日,该项成果论文在线发表在《欧洲核医学与分子影像杂志》上。

吴小华介绍,绝大多数卵巢癌患者会经历反复复发或疾病进展,从铂

糖尿病肝病共管 行动计划启动

本报讯 (特约记者程守勤 通讯员胡天馨)近日,中国糖尿病肝病共管行动计划(CDL)在江苏省南京市启动。该计划由中国疾病预防控制中心提供技术指导,由中华医学会糖尿病学分会、国家传染病医学中心、中国医师协会介入医师分会、中国门静脉高压联盟共同发起,旨在推进我国糖尿病肝病共管领域的创新研究和体系建设,普及防治知识,培训适宜技术,建设数字化的共管中心。

国家疾病预防控制中心副局长、中国疾病预防控制中心主任、中国工程院院士沈洪兵表示,希望中国糖尿病肝病共管行动计划能在各级卫生健康行政部门和医疗机构的支持下顺利落地,推进我国慢性病防治事业的高质量发展。

重庆公布新增 医疗服务项目价格

本报讯 (特约记者陈英 通讯员杨莉)近日,重庆市医保局印发《关于公布部分新增医疗服务价格项目的通知》,公布了157项新增医疗服务项目的试行价格,价格自1月16日起执行,试行期为两年。

重庆市医保局有关负责人表示,医疗机构要严格执行价格公示、费用清单等制度,自觉接受社会监督,充分保障患者知情权和选择权,不得强制或诱导服务消费。除公布的试行医疗机构外,其他医疗机构申请开展已公布新增医疗服务价格项目的,要按规定申报并经重庆市医保局审核后参照试行。未经审核的,一律不得自行开展相关新增医疗服务价格项目。

北京上线急诊 发热门诊地图小程序

本报讯 (记者郭蕾 特约记者姚秀军)近日,北京市卫生健康委研发“北京急诊发热门诊地图”小程序,对开设发热门诊和急诊的二级以上医疗机构进行地图展示。

据悉,该小程序可以看到各医疗机构的地理位置、服务电话、就诊须知、接诊状态等概要信息,了解各机构是否开设急诊、发热门诊,是否接诊发热患儿等服务状态。小程序还提供部分医院的实时动态信息,包括候诊人数、当前叫号数、最长等待时间、医疗资源使用率等,帮助市民合理选择医疗机构就医。居民可以通过“健康北京”微信公众号,在“科学防疫”目录中,进入“急诊发热门诊地图”,也可以通过“京通”小程序,在“健康服务专区”中,进入“急诊发热门诊地图”。

陕西延安组建 中医医疗联合体

本报讯 (记者张晓东 特约记者卓坤利)近日,陕西省延安市中医院联合体线上签约仪式举行。延安市各县区中医医院与延安市中医医院签约,成为医联体单位。

延安市中医医院将发挥医疗技术资源优势,通过业务协作、人才培养、技术支持等形式与医联体单位开展深度合作,发挥医联体在当前疫情防控中的作用。签约仪式结束后,延安市中医医院重症医学科对各医联体单位医护人员进行了线上培训。



从“想”运动到“会”运动

据新华社上海1月13日电 (记者许远)“不仅要开始锻炼,更要让大家喜欢锻炼”“体育+科技、体育+数字化成为未来发展趋势”……正在举行的上海两会上,上海市政协委员就如何实现体育强国、探索健康中国建设发展路径各抒己见。

“运用科技力量助力体育发展。”上海体育学院院长陈佩杰表示,现代体育已广泛涉及大数据、物理、生命科学、结构力学等学科,体育未来的发展需要积极推进体育与不同学科的交叉合作,通过科技手段,从“想”运动,到“会”运动,再到精准运动。

运用现代科技融合体育发展,成为许多委员的共识。上海大学体育学院教授李燕表示,从打造全民健身服

务“一张网”,到体育场馆等设施的数字化升级改造,再到在线健身、虚拟运动等新业态的涌现,数字体育正在多个层面全面发展推进。

随着生活水平的提高,人们对运动的个性化需求不断增加。“像马术这类原本大家认为小众的项目,正逐渐向大众化发展。”上海马术协会会长陶晓东表示,目前上海有100多所中小学开展了马术体验教育活动,马术作为人与自然和谐交流的运动,正受到越来越多人的喜爱。

