

健康管理起源于20世纪50年代的美国,并且逐步发展成为西方医疗服务体系中不可或缺的一部分,而健康管理在我国尚处于初级阶段。

疾病要治疗 健康须管理

□本报记者 王璐
张思玮

沈浩、牛玉儒、方永刚……人们记住这些人的名字源于他们那些感人的事迹。而如果进一步地探寻他们英年早逝的原因,得到的答案无外乎都是对身体缺乏健康管理。

“我们总说化悲痛为力量,沿着他们未竟的事业继续前行,但是我提醒,前行道路是靠强壮身体做保障的,所以在有条件的情况下,每个人都应该对自己的健康有一个较为清晰的认识。”前不久,首都医科大学附属佑安医院临检中心主任、院长办公室副主任孙桂珍在接受《科学时报》采访时说。

一项由中国医师协会、中国医师协会等机构联合发起的“2009中国城市健康调查”显示,我国仅有3%的人处于健康状态,97%的人都处于疾病和亚健康状态。

“现在人们很清楚地知道自己到底有多少钱,但是却对自己当前的健康状况一无所知。早已忘记了那句‘健康就是最大的财富’的格言。”孙桂珍说。

造成目前中国医疗服务体系中健康管理欠缺的原因,一方面与国人长期以来形成的“生病就医”的医疗模式有关,另一方面也与缺少品质好、信誉度高健康管理机构有关。

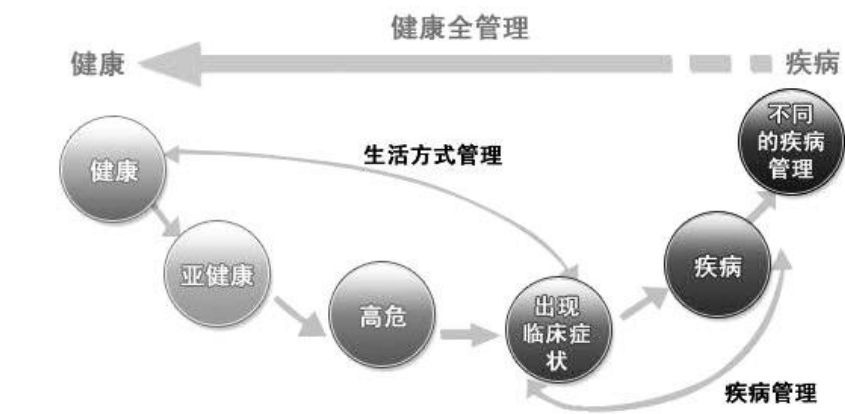
发展良机

健康管理起源于20世纪50年代的美国,并且逐步发展成为西方医疗服务体系中不可或缺的一部分,而健康管理在我国尚处于初级阶段。

“简单地说,健康管理就是一种对个人及人群的健康危险因素进行全面管理的过程。”北京美兆健康体检中心行政院长李萍对记者说。

据卫生部疾病控制局公布的报告《中国慢性病预防面临的挑战与应对策略》显示,慢性病已成为我国城乡居民生命安全的主要威胁,一些慢性病主要危险因素处于失控状况,造成的健康与经济危害上升幅度过快,必须引起高度重视。慢性病防控工作必须加强,重视“重心前移”,从危险因素和疾病早期干预预防。而这正与卫生部部长陈竺提出来的“对于一个13亿人口的大国而言,群众的健康问题不能只靠打针吃药来解决,必须强调预防为主”的思路相吻合。

此外,随着人们对健康需求不断



提高,有病治病、无病防病理念已逐渐被人们接受。合理健康投资主动追求健康,定期健康体检,成为越来越多的人的选择。

多名体检业内人士称,有了政策的支持,再加上人们观念的转变,健康管理行业将会在中国得到“空前大发展”。

热而乱的局面

据统计,每年仅北京就有500多万人进行健康体检。而相应的体检机构也由2003年的30多家激增到现在的500多家,而其中依靠社会力量所办的体检机构占到体检量的16.5%。

