

5个中小小学生就有一个“小胖子”

北京给出平衡膳食“10个拳头原则”

据新华社 北京市卫生计生委和北京市教委18日联合发布《北京市中小学生学习健康膳食指引》,促进中小学生的吃动平衡,并将开展平衡膳食校园健康促进行动。

一项对北京市3万余名中学生的调查数据显示,能够天天参加体育锻炼的仅占17.6%。2011—2012年度北京市中小学男女生肥胖率平均达21%。

同时有调查显示,北京市中小学生学习膳食结构不合理——谷薯类、蔬菜水果类、奶类摄入量不足,而油脂、盐等摄入量过多,微量营养素缺乏普遍存在。

此次发布的膳食指引建议中小学生学习食物多样化,有针对性地增加谷类、蔬菜水果类、奶豆类等,同时强调应保证每天至少1小时的锻炼,以及3小时的户外活动,减少久坐不动的时间。

膳食指引还给出了中小学生学习平衡膳食的“10个拳头原则”,即每天的营养配比,即肉:粮:奶豆:菜果=1:2:2:5(以重量比计):

不超过:1个拳头大小的肉类(包括鱼、禽、肉、蛋);

相当于:2个拳头大小的谷类(各种主食,包括粗粮、杂豆和薯类);

要保证:2个拳头大小的豆、奶制品(各种豆制品、奶制品);

不少于:5个拳头大小的蔬菜和水果。

北京市教委学校后勤处处长张龙表示,孩子的生活方式首先受家庭影响,父母热爱运动,孩子喜欢运动的几率大大增加,家庭的膳食习惯更会对孩子的影响深远。因此,在学校引导的同时,家长更应该身体力行,以良好的家庭生活方式,引导并强化孩子良好的运动习惯和均衡的膳食习惯。 ■周婷玉

日本开发出糖尿病治疗疫苗

据新华社 糖尿病患者为了降低血糖值,需要持续服用药物。而日本研究人员17日在美国《国家科学院学报》网络版上报告说,他们新开发的治疗疫苗可成功降低血糖值,且效果能够持续两三个月,省去了需要经常服药的麻烦。

人们进食后,小肠释放的激素胰高血糖素样肽—1会促进胰腺分泌胰岛素,从而降低血糖值。但是,血液中微量存在的二肽基肽酶4则会分解胰高血糖素样肽—1,从而导致血糖升高。开发阻碍二肽基肽酶4发挥作用的抑制剂一直是治疗糖尿病的一个主要方向。

日本大阪大学教授中神启德领导的研究小组报告说,他们制作了针对

对二肽基肽酶4的疫苗,并通过喂食高脂肪食物,使实验鼠患上糖尿病。随后每隔两周时间,他们给患病实验鼠注射1次疫苗,共注射了3次。

结果显示,实验鼠体内产生了抗体,二肽基肽酶4在血液中的浓度下降,胰高血糖素样肽—1和胰岛素的浓度则上升,显示疫苗与现有的二肽基肽酶4抑制剂一样,能够降低血糖值,改善糖尿病症状。

由于这种疫苗的效果能够持续2至3个月,所以省去了需要经常服药的麻烦,也不用经常提醒自己按时服用药物。研究人员认为,这种疫苗有望成为治疗糖尿病的新方法,并准备在5年后开展确认其安全性和效果的临床试验。 ■蓝建中

21日“春分”:春暖花开宜出游 乍暖还寒慎减衣



春季谨防眼病来袭

据新华社 又是一年春来到。眼科专家提醒,春季是“春季卡他性角膜炎”“视网膜脱落”等眼病高发期,儿童、高度近视人群应注意防治。

据海南省新希望眼科医院院长钟景贤介绍,春季天气变化快,儿童因抵抗力弱,极易感染病毒性眼病,尤其高发“春季卡他性角膜炎”,其表

现症状为眼睛发痒难忍、眼屎较多、频繁眨眼等,如不及时治疗,会留下后遗症,严重者可致盲。因此,家长如果发现小孩不停揉眼、眼红、眨眼等症状,一定提高警惕,及时到正规医院就诊。

此外,高度近视人群也应注意近视引起的并发症。钟景贤说,高度近

视人群眼底视网膜较薄,如果进行剧烈运动,玻璃体活动度较大,会牵引薄弱的视网膜并导致其脱离。因此,不建议高度近视人群进行剧烈运动。

眼科专家建议,春季应预防各种眼病发生和复发,应避免接触过敏源,搞好眼部卫生,多吃水果、卷心菜和萝卜等蔬菜。 ■王自豪

四问“病毒灵”——中国药科大学专家解读幼儿园喂药疑云

据新华社 近日,陕西、吉林、湖北三地接连曝出有幼儿园给孩子喂“病毒灵”事件,“病毒灵”究竟是一种什么药?为何多所幼儿园都选择了“病毒灵”?这种药的副作用究竟有多大?会给孩子带来不可逆的终身影响吗?

17日,记者专访中国药科大学药学院副院长、教授于锋,解析“病毒灵”背后的疑问。

一问:“病毒灵”究竟是什么药?

于锋告诉记者,这是一种老药,学名叫盐酸吗啉胍,主要是用于抗病毒。但是其作用没有明显效果,更别提对病毒有任何预防作用了。因此现在临床上很少使用,“日常教学中都不提这种药了”。

“事实上,抗病毒的药效果都不好,因为病毒不像细菌,病毒有一个特性就是变异,每个感染者的症状和药物反应都有差异,因此单种药物面对不断变异的病毒作用都非常有限。”于锋说,“如果把病毒比喻成靶子,那么针对这种病毒的疫苗才是正中靶心。但由于病毒的变异性,病毒性的流行疾病过几年就会爆发一次,疫苗也要跟着更新换代。”

二问:为何多所幼儿园都选择了“病毒灵”?

