健康关注

27位全国政协委员联名提案

控制H型高血压要四招并举

本报记者　喻京英

H型高血压又成为健康话题中的热点，在近日举行的“精准控制高血压 科学预防脑卒中”两会代表委员与媒体沟通会上，发布了一份由27名全国政协委员的联名提案，针对防控脑卒中高发元凶——H型高血压，委员们提出了把防治纳入慢病示范区建设等4个大招，以期达到控制高血压，预防脑卒中（脑梗）的双重效应。与会的北大医院心脏中心主任霍勇、福建医大附属第一医院心内科主任医师谢良地、山西医大第一医院副院长韩清华等3位全国政协委员，从专业角度对精准控制高血压进行了分析解读。

什么是H型高血压？

H型高血压是最容易发生脑卒中的高血压类型，“H”一语双关，既指Hypertension（高血压），又指Homocysteine（同型半胱氨酸，缩写为Hcy）。“H”形象地显示出两种心血管风险因素之间存在的交互作用：两跟竖线代表两种危险因素，中间一横，形象地表示了两种因素共同升高脑卒中风险。H型高血压是指伴有同型半胱氨酸水平升高（≥10μmol/L）的原发性高血压。在我国4个高血压患者中就有约3个为H型高血压，这一类高血压患者脑卒中发病、死亡风险增加约12倍。因此，防治H型高血压已经成为精准控制高血压、科学预防脑卒中的关键一环。

与西方人群心梗高发不同，脑血管疾病是我国人群当前首位死因。中国脑卒中流行病学数据显示，我国脑卒中死亡率仍在以每年8.7%的速度增加。H型高血压高发是我国脑卒中高发和持续发展的重要因素，其发病率及死亡率均高于西方国家。

筛查防治H型高血压进入两会提案

霍勇在今年的两会提案中提出，筛查防治H型高血压是我国脑卒中一级预防的关键措施。

2015年发表在《美国医学会杂志》的中国脑卒中一级预防研究表明，与单纯降压治疗比较，使用固定复方制剂依那普利叶酸片治疗，可显著降低21%首发卒中风险。

“如果上述策略在我国全面推广，四五年之后，可以比单纯降压治疗额外减少200余万新发脑卒中患者，为国家降低2100亿元的经济负担。”霍勇说。如何筛查防治H型高血压？霍勇建议将H型高血压筛查和管理作为国家慢性病防治规划和国家基本公共卫生服务项目，并在各级医疗机构推广实施。

国家基本公共卫生服务项目，是深化医药卫生体制改革的重要工作，是我国政府针对当前城乡居民存在的主要健康问题，面向全体居民免费提供的最基本公共卫生服务。

针对我国目前尚未将同型半胱氨酸检测纳入常规检查范围这一现实，霍勇在他执笔的这份提案中建议，增加政府投入，安排专项资金，在现有血压筛查管理的基础上，将同型半胱氨酸检测，纳入到高血压患者的国家基本公共卫生服务包中，并同时在各级医疗机构中推广实施，做到H型高血压的早检测、早发现、早治疗。

“荣成模式”获代表委员认可

将H型高血压防治纳入慢病示范区的建设中，作为第一提案人，霍勇的这一提议得到了医药界26位全国政协委员的附议。谢良地委员表示，H型高血压的诊断简单明确，防治办法便捷可及，具有极高的卫生经济学价值，适合在我国慢病示范区中普及。

这一提议并非纸上谈兵，而是已有成功经验可以借鉴。山东荣成地区自2014年起，逐步开展“H型高血压与脑卒中防控”民生工程，以H型高血压的筛查和精准签约防治为抓手，建设全市成年居民的慢病综合防治体系。中国疾控中心数据显示，2015-2017年，荣成地区脑卒中发生率与2013年比较，依次下降了13%、15%和22%，成效显著。

霍勇建议，全国可以总结提炼可复制、可借鉴的“荣成模式”，推广实施，引领带动慢病综合防控工作，同时，不断健全和完善切实有效的绩效评估考核系统和激励制度，改进慢病综合管理水平，推进健康中国建设。