“虽然我国大部分的健康管理机构是医院及体检中心的附属部门,但是一些营利性的健康管理机构数量也逐渐增多起来。”李萍说,由于市场空间大,进入门槛低,目前体检市场“有些过了头”。

不过,从2010年2月1日,北京市实施了《健康体检机构管理办法》开始对体检机构、人员资质、仪器设备等进行逐一规范,其中要求医疗机构申请开展健康体检,必须具有《医疗机构执业许可证》,并向卫生行政部门递交《医疗机构健康体检申请书》,办理健康体检执业登记手续。对于体检项目的制定应该按照卫生部《健康体检基本项目目录》制定本单位的《健康体检项目目录》,同时必须公示开展的体检项目及收费标准。

此外,从事健康体检的医师应具有《医师执业证书》,开展健康体检的医疗机构至少应有内科、外科、妇产

科(妇科专业)、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科、医学影像科和医学检验科。健康体检区域建筑总面积不少于400平方米,每个独立检查室使用面积不少于6平方米。放射工作场所内应设置受检者更衣区。

良心事业

谈起对健康管理行业的理解时,李萍用“靠良心吃饭的职业”来形容。

“到医院看病,是因为我们觉得身体某个部位不舒服了。而健康体检则是对毫无病症的人,通过相关的检查发现身体中存在的一些危险因素,从而给出相应的指导与治疗方案。”李萍认为,健康管理是变被动的疾病治疗为主动的预防疾病,不仅能使有限的资源达到最大的健康效果,还能最大程度地通过改变服务对象的不健康生活方式,减少疾病的发生,有效减低医疗支出,让人们更好地拥有健康。

世界医学研究数据显示:在慢性病形成的原因中,遗传因素只占15%,社会因素占10%,气候因素占7%,医疗条件占8%,而个人的生活方式占60%。这说明不良生活方式是影响人类健康的主要原因。而通过健康管理计划,采取健康的生活方式,可以减少约70%的过早死亡。

“一旦你把健康体检作为职业,需要用心并负责地对待每一位服务对象。尽可能科学详尽地对他身体作出客观的评估。”李萍说,北京美兆健康体检中心是美兆集团在大陆地区的第一家旗舰店,2003年进入北京后,立足于中高端人群,采用家庭医生制的方式,创设了以家庭

为单位进行健康管理服务。

质量保证: 专业人员 + 优质服务

曾经在部队医院从事20多年医务工作的李萍,把现在从事健康体检工作看做“从后端回归前端”的工作。她说,在医院工作往往接触的都是病人,并且很多人都是到了疾病“不可挽回”的地步才来到医院治病,“那时候我就在想,为什么不能早点发现疾病呢?”后来从事了健康体检工作,李萍觉得这份工作的意义甚至超过了在医院救治死伤的工作。

“医生在某种程度上是让生命延续,而我们是尽量让生活过得有品质。”李萍说。

不过,在记者采访过程中,发现国内健康体检机构的水平依然参差不齐,一些营利性体检机构单纯为了经济利益擅自增加体检项目,设计成几千元甚至上万元的体检套餐,盲目地夸大体检的意义。

“体检机构应该推出一些人群中患病率高、简单易行、对身体没有损伤、物美价廉的项目。”李萍向记者介绍了美兆体检套餐,“我们设计套餐并不是内容项目越多越好,而是要参考世界卫生组织的相关要求,同时考虑到服务对象的需求,以及服务对象的家族病史,争取为每位服务对象设计出适合的体检项目。”

谈到如何保证体检结果的准确性时,李萍认为,首先要有一批负责心的、有专业知识背景的专业人员,其次还需要有优质的设备作保障。美兆体检机构对仪器设备的选择颇为苛刻,不仅选择国际大品牌,还要在使用前