于锋介绍,病毒灵的价格非常便宜,“一瓶一百颗仅要一块五左右。”

“我猜测,幼儿园缺乏用药常识。‘盐酸吗啉胍’的商品名‘病毒灵’,很容易误导普通人认为这是一种针对

对病毒很‘灵’的药。”于锋说。

三问:这种药的副作用究竟有多大?会给孩子带来不可逆的终身影响吗?

于锋说,其实病毒灵的副作用和不良反应并不显著。药物上市前会进行有效性、安全性的多重测试。而类似病毒灵这种针对常见病的常见药物,其安全性要求更高,不良反应和副作用的发生几率都极低。而作为使用了一多年的常见药物,病毒灵的临床报告也没有显示其毒副作用较大。

针对家长所担心病毒灵的药理是病毒的DNA和RNA聚合酶会对孩子的遗传基因和生长发育造成影响,于锋认为,没有直接证据证明这一点。

“但是没有一种药物是绝对安全的。而且由于医学伦理的要求,任何一种药物都不能拿孩子做临床实验,因此这种药物对孩子会造成什么样的影响不好预判。”于锋说,“跟成人相比,孩子发育不成熟,普遍对药物会更加敏感,其不良反应和副作用的发生几率也更高。”

针对有报道指出,已经有孩子在体检中查出身体不适,于锋认为,目前尚没有证据证明这些孩子的不适症状直接与服用病毒灵有关。他建议国家有关部门对此展开流行病学调查,并长期关注、追踪这些服药孩子的身体状况。

对于孩子们未出现共性指标异常,于锋认为,根据孩子的体质不同,

其不良反应的症状也不同,一般的药物过敏反应如盗汗、起疹子、食欲不振等,停药后一般都会有好转,但如出现心肌受损等器质性病变更就很难恢复。

“服药后的副作用可逆还是不可逆现在还不好说,停药之后需要进行临床观察,并对症治疗。”于锋说。

四问:幼儿园喂药事件暴露了什么隐患?

于锋认为,幼儿园盲目给孩子喂病毒灵事件十分荒谬,“没有常识、简直莫名其妙”,其背后暴露了处方药监管漏洞、教育者缺乏用药常识、卫生机构乏力等多种问题。

“这么多的处方药从何而来?开处方的是谁?医药市场没有监管吗?”于锋问。

其次,于锋认为,幼儿园的老师既没有责任心也没有用药常识。“自家的孩子喝个奶粉都小心翼翼,让孩子们吃药就这么随意,这像话吗?!”于锋说,有不少家长、学校也都相信在病毒流行期间给孩子吃些板蓝根、抗病毒冲剂之类的药物可以预防,其实从药理上都说不通。

于锋认为,幼儿园喂药事件暴露了基层医疗机构的“失守”。“现在医疗专业人才缺乏,不可能每个学校、幼儿园配备有专业资质的保健医生,但是幼儿园所在的社区卫生机构应该承担起看护孩子健康的责任,并且给教师、保育员普及一定的医疗常识。” ■鲍晓菁

澳将宫颈癌疫苗列入接种计划

据新华社 根据澳门特区行政长官3月中旬的批示,澳门已将人类乳头状瘤病毒疫苗(俗称“宫颈癌疫苗”,又称HPV)列入防疫接种计划。目前,特区卫生局正陆续为符合资格的女性居民安排免费接种三剂宫颈癌疫苗。

根据批示,18岁以下的女性澳门居民都享有免费接种这种疫苗的权利。据悉,这种疫苗的常规接种年龄为11岁至13岁。今年1月份,特区卫生局已开始疫苗第一阶段接种

工作,各区卫生中心派员到全澳小学优先为小六女学生进行集体接种,并已完成第一剂的疫苗接种,接种人数约1600人,接种率高达9成,进度符合预期。

由人类乳头状瘤病毒感染而引起的相关疾病已成为全球重大的公共卫生负担,研究发现99.7%以上的宫颈癌由感染该病毒引起。统计资料显示,宫颈癌一直居于澳门女性最常见恶性肿瘤的第4至6位。

■刘冬杰

氢气治病研究成新热点

据新华社 19日,2014年第一届氢分子生物医学交流会暨中国医促会氢分子生物医学专业委员会成立大会在北京举行,来自日本、美国以及第二军医大学、第四军医大学、解放军301医院、泰山医学院等国内外专家对各自在氢分子生物医学领域的最新进展进行了介绍。

2007年日本医科大学教授太田成南发现,氢分子可以清除人体自由基,对衰老及多种因自由基引起的急慢性病具有很好的治疗作用。近年来,国内外1700余名科研人员共发表了500余篇氢分子生物医学论文,并开展了初步临床研究。

被业界誉为“中国氢分子生物学第一人”的第二军医大学教授孙学军指出,氢气选择性抗氧化是目前公认的氢气治疗疾病的最主要机制,目前

用氢气治疗疾病的研究在国际上已成为一个热点。先后有2型糖尿病、代谢综合征、类风湿关节炎、乙肝、肌肉病、脑缺血、皮肤病等11个氢气治疗疾病的临床研究报告。“氢气为治疗慢性病和延缓衰老提供可行手段,应用价值巨大,是影响整个医疗领域的革命。”孙学军说。

据介绍,饮用富氢水是治疗疾病最常用的方式。富氢水概念源自日本,2013年市场规模达200亿日元。北京活力氢源生物科技有限公司利用核心技术攻克了氢气难溶于水的难题,成为国内第一家生产富氢水的生物技术企业。

中国医促会氢分子生物医学专业委员会由业内权威专家学者组成,将共同开拓氢分子在医学领域中最有价值的临床应用。 ■杨进欣