创新药物推广中国好处方

在山西部分城市做了流行病学调查后，韩清华委员发现，山西省H型高血压比例超过了全国平均水平。筛查出H型高血压后，如何有效治疗，成为众多专家关注的焦点。“加快研发新药，将来在审批过程中给予快速优先审批，让百姓尽早用上好药是关键。”韩清华说。

我国目前有H型高血压患者约2亿人，存在需求巨大及多元化等问题，H型高血压以药物治疗为主，而目前上市的药物只有“依那普利叶酸片”一种，远远不能满足当前临床需要。针对这一情况，霍勇提出第三招就是对含叶酸成分的复方抗H型高血压新药优先快速审批。

长期以来，临床研究一直是我国医学科技创新链条的薄弱环节，许多生命科学基础前沿研究领域取得的进展，不能及时有效地转化到临床应用。为此，霍勇还提出了第四招，由北大医院牵头，与全国脑卒中高发地区合作建设“国家H型高血压临床研究中心”，指导开展H型高血压科学管理，开展学术交流、人才培养、成果转化、推广应用的技术创新与成果转化。

霍勇强调，当前有数据表明，我国成人高血压的控制率只有5.7%，按人口数量与结构估算，目前我国约有3.3亿高血压患者，约占全球高血压总人数的1/3。对H型高血压的综合防控，相当于牵住了中国高血压的牛鼻子，不但能解决好H型高血压这个主要矛盾，而且能全面提升中国高血压的管理水平。“荣城模式”显示，通过对H型高血压的管理，当地高血压的控制率达到了50%以上，远远高于全国水平。

链接▶▶▶

H型高血压需补充叶酸

临床研究资料显示，中国高血压患者中普遍存在高同型半胱氨酸（Hcy）和低叶酸的现象，而高血压和高Hcy血症在脑卒中的发生上具有明显的协同促进作用，其结果会导致脑卒中的发生风险大大增加。因此叶酸与同型半胱氨酸是H型高血压患者管理中的重要环节。

专家建议，H型高血压患者服用富含叶酸的食物，如肝、绿叶蔬菜、豆类、柑橘类水果等；必要时给予药物补充叶酸的治疗，推荐剂量是每天0.8毫克。

医药指南

肝癌治疗新药在中国上市

常　工

拜耳公司近日宣布，口服多激酶抑制剂拜万戈·（瑞戈非尼）肝癌适应症在中国上市。拜万戈于2017年12月经国家食品药品监督管理总局（CFDA）优先审评批准，用于既往接受过索拉非尼治疗的肝细胞癌患者，是10年来在中国首个获批并上市的肝癌治疗新药。这也是继全球首个获批用于晚期肝癌治疗药物——多吉美之后，拜耳在肝癌治疗领域的又一重大突破。中国肝癌的治疗前景将得到显著的改善，中国肝癌患者的生存获益也有望进一步提高。

据统计数据显示，2015年中国新发肝癌46.6万例，肝癌死亡人数42.2万，是我国因肿瘤导致死亡的第三大致死原因。北京清华长庚医院院长董家鸿院士介绍，肝癌起病隐匿，尽管外科手术是肝癌的首选治疗方法，但因肝癌患者大多合并基础肝病或在确诊时大部分已达中晚期，能获得手术切除机会的患者仅有百分之二三十。此前，所有系统治疗都未能延长患者的生存期而分子靶向药物索拉非尼的出现，确立了系统治疗的有效性，其一线治疗可显著延长中晚期肝癌患者的生存期，也改变了肝癌的临床治疗观念，推动了肝癌局部+系统治疗的多学科综合治疗模式的发展。

中国人民解放军第八一医院副院长秦叔逵教授表示，瑞戈非尼是一种口服多激酶抑制剂，能抑制肿瘤形成、肿瘤血管生成、远处转移及肿瘤免疫逃逸。一项三期临床试验结果显示，该药可显著改善患者的总生存期。