对产品进行评估试用。

困惑

“有些人经过体检,我们怀疑某个部位有炎症后,便建议他去医院做进一步的检查,而当医院的检查结果发现没有病症后,他们会找我们‘理论’。还有些人在我们这里检查后没有问题,经过几个月之后或者更长时间却发现了身体某个部位出现了病变,他还会找我们‘争辩’。”

李萍在日常工作中经常遇到上述情况,她说,这些情况与专业人员水平、服务对象的身体状况以及相关仪器设备等方面密切相关。

“几乎每一个专业医生都有过误诊的经历,更何况我们的对象是健康体检的人员。”李萍说,虽然不可能确保每次检查的结果都准确无误,但是尽可能地朝着准确方向努力。此外,在保护服务对象的隐私方面,美兆健康体检也经常遇到别人的不解。

李萍向记者解释说,在我们这里只有两种情况不是本人领取报告单结果,一是已经得到本人书面授权后,才可以由别人代领。二是法院、检察院可以提取,“即便是夫妻两个人,我们也不允许没有对方授权的情况下拿走另一方的体检结果”。

关键在于对策

在我国,健康管理服务多数还停留在传统常规体检层面,而李萍认为,真正的健康管理是通过检查做出健康分析评估后,给出一套行之有效的办法,再进行跟踪管理服务、督导,做出信息反馈记录,以指导健康生活行为。

美国健康管理20多年的研究显示,健康管理对于任何企业和个人都有一个90%和10%的关系。具体地说就是90%的个人和企业通过健康管理后,医疗费用降到原来的10%,10%的个人和企业进行健康管理,医疗费用比原来上升90%。

“如果给出对策,并没有得到很好执行的话,也等于没有进行健康管理。”李萍认为,对策不仅仅体现在运动、饮食上,还要注重心理的辅导。

“健康管理不仅是一个概念,也是一种理财投资方法,更是一套体现人文关怀的健康服务程序,它唤起人们科学合理地恢复健康,享有健康,经济地分配健康医疗投资,有效降低医疗费用支出。”采访快结束时,李萍再次呼吁人们关注自身的健康状况,“爱家人,就先让自己健康”。

(上接 B1 版)

我国从20世纪80年代起,部分营养学家和社会人士认识到营养立法的重要性,开始呼吁营养立法工作。1997年,中国营养学会便收集《营养师法》相关资料,并初步形成了草案。……2007年,《营养师法》(征求意见稿)经过卫生部的讨论,已经列入上报国务院法制办的立法计划。

翟凤英认为,没有法律法规约束的保证,就容易把已经取得的成果付诸东流。而此次《办法》的出台,她觉得在更大程度上有利于专业营养师人员的培养,“只有拥有了专业队伍,才能把营养改善工作轰轰烈烈地开展起来,才能为《营养师法》的早日出台打好基础”。

重在落实

对于此次《办法》实施后能否取得预期的效果,翟凤英给出的回答是:关键在于落实。

《办法》中规定:由中国疾病预防控制中心营养与食品安全所负责全国营养改善工作的技术指导。地方各级疾病预防控制中心应当设立负责营养工作的科室,合理配置营养专业技术人员,负责本行政区域营养改善工作的技术指导。医院应当加强临床营养工作,有条件的应当建立临床营养科。

退休前,翟凤英曾担任中国疾病预防控制中心(CDC)营养与食品安全所副所长,她认为对大众营养改善工作的技术指导中心系统可以承担此任务,具体执行要与其他医疗保健部门共同协作搞好全民营养改善工作。

“CDC负责省级的培训,省级再负责市级的培训,市级再负责县级的培训,依此类推。此外,还应该建立一个评价考核体系。”翟凤英说,农村人的营养知识普遍缺乏,但他们的渴求程度比较高,“给他们做培训比城市好组织,城市人往往都是退休的老头、老太太们过来听听课。”在《办法》的执行中,要发动起对城乡居民的全面营养健康的指导和改善工作,以提高全民整体健康素质。

