

快讯 KUAIXUN

全国老龄办：2022-2025年在全国组织开展老年营养改善行动

本报讯(记者 刘喜梅)为进一步改善老年人营养健康状况,促进健康老龄化,全国老龄工作委员会办公室近日发布通知,决定2022-2025年在全国组织开展老年营养改善行动。根据通知,老年营养改善行动包括宣传老年营养健康知识、加强老年人群营养干预、提升老年营养健康服务能力、开展老年营养健康公益活动等4项内容。其中,在加强老年人群营养干预方面,通知提出,落实国家基本公共卫生服务老年人健康管理项目,了解老年人饮食、吸烟、饮酒等生活习惯,结合体格检查和辅助检查,有针对性地指导老年人健康饮食,指导老年人维护口腔健康、保持合理体重、预防骨质疏松,降低疾病相关的营养风险。在提升老年营养健康服务能力方面,通知提出,鼓励家庭医生团

队配备营养专业人才,为居家老年人提供营养膳食指导和咨询服务;鼓励公共营养师和临床营养专业技术人员、营养师等以及相关营养人才队伍向老年营养健康领域发展,深入老年人家庭、养老机构,宣传老年营养评价及干预知识,指导医养结合机构、养老机构、社区食堂、老年饭桌等提供适合老年人的营养配餐。通知还要求,积极推进老年健康与医养结合服务项目实施,为65岁及以上居家老年人提供营养改善指导等医养结合服务。另据了解,老年营养改善行动由全国老龄工作委员会办公室组织领导,中国营养学会组织实施。中国营养学会负责指导各地开展老年营养改善行动、设计老年营养科普宣传材料、组织老年营养健康核心技能培训、开展老年营养改善相关公益活动等。

用科技力量守护人民健康

——河南省政协聚焦药品疫苗和医疗器械提质创新

本报记者 王有强 靳燕

药品、疫苗和医疗器械提质创新,是提升医疗水平、增进人民健康福祉、改善群众生活质量的重要环节。近日,河南省政协召开月协商座谈会,省政协委员、省直有关部门和相关企业负责人围绕“加快推进药品疫苗和医疗器械提质创新”协商议政、建言献策。河南省是药品、医疗器械生产消费大省和中医药大省。截至目前,全省药品生产企业337家,注册批准文号8645个,医疗器械生产企业1104家。9月中旬,省政协副主席高体健带领教科卫体委员会部分委员深入医药与医疗器械企业,走进研发部门、生产车间,对河南省药品、疫苗和医疗器械生产情况进行摸排调研。

业反映,相较于经济发达地区,生物医药企业高层次创新人才引进困难。”省政协常委魏卫东坦言,相比其他制造企业,生物医药企业对高端人才的需求更为明显。“现在在全国都在抢夺人才,能‘招得来、留得住’人才非常关键。建议相关部门尽快出台与生物医药企业发展相适应的高层次创新人才引进政策,构建全产业链人才体系。”

“目前,我省存在对医药创新支持制度不完善、企业主体作用发挥不足、创新研发能力不强,以及相关产业的研发、检验人才不足等问题。”省政协常委、教科卫体委员会主任胡广坤将调研发现的问题和盘托出。省政协常委、省药品监督管理局一级巡视员章锦丽认为,要支持更多优秀企业制定品牌发展战略、注重产品质量、提升产品品质,强化产品宣传,提高市场占有率,培育豫药知名品牌。阿兹夫定是国内首款具有自主知识产权的1类口服抗病毒双靶点创新药,是河南省近年来十项重大科技创新成果的其中一项。作为阿兹夫定发明人,郑州大学党委副书记、副校长常俊标表示,河南正处于医药产业创新发展的跃升期,应抓住机遇,支持高校院所、医疗机构、医药企业等协同创新,完善医药产学研用一体化创新模式,以产业链、服务链支撑创新链,改变创新药物社会需求和研发产出不对称现状。

知不足而奋进。记者了解到,近年来,河南先后制定、出台了一系列推动医药产业发展的政策措施,并提出了未来5年医药产业规模突破5000亿元的发展目标。省药品监督管理局局长雷生云表示,将强化创新药品、医疗器械产品和企业的重点监管,落实落细支持生物医药产业发展、中医药传承创新发展等政策措施,支持创新药品和高端医疗器械等产品研发,为药品产业高质量发展助力赋能。