保健园

谁不适合物理降温？

张晓鹏

许多人发烧时，会采用以冰袋降温、酒精擦浴为主的物理降温方式，但这种方式对一些人并不适合。

1、血液循环障碍者禁用。正常血液循环的主要功能是向各器官、组织输送氧气和营养物质，同时不断从组织中运走二氧化碳和各种代谢产物。血液循环障碍者会有局部组织或器官血管内血液含量异常表现，充血、淤血或缺血；局部血管壁通透性和完整性异常，如血管内成分溢出血管外，表现为水肿和出血；血液性状和血管内容物的异常，包括血栓形成、栓塞和梗死。受冷会加重血液循环障碍。

2、慢性炎症或深部化脓病灶者禁用。比如，慢性关节炎、外伤挫裂伤造成的伤口化脓性感染慢性炎症或者深部化脓病灶。皮肤受冷可使局部血流减少，妨碍炎症吸收。

3、组织损伤、破裂、水肿者禁用。此时受冷可导致血液循环不良，增加组织损伤，影响伤口愈合，同时影响细胞间液的吸收。对于有出血倾向的皮疹患者，或皮下出血及伴有皮肤性损害的患者，禁用酒精擦浴，否则会使出血症状加重。

4、对冷刺激过敏者禁用。对冷敏感的患者受冷后会出现寒战，使横纹肌产热增加而影响降温效果。

5、昏迷、感觉异常、年老体弱者慎用。冰袋温度过低且使用时间过长时，会导致这几类患者末梢循环不好，加重血液循环障碍，若要使用需专人陪护。

另外，冰袋降温、酒精擦浴等物理降温方式，禁止用在枕后、耳后、阴囊处、胸前区、腹部、足底等区域。枕后、耳廓、阴囊处易被冻伤；心前区被冷刺激可导致心率减慢、心房纤颤、房室传导阻滞；腹部受冷易引起腹泻；足底受冷可能引起一过性冠状动脉收缩。

健康互联网

糖尿病高危人群须注意排糖减重

吴振冬

数据显示，目前我国有近六成的2型糖尿病患者存在肥胖或超重现象，控制糖胖迫在眉睫。在近日举办的肥胖与糖尿病论坛上，与会专家指出，肥胖已成为我国当前严重的健康问题，它会导致包括糖尿病在内的多种代谢疾病。患者积极治疗和管理体重，务必及时“排糖减重”，以减缓2型糖尿病合并肥胖的慢性并发症发生风险，降低其心脑血管疾病的患病风险。

“糖胖”是指2型糖尿病伴随体重增加。判断一个人是否是糖胖，除了看他是否被诊断为糖尿病外，还要看他的体重指数（BMI），只要体重指数大于24kg/m，这类患者即为“糖胖”患者。此外，如果是腹型肥胖（男性腹围大于90cm，女性腹围大于85cm）的患者，即使体重指数没有达到24kg/m，也可能具有与“糖胖”人群一样的风险。2型糖尿病合并肥胖是能量过剩的集中体现，其危害不容小觑，它会使心脑血管疾病风险升高，还可导致慢性肾脏病的恶化。

中华医学会糖尿病学分会副主任委员、海军军医大学附属长海医院肥胖与糖尿病诊治中心教授邹大进表示，肥胖是糖尿病病程发展的发动机，可进一步加剧2型糖尿病患者慢性并发症的发生。研究表明，肥胖者若减重达15公斤以上，其2型糖尿病缓解率可达86%，在很大程度上可降低糖尿病及患心血管疾病的风险。

邹大进强调，排糖减重对于预防糖尿病并发症，提高患者生活质量具有重要意义，在平时的生活中一定要加强体重管理，按时检测血糖，让人们远离糖胖。为了进一步提升公众对于糖胖的重视程度，帮助公众管理自身健康，在上海、广州、深圳等地将推广“直击糖胖-满城劲减10000斤”的主题活动。届时将有更多专家参与进来，与糖友一同直面糖胖，排糖减重。

健康资讯

中国国际心力衰竭大会举办

本报电（韩　鑫）以“心时代的融合之路”为主题的2018中国国际心力衰竭大会暨中国医师协会心力衰竭专业委员会年会近日在京举行。有来自国内外的300余位专家学者莅临讲学。

与会者共同交流了心力衰竭防治研究的最新成果，深入讨论心力衰竭医学领域热点问题。与会专家指出，我国有大量的高血压、冠心病、糖尿病患者群和老龄化问题，使得我国拥有巨大的心力衰竭高危人群。目前，中国已经成为世界上拥有最大心衰患者群的国家之一。