行业动态

控烟协会呼吁:演艺界继续净化银幕,引领健康生活方式

在2009年热播的40部国产电影和30部国产电视剧中,有9部完全没有吸烟镜头,这一数量较2008年的两部相比明显上升,但影视作品中的吸烟镜头依然普遍,尤其是历史题材影视剧。8月22日,中国控制吸烟协会在京召开媒体发布会,公布了这一统计结果。

中国控制吸烟协会的统计显示,9部完全没有烟草镜头的电影分别是《天安门》、《斗牛》、《惊天动地》、《熊猫回家路》、《车票》、《火星没事》、《七天使》、《家有喜事2009》和《游龙戏凤》。

“这一变化反映出演艺界净化银幕形象,承担社会责任,引领健康生活方式的可喜行动。”中国控制吸烟协会副会长许桂华表示。

然而,影视作品吸烟镜头仍然普遍存在。统计显示《风声》是故事题材电影中烟草镜头最多的影片,烟草镜头总时间占片长的4.82%。《女人不哭》是烟草镜头最多的电视剧,烟草镜头占电视剧总时间的3.31%。历史题材影视剧中,《建国大业》、《解放》中的烟草镜头最多。《建国大业》出现烟草镜头占片长的11.68%;《解放》中的烟草镜头占片长的7.04%。

据2010年北京疾病预防控制中心学校卫生所对北京市11000名中学生开展的调查显示:54.11%的中学生表示经常在影视剧中见到烟草镜头,38.49%的中学生认为演员吸烟表现出的是成熟、有魅力,32.87%的中学生表示会尝试模仿影视剧中的人物吸烟。

北京疾病预防控制中心学校卫生研究所郭欣认为,影视剧中通常把吸烟与魅力、成熟、性感和尚时联系在一起,这对诱使青少年吸烟产生极大的影响。

中国疾控中心研究员杨杰指出,《烟草控制框架公约》在我国已正式生效,影视和文化界应果断采取行动,停止烟草制品的促销、冠名活动,为青少年营造健康无烟的成长环境。

为此,中国控制吸烟协会建议:演员、导演、制片人等影视工作者应做到在影视剧中不吸烟、不敬烟、不为烟草做广告,创作无烟影视剧;建议尽快健全对影视作品中烟草镜头的管理规定,禁止在影视剧中以任何形式推销烟草制品及品牌,并纳入法制化管理,加强审查和监管力度。(王璐)

行业新闻

第三届中华妇幼健康大会暨2010妇幼健康产业论坛将举行

中华国际医学交流基金会与中国医师协会妇幼保健管理分会将于2010年9月28日-30日在北京共同举办“第三届中华妇幼健康大会暨2010妇幼健康产业发展论坛”。大会主题是:环境、生活方式与妇幼健康。

据悉,本届论坛将以“推动妇幼健康事业发展”为中心,以“关注妇幼健康现状”、“促进妇幼健康医疗卫生”、“提升妇幼保健服务品质”为核心,注重学术交流与行业推动并重原则。大会将就“妇产科学最新进展及临床技术”、“儿科学最新进展及临床技术”、“妇幼保健、优生优育与儿童发展”、“妇女儿童心理”、“生活方式、环境与妇幼健康管理”、“妇幼保健保障与健康产业发展”等专题进行探讨。届时,将邀请国家有关领导人、相关部门领导、医疗卫生专家、妇幼保健专家、母婴教育专家、妇幼健康服务机构及妇幼用品企业负责人出席论坛。

记者从论坛主办方了解到,论坛期间将举办“妇幼健康之夜”文艺晚会、“爱与未来”——儿童健康主题演讲会;将发布《妇幼健康产业诚信2010北京宣言》;将举办“妇幼健康产业品牌展示与投融资洽谈”活动,为妇幼用品生产企业、保健行业机构、孕产机构负责人开辟专场,供其探讨、洽谈、进行投融资合作;将开展“中华妇幼健康促进行动联盟健康形象大使”评选活动。