“在走访企业过程中,多家企

业反映,相较于经济发达地区,生物医药企业高层次创新人才引进困难。”省政协常委魏卫东坦言,相比其他制造企业,生物医药企业对高端人才的需求更为明显。“现在在全国都在抢夺人才,能‘招得来、留得住’人才非常关键。建议相关部门尽快出台与生物医药企业发展相适应的高层次创新人才引进政策,构建全产业链人才体系。”

霜降:淡补脾胃 顺时而食

唐旭东



春要升补、夏要清补、长夏要淡补、秋要平补、冬要温补。霜降是秋季的最后一个节气,每个季节的最后18天归脾所主,因此,霜降与长夏同属土,土合脾胃,应以淡补脾胃为原则。

有“萝卜赛过小人参”的美誉。此时也是白萝卜大量上市的季节,这个时候价格也非常实惠,不妨多吃一些。白萝卜的吃法也有很多,可以凉拌、清炒,也可以腌制,或者用白萝卜煲汤、炖菜如白萝卜老鸭汤、白萝卜炖牛腩等等,都是清养脾胃的不错选择。

子笑哈哈”,霜降前后栗子大量上市,大街小巷都弥漫着糖炒栗子的香甜。《本草纲目》也有记载:“栗子能治肾虚、腰腿无力,能通肾益气,厚肠胃也”;“有人内寒,暴泄如注,令食煨栗二三十枚顿愈”。中医认为肾为先天之本,而脾胃为后天之本,栗子有健脾胃、养气血、止泻、补养后天之本的功效,也有益气补肾、滋养先天之本的功效,加上口感软糯甜绵,霜降时节的栗子成了人们时令进补的首选。栗子不仅可以糖炒,还可以水煮、做菜如板栗炖鸡、栗子鸭等,还可以做成各种糕点如板栗糕、板栗酥等,都是舌尖上的美味。但是需注意的是栗子须避免过量食用,脾胃虚弱的人不宜吃糖炒栗子,不好消化。

“蒹葭苍苍,白露为霜。”《诗经》中的美文描绘了秋色渐浓、芦苇苍苍、白露茫茫凝结为霜的清冷景象,也是二十四节气中“霜降”时节的经典画面。霜降,是秋季的最后一个节气,正如古籍《二十四气解》中所说“气肃而霜降,阴始凝也”,此时气候已经逐渐寒冷,昼夜温差较大,夜间空气中的水汽在靠近地面时凝结在草木和泥土上,变成白色的霜花,霜降节气以此由来。

中国古代将霜降分为三候,一候豺乃祭兽,二候草木黄落,三候蛰虫咸俯。此时草木枯黄凋落,虫兽们都会遵循自然的法则,把自己保护起来,豺狼虎豹会储存过冬的食粮,蛰虫也会不吃不喝地进入到冬眠的状态,万物凋零,一派肃杀之象。“山明水净夜来霜,数树深红出浅黄”,霜降时节,虽然草木枯黄,虫兽蛰藏,但若你此时登高远眺,田野中白霜一片,银光熠熠,山林间红叶似锦,银杏金黄,庭院里菊花“暗暗淡淡紫,融融冶冶黄”,自是一番别有韵味的美丽景象。

除了独特的霜降景色之外,霜降还是一年中最重要的养生时节,民间有谚语“补冬不如补霜降”“一年补透透,不抵补霜降”“霜降进补,来年打虎”,意思是一年到头的进补都不如在霜降补得好,足见霜降时节养生进补的重要性。霜降是秋冬气候的转折点,也是阳气由收到藏的过渡,此时补益气血,可为抵御冬季的寒冷打下坚实的物质基础。

霜降宜淡补脾胃

中医养生讲究四季五补,即

坏,因此霜降前后是慢性胃炎和胃十二指肠溃疡的发生的高峰期,常表现为胃痛、胃胀、嗝气、不想吃饭等症状。饮食上除了要避免寒凉、生冷的食物以防止寒邪伤及脾胃外,还要注意少吃辣椒、烧烤等辛辣刺激性的食物,避免加重对胃肠道的刺激。

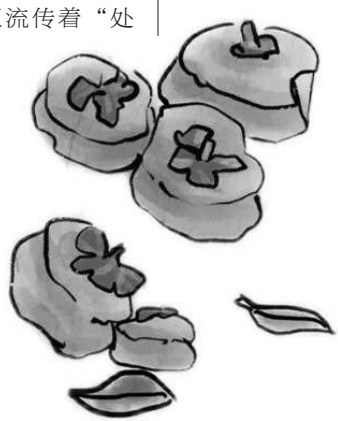
霜降宜顺时而食

《论语·乡党》中提到:“不时不食。”即到了什么节气吃什么食物,都要讲究“章法”。老人们常说“霜打的蔬菜分外甜”,霜降后部分食物为了抵御寒冷,会将淀粉类物质转化成糖分,因此会变得更加甘甜鲜美,最适合淡补身体,调理脾胃。以下为大家分享几种适合霜降时节的美味又养生的食物:

萝卜。北方地区流传着“处暑高粱,白露谷,霜降到了拔萝卜”的谚语,白萝卜有行气宽中、增进食欲、帮助消化、生津润燥的作用,其中含有的B族维生素和钾、镁等微量元素可促进胃肠蠕动,有助于体内代谢废物的排出,且口感爽脆、清甜多汁,是霜降时节的养生佳品,民间还

柿子。霜降时节最应景的美食当属柿子,老话说“霜降摘柿子,立冬打软枣”,柿子都是在霜降前后完全成熟,这个时候的柿子皮薄肉多味鲜美。《本草纲目》中记载:“柿乃脾、肺、血分之果也。其味甘而气平,性涩而能收,故有健脾涩肠,治嗽止血之功。”可见柿子不仅能够健脾益胃还可以润肺止咳,同时,柿蒂、柿霜、柿叶均可入药,可谓浑身都是宝。但是吃柿子一定不要空腹吃,空腹的时候吃柿子会导致柿子里面的鞣酸与食物中的蛋白结合形成鞣酸蛋白,易沉淀胃内,形成“胃结石”,这种结石很难从身体排出,容易诱发胃痛、胃胀等症状,同时在非空腹的情况下,每次吃柿子还要适度、控制量,以一天不超过2个为宜。

栗子。俗话说“八月梨子,九月楂,十月的栗



主动脉瓣病治疗有了新方案

本报记者 陈晶

“两例手术非常成功,瓣膜植入的关键步骤均在10分钟内完成,术后病人症状明显改善,恢复速度超出预期,两位病人分别在术后第一天和第二天就出院了。”复旦大学附属中山医院教授魏来说。

日前,两名高龄心脏瓣膜病患者在复旦大学附属中山医院,由王春生、魏来两位教授领导的微创心血管外科团队成功实施了经导管主动脉瓣置换术。这是一种微创手术方案,两名患者分别被植入了一枚“杰成经导管介入瓣膜”,这也是该产品在国内首次成功应用,王春生教授则是这一临床研究的主要负责人。

高龄患者植入新瓣膜获得重生

记者了解到,接受手术的两名患者均已高龄,其中一位已90岁,一个月前出现胸闷气促、双下肢水肿等症状。经检查,发现其主动脉瓣重度关闭不全(反流)。另一名患者83岁,劳动后呼吸困难多年,近一个月症状明显加重,检查后发现其罹患重度主动脉瓣狭窄。

“心脏瓣膜病是临床发病率和死亡率双高的一类疾病,在成年人心脏病外科疾病中占一半以上,而主动脉瓣膜病又是最常见的瓣膜病之一。”王春生介绍,主动脉瓣膜关闭

不全(反流),就像“阀门”关不上,血液发生回流,身体长期得不到足量的血液供应,久而久之心脏逐渐变大、失去功能。而主动脉瓣膜狭窄,则是指瓣膜无法完全打开,开口变小,心脏不得不做更多工作来供血,导致心功能逐渐衰弱,增加心衰和死亡风险。以主动脉瓣膜疾病为例,患者如未能及时接受人工瓣膜置换手术,一年死亡率超过30%,五年死亡率接近于70%,猝死风险极高。目前,临床行之有效的瓣膜置换手术方式主要有传统开胸手术和介入治疗两种。

“传统开胸手术需要在全身麻醉和体外循环的帮助下开胸进行人工瓣膜置换。其中,绝大多数的高龄患者(指80岁以上)都无法耐受开胸。”王春生表示,其他诸如心功能差、存在严重的并发症、多脏器功能不全的患者也不能耐受,这些患者占到所有主动脉瓣膜病患者的30%-50%。另外,有25%-30%的患者,因住院/再住院率高、医疗费用高而无奈放弃。总体来看,过半的患者无法通过外科手术得到救治。因此,心脏瓣膜病的微创解决方案——经导管主动脉瓣置换术(TAVR)应运而生。