血小板疾病规范治疗需加强

本报电（佘肖冰）由白求恩公益基金会与血小板病友之家联合发起的中国血小板日活动近日在京举行。

据介绍，ITP也称为原发免疫性血小板减少症，是一种获得性自身免疫性出血性疾病，主要是由于机体内免疫功能异常导致的血小板破坏增多和血小板生成减少所致，是最为常见的出血性疾病。与会专家呼吁，针对目前血小板相关疾病的治疗方案，应重视加强规范治疗，同时避免过度诊疗，期盼民众更加了解血小板相关疾病的常识，提高正确的治疗意识。

妇幼健康管理百城巡讲启动

本报电（吴　东）“妇幼健康管理之妇女多发病诊疗能力提升暨基层培训”百城巡讲项目近日在北京启动。该项目旨在通过加强基层妇产科、中医科、妇保科等相关医护人员的专项培训，提升对女性妇科常见病、多发病等妇科相关性疾病的诊疗水平，促进妇女儿童健康水平提升。

据介绍，百城巡讲项目将邀请全国范围内的相关妇产科领域专家，对基层妇女常见病、多发病的诊疗能力与临床实际案例进行分享与讨论，以培训会及线上医生培训课程相结合的形式进行，预计覆盖北京、河北、陕西、安徽、四川、贵州、重庆、新疆、云南等全国9个省区市，约3000家综合性医院的1.7万名基层医护人员。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

为何“逍遥散”是调养气血名方？

王红蕊

逍遥二字，最早见于《庄子·逍遥游》。观其名，知其效，意思是吃了这种药，心情开朗，烦恼抛诸脑后，好似神仙一般逍遥快活。我自从事临床工作以来，时常被逍遥散的神奇功效所折服，对其情有独钟。

逍遥散出自《太平惠民和剂局方·卷九·治妇人诸疾》，距今已有近千年的历史。话说宋朝的时候，皇帝非常重视医药，建国之初，兵荒马乱，老百姓疾病甚多，身体状况也不好。宋朝皇帝建国以后，立志让社会稳定，休养生息，解百姓之疾苦。朝廷让老百姓献方，认为只要掌握了好方剂，治病的钥匙就找到了。于是宋代搜集了大量的医方，很多人都以搜集良方为荣。宋朝政府把良方搜集出来以后，整理了出了几部大型的方书。其中《太平惠民合剂局方》就是其中一部。这部书是皇帝命令当时的太医局编写的，然后不断修订，直到南宋时还在增补，我们现在使用的很多名方，都是出自这部书，比如牛黄清心丸、苏合香丸、紫雪丹、四物汤、藿香正气散等，其中就有我们今天讲的逍遥散。

逍遥散由柴胡9g 当归12g 生白芍9g 白术9g 茯苓9g 甘草6g 薄荷6g 炮姜3g组成。主治肝郁血虚所致的两胁作痛、头痛目眩，口燥咽干、神疲食少，或见往来寒热，或月经不调、乳房作胀、舌淡红、脉弦而虚者。肝郁血虚，脾土不和；气机不疏，往来寒热，肋胁痛胀；肝脾失调，神疲食少，气血失和。方以柴胡疏肝解郁；当归、芍药补血养肝；白术、茯苓健脾理中；薄荷、生姜疏散条达；甘草和中健脾，诸药合之，肝郁得解，脾虚得补。肝脾之治，贵于疏解调和，气血之治亦贵于斯。见肝之病当先实脾，见脾之病当以疏肝；脾气健，则营血有源，肝有所藏；肝气舒，则气机条达，脾有所主。二者互依互存，有生有制，是维系后天气血之脏。所以治疗肝脾，气血之病，莫过于疏解、调养，使其“和”之。肝脾调则气血和，人逍遥。故逍遥散是调和肝脾，调养气血的代表方剂。

临床上逍遥散的用途非常广泛，只要有逍遥散的适应症，应用本方大都能取得理想的效果。

（作者系北京朝阳区中医医院医师）