中华妇幼健康大会由中华国际医学交流基金会创办于2008年。大会名誉主席由全国人大常委会原副委员长、全国妇联原主席、中国关心下一代工作委员会主任顾秀莲同志担任,大会主席由卫生部原副部长、中国预防医学会会长王陇德同志和卫生部原副部长、中国医院协会会长曹荣桂同志共同担任。(王璐)

医院在线

总参总医院:举办动态容积CT高峰论坛

8月28日上午,动态容积CT高峰论坛在总参总医院(解放军第309医院)举行,近百名中外专家、知名学者参加并作了学术交流。据此次论坛组织者称,为贴合320动态容积CT“绿色、安全、高效”的特性,配合低碳、环保、节约办会方式,论坛取消纪念品、压缩会议宣传品制作、降低餐饮标准,将节约的经费以及参会者捐款,总共近3万元善款现场捐赠给中国红十字基金会,用于资助贫困肿瘤患者,使论坛在学术氛围之外,也充满人文关怀。

此次高峰论坛还为驻京部队引进的首台320CT落户总参总医院举行了隆重的开机仪式,总参总医院院长刘希华、政委高小燕、全军放射医学委员会孙钢等一起为320CT开机留下了永久的纪念手印。同时,国内首家东芝高级临床应用培训中心在总参总医院成立,这标志着东芝320CT的临床应用培训将以总参总医院为基地,为全国动态容积CT用户提供培训服务;总参总医院与东芝公司也将建立长期的战略合作关系,共同开发肺灌注CT、肝移植术后肝功能评价等多项课题研究。

谈到此次论坛的意义,总参总医院放射科主任敖国昆说:“此次高峰论坛作了4D动态CT在声带功能紊乱及喉部变化的评估以及320排CT在介入治疗中的意义等学术交流,向广大医务工作者及患者介绍320排CT强大的功能,也让患者知晓这项新设备、新手段将为疾病的诊治带来怎样的进步意义。同时也促进了放射医学界的学术交流”。

据敖国昆介绍,320排CT克服了以往CT在扫描过程中“平扫—寻找病灶—动态定位—注射对比剂—再扫描”等繁琐的工作流程,避免了扫描时因运动、病人呼吸运动和扫描范围的限制造成的病灶错位、漏扫和移动伪影等情况的发生。其检查时间比以往CT缩短了70%,辐射剂量最大可降低80%。(姜炯 李杰)

蔡司“成长乐”全面上市 为近视儿童带来新希望

突破性镜片科技延缓儿童近视发展达30%



图为配戴“蔡司”眼镜片的孩子们

8月24日,德国蔡司光学公司(Carl Zeiss Vision)在北京正式向中国消费者推出全新革命性光学镜片蔡司“成长乐”(MyoVision™)。蔡司“成长乐”使用创新科技“周边视力控制技术”,可帮助父母患有近视的

6-12周岁儿童近视患者延缓近视发展平均高达30%,从而更长久地维持清晰敏锐的视力。目前,“成长乐”(超薄型)已陆续在全国主要城市上市;9月即将推出的“成长乐”(标准型)也将为家庭消费者提供更多经济实惠

的选择。

据悉,中国已高居全球青少年近视发病率第二位,在城市地区有近半数中小学生深受近视困扰,其中父母至少有一方为近视的近视儿童约占60%。蔡司“成长乐”使用蔡司光学创新技术“周边视力控制技术”,通过向眼睛发送“停止”信号延缓眼轴加长或角膜鼓胀,从而延缓近视的发展,帮助近视儿童更长久地维持清晰敏锐的视力。

蔡司“成长乐”所特有的“周边视力控制技术”得到了广州中山大学中山眼科中心的权威测试证明。一项针对210名适龄近视儿童的临床测试显示,该技术可显著减缓父母中至少有一方患有近视的6-12周岁儿童的近视发展,减缓程度平均达30%。此外,蔡司光学公司已经与中国主要地区的重点眼科医院合作,对蔡司“成长乐”进行跟踪测试,将有180名近视患儿在北京同仁医院、温州医学院和成都华西