“TAVR手术期间,医生通过血

管/心尖传入导线,将压缩的人工瓣膜运送到病变瓣膜的位置,代替原瓣膜的功能。全程无需开胸,对患者身体损伤极小。此次手术应用的是杰成新一代的经导管介入瓣膜,可以实现更微创的手术效果。”王春生说,目前国内可同时治疗主动脉瓣关闭不全和狭窄的获批上市产品只有杰成医疗(捷适医疗成员企业)的J-Valve瓣膜,它是经心尖的手术路径。

高龄且合并多种疾病的主动脉瓣病患者可首选微创方案

“与国内已经获批的其他瓣膜产品不同,J-Valve瓣膜凭借其原创的‘自主导航定位系统’,不仅是目前唯一获得国家药监局批准、具有双适应症(介入瓣膜产品,同时具有冠脉保护、起搏器植入率低等优势)。”捷适医疗结构性心脏病首席技术官张极介绍,此次手术应用的杰成经导管介入瓣膜,在延续了上一代产品的优势的基础上,采用经股动脉(经血管)入路,为患者提供了更多入路选择,同时具有手术时间更短、手术创伤更小、病人恢复更快等优点,未来该手术有望在各大心血管中心广泛开展。张极表示,早在2018年,杰成

经血管介入瓣膜的技术就已经成熟,并先后在美国和加拿大成功完成了人体植入。随后,该产品通过FDA和加拿大卫生部的“人道主义救助”应用,在两国救助了20多位患者。这些病人中,绝大部分是重度主动脉瓣关闭不全的患者。

“全球能够治疗主动脉瓣狭窄的介入瓣膜产品很多,但能安全有效治疗关闭不全的产品却极少。”魏来表示,根据文献回顾及弗若斯特沙利文的报告,2020年,中国患主动脉瓣狭窄的人数达到440万人;预计到2030年,患病人数将达到520万人。患主动脉瓣关闭不全的病人,数量上与患主动脉瓣狭窄的病人相当。

“目前,我国主动脉瓣疾病还远不如高血压、冠心病等广为人知。但一旦发展为重度狭窄,病人活动耐力明显下降,可能猝死;如果发展为重度关闭不全,则会因心脏扩大最终导致心衰。”魏来提醒,目前国内外医学界的共识是,65岁以上尤其是合并多种疾病的高危病人,可以首选经导管主动脉瓣置换术。只要治疗及时,术后病人的心脏功能有望完全恢复。另外,随着国家医保政策的完善,一些省份已经将TAVR器械纳入医保,这也极大程度上减轻了患者的经济负担。

医学新知 YIXUEXINZH

睡眠质量可能跟被子轻重有关

霜降至,气温骤降,大家纷纷拿出了过冬的厚被子,羽绒被、蚕丝被、羊毛被、棉花被……哪种被子能让你拥有良好的睡眠?近日,一项发表在《睡眠研究杂志》(Journal of Sleep Research)上的最新研究指出,被子的重量可能是良好睡眠的秘密,被子重一些,睡得香一点,因为盖厚被子让人在睡前分泌了更多褪黑素。

这项研究共纳入26名体重正常、不吸烟的年轻健康男女。按照随机和交叉的顺序,进行了两个阶段的试验。第一阶段试验,参与者被要求盖上厚被子,被子的重量相当于参与者体重的12.2%(以60kg的人为例,被子约重7.3kg);第二阶段试验,则盖上较轻的毯子,约为体重的2.4%(仍以60kg的人为例,被子约重1.4kg)。科研人员收集了参与者的唾液,并检测其中褪黑素、α-淀粉酶、皮质醇和催产素的含量,

以此分析被子重量对多种激素的影响。结果发现,在盖厚被子的情况下,参与者唾液中褪黑素浓度的增幅更大。盖上厚重的被子,能使参与者的唾液褪黑素浓度在睡前1小时平均上升约6.6±0.7pg/mL,比盖较轻被子的参与者显著增加32%。

研究人员推测,厚重被子带来的“压力”激活了皮肤感觉传入神经,并通过脊髓将这种感觉传达给了脑内的孤束核。孤束核接收到“压力”的信号后,进一步将其投射至下丘脑的室旁核,刺激室旁核,能够增强人们内心的平静和幸福,减少恐惧、压力和疼痛的感受。此外,这些神经元还与松果体相连,进而影响褪黑素的释放。

因此,睡不好可能不是你的错,也可能是被子不够沉。不过,被子也不是越沉越好,过重的被子会让人有种压迫感,甚至喘不上气。如果想通过增加被子重量达到改善睡眠效果,要量力而行。(陈晶)