随着“双减”政策的落地实施,青少年课外体育活动受到多方关注。上海市体育局青少(科教)处副处长杨薇

地实现体育强国,上海市体育局规划产业(法规)处处长余诗平表示,体育发展日益迈向高质量发展新阶段,建议大力发展户外运动,让运动健身成为一种新风尚;积极引导体育消费,让体育成为经济社会发展的新动力。

随着生活水平的提高,人们对运动的个性化需求不断增加。“像马术这类原本大家认为小众的项目,正逐渐向大众化发展。”上海马术协会会长陶晓东表示,目前上海有100多所中小学开展了马术体验教育活动,马术作为人与自然和谐交流的运动,正受到越来越多人的喜爱。

随着“双减”政策的落地实施,青少年课外体育活动受到多方关注。上海市体育局青少(科教)处副处长杨薇

建议,加强适合青少年的“家门口”体育活动场所建设和公益性开放,统筹利用社区学校等场地资源,遴选符合资质的青少年体育机构,合作开展社区青少年体育培训、亲子体育活动等公益性活动,推进青少年每天校内、校外各一小时体育锻炼时间落实。

“不仅要让学生有体育课,还要爱上体育课。”上海体育学院国际教育学院教授朱东表示,“我们要从重技术转变为技术与兴趣并行,让学生越练越有劲头。”

“未来我们的射击人才会更更多地来自校园。”上海射击队教练王莹表示,射击项目对孩子的专注力、应对挫折能力,以及心态的训练都有帮助,希望推动射击进入中小学课程。

治理涉疫谣言,网络平台应尽责

□段博珩(大学生)

“德尔塔奥密克戎共循环”“一景区6名阳康游客心衰死亡”“北京自来水阳了”……近日,中央网信办通报涉疫谣言典型案例,相关负责人表示,将持续坚决

打击造谣传谣行为,从严查处发布谣言的账号主体。涉疫谣言层出不穷,既引发民众的恐慌和焦虑,又对专业声音的传播造成干扰。治理网络涉疫谣言需要多方努力,平台尤其要做好审核和研判工作。

一些公司和个人为了赚取流量,编造出令人惊愕的谣言。每当谣言传

播时,相关部门和专业人士都会及时发声、澄清谬误,但正如媒体报道中有受访者说,“谣言实在太多了,辟谣后可能会记住一段时间,但大多数人可能一两个月就会忘,类似谣言再来时又难以分辨”。此外,一些谣言披着科学的外衣,语气言之凿凿,一般人很难分辨。还有的谣言假借官方机构的名头发出,形

式上难辨真伪,误导了不少人。

公众要不断增强对信息的甄别能力,而网络平台对于涉疫谣言的治理也负有不可推卸的责任。对于用户在平台上发布的各类信息,网络平台应及时建立完善审核机制,特别要对骇人听闻的信息或内容相似度高的经验分享加强审核,避免造成虚假涉疫信息传播。同时,要注重对辟谣信息的扩散性传播。比如,可以定期梳理热传谣言,按照主题分类,同时附上医学专家、权威机构的意见和建议,以扩大专业声音的传播力和影响力。

基层防疫要发挥好党组织作用

□贺永军

陕西省榆林市积极组织发挥各级基层党组织作用,设立街镇便民发热门诊,为居家监测人员发放健康服务包,为群众免费发放药品,并建立重点人群援助台账,全力解决群众在疫情

防控中的急难愁盼问题。当前,防控新形势、新任务考验着各地各级的应急组织能力、应急处置能力和统筹服务能力。在这种情况下,要充分发挥基层党组织和党员的引领带动作用,为群众排忧解难。

基层党组织拥有整合资源的优势,以及强大的战斗力,自新冠疫情发生以来一直发挥着战斗堡垒作用。目

前,疫情防控仍处于吃劲的阶段,基层党组织和党员要继续发挥先锋模范作用,积极应对政策调整后农村地区可能出现的风险。

理清思路,通过合理设立便民发热门诊,为群众提供电话咨询和视频问诊渠道,为居家监测人员提供健康服务和生活服务,做好群众就医保障和生活保障。

摸清底数,掌握高龄老人、大病慢病人员、伤残人员、留守儿童、孕产妇、单身租住人员等特殊人群具体情况,建立台账,畅通求助渠道,落实救助责任。

做到“危重病人能救治,紧急情况有人管,遇到问题有处问”,切实解决群众所思、所想、所盼的问题,让群众可以安心应对疫情。(作者系陕西省榆林市清涧县人民医院党委书记)

本版文章不代表编辑部观点 投稿请发至 mzpjjkb@163.com