医科大学等接受跟踪复查。

中山大学中山眼科中心主任葛坚表示:“近视在中国青少年中的普遍性令人担忧,50%-60%的中学生患有近视。我们的专业研究结果显示,通过配戴减少周边远视离焦设计的镜片,对周边视力进行控制,从而减缓有一方家长近视的6-12周岁近视患儿的近视发展程度,有效率平均达30%。”

卡尔蔡司光学集团研发副总裁Markus H. Haidl博士表示:“近视问题在亚洲尤其是中国极为普遍,蔡司‘成长乐’已经在中国和亚洲其他国家得到各种专业测试和广泛认可,我们希望运用我们独特的专业知识和领先技术来帮助中国家长们应时刻不容缓的儿童近视问题”。

发布会上还同时启动了新浪网亲子频道“蔡司成长乐妈妈俱乐部”,为蔡司“成长乐”的用户妈妈们提供了一个集知识普及、信息传播和互动交流为一体的网络平台。(王璐)

医学动态

补充矿物质和维生素是减肥关键

补充多种矿物质和维生素能有效降低体重和体脂含量,并改善能量代谢。在近日出版的海外期刊《国际肥胖杂志》、《亚太临床营养杂志》上,哈尔滨医科大学公共卫生学院孙长颢教授等专家提出的全面补充矿物质和维生素是减肥的关键环节的观点,受到了业内专家的关注,认为这一理论的提出对调整和控制心血管疾病预防及其他肥胖相关疾病的干预策略、防治肥胖代谢紊乱乃至肥胖相关代谢综合征具有重要的现实意义。

针对肥胖及随之出现的机体代谢紊乱,孙长颢教授的课题组今年提出了“高能量、高代谢、高需求”假说,

该假说的核心是肥胖者能量摄入增高,高能量摄入刺激机体代谢水平升高;为了保证机体在高水平代谢情况下的正常进行,需要更多的矿物质和维生素。如果矿物质或维生素不能满足机体高水平代谢的需求,则会引发代谢紊乱;对已发生的代谢紊乱,额外适量补充矿物质和维生素,则有纠正代谢紊乱的作用。

在此认识基础上,课题组通过动物试验及人群调查与干预试验对“三高”假说的正确性进行了验证。动物实验结果显示,膳食中补充钙、镁、铁、铬和维生素A、维生素B、维生素B₂、维生素C、维生素D、维生素

E后,可有效降低肥胖大鼠的体重、体脂含量、血糖和血脂,改善高胰岛素血症和高瘦素血症,纠正肥胖大鼠的物质和能量代谢的失衡。人群试验结果显示,肥胖人群矿物质和维生素的摄入量处于一种相对缺乏状态,而这种相对缺乏导致肥胖人群高血压、糖代谢、脂代谢、激素代谢紊乱的发生率显著高于正常人群,通过补充多种矿物质与维生素则能明显降低体重、体脂含量、血压和炎症水平,改善脂代谢和提高机体的代谢水平。

孙长颢指出,因为机体代谢涉及多步骤、多种代谢途径,并且相互交叉形成网络,同时存在着复杂的反馈

调控机制,仅仅补充某种矿物质或维生素,不能纠正所有的代谢环节。只有全面补充矿物质和维生素,才能使肥胖者的物质代谢和能量代谢在一个较高水平维持平衡。减肥的关键环节在于补充对物质和能量代谢有重要调节作用的维生素和矿物质,而非单纯地限制能量摄入或增加能量消耗,如果将维生素和矿物质的摄入结合起来,可收到较好的减肥效果。

上述系列研究成果先后发表于多个国际著名专业期刊,并获得2010年度黑龙江省自然科学二等奖及黑龙江省教育厅科技进步一等奖。(衣晓峰 池泳 好斌)