

医疗前沿

《中国糖尿病前期临床干预专家共识》发布 糖尿病前期干预有据可依

晓蓝

《中国糖尿病前期临床干预专家共识》(简称:《共识》)近日发布。《共识》以循证医学为基础,采用新颖的问答形式,为临床医生提供糖尿病预防的关键流程和临床干预的具体措施,对于推动糖尿病防治的关口前移,糖尿病管理向预防为主、防治结合的转变具有重要的意义。

该《共识》由中国人民解放军总医院母义明教授和南京大学医学院附属鼓楼医院朱大龙教授牵头,中华医学会内分泌学分会、中华医学会糖尿病学分会以及中国人民解放军医学会内分泌学专业委员会富有基层糖尿病工作、教育经验的专家组成“共识制订小组”共同制定。多项研究表明,有效干预糖尿病前期可明显减少其转化为糖尿病的可能性。因此,对已发现的糖尿病前期人群进行有效管理成为预防糖尿病发生发展的关键。

母义明表示,这份专家共识专门针对糖尿病前期,从理论到实践、到药物干预,更加具体,贴近临床使用。此外,针对糖尿病前期“危险程度”不同,《共识》首次提出了“分层管理”,依据发生糖尿病的风险高低将糖尿病前期分为较高风险人群和较低风险人群。提出对于较低风险人群可通过强化健康教育,以更具执行性的生活方式干预进行临床干预;而对于较高风险人群或具有健康需求、有经济和医疗条件者可考虑在生活方式干预的同时进一步选择适当的药物干预。通过对糖尿病前期患者进行有效的临床干预,延缓和预防糖尿病的发生。

母义明强调,糖尿病前期发现越早,干预越早,效果越好,将来的获益就越大。所以,现在要强调预防为主。安徽医科大学第一附属医院章秋教授表示,II型糖尿病已经成为世界性的公共卫生问题,对糖尿病前期人群进行有效管理是预防糖尿病发生发展的关键。这将为我国糖尿病预防工作提供更具实践性和操作性的落地指导,以推动我国糖尿病防控事业发展。

健康互联网

健康科普创作者“聚”《今日头条》

江大红

《今日头条》日前发布的数据显示,该平台已有4万余名健康科普创作者,他们在过去一年创作了近300万篇内容,产生了超过300亿的阅读量/播放量。其中,辟谣类文章有4.2万篇,创造了11亿次阅读。辟谣类文章大多与各类癌症信息有关。这些创作者让279万人知道了“没有哪一种单一食物能防癌”,让679万人了解到“酸性体质致癌”是不科学的。

据介绍,海阔演讲是今日头条创作者官方演讲平台,在知识普惠时代,越来越多的专业人士通过《今日头条》将自己的知识分享给更多的人,他们中既有丁香医生、生命时报社、北京协和医学院等权威机构,也有儿科医生鲍秀兰,耳科赵医生、张之瀛大夫等专业领域专家。

在近日举行的“预习你的60岁健康”专场,8位创作者从各自的领域出发,细说应怎样面对生命中不可避免的疾病、衰老,甚至是死亡。

新生命的“接待者”、上海市第一妇婴保健院教授段涛建议,有条件的话,女性可以选择趴着生、蹲着生、站着生、水里生,总之不要躺着生,因为躺着生和人类身体的生理构造完全相悖,容易引发难产。“协和断肠人”林国乐医生提到,脊椎与地面平行的动物是不会得痔疮的,痔疮是人类为直立行走付出的代价。北京生前预嘱推广协会会长罗点点则为大众提供了一个面对“死亡”的新选择:生前预嘱。她鼓励更多人提前表达自己临终时要什么和不要什么,在生命的最后一程有选择、有尊严地离去。

健康资讯

芪苈强心胶囊评估研究启动

本报电(杨参平)国家重点研发计划子课题“芪苈强心胶囊对慢性心衰复合终点事件的评估研究”近日启动。该课题由南京医科大学第一附属医院牵头,在亚太地区约100家临床中心开展多中心、随机、双盲、安慰剂对照临床研究,预计纳入3080例来自中国、韩国、越南、新加坡等国家及地区的亚洲心衰患者,以心血管死亡率和心衰恶化再住院率为主要研究终点,全面、系统地评价芪苈强心胶囊的有效性和安全性。

据课题负责人李新立教授介绍,芪苈强心胶囊为临床应用10余年的上市药物,大量实验及临床研究证实,在心衰常规治疗基础上加用芪苈强心胶囊,可使患者额外获益。

国际专科医师培训项目启动

本报电(吴振东)由中国医师协会与英国皇家妇产科学院(RCOG)携手主办的“2019年中国医师协会RCOG国际专科医师培训项目”近日在北京启动。该项目由中国工程院院士、中国协和医科大学北京协和医院妇产科主任郎景和院士牵头,旨在促进妇产科领域最新学术的广泛传播;加强我国国家级协会与国际平台的交流合作;提升各层级妇产科医师特别是青年医师的自身能力,为其职业发展提供新的路径;展示中国医院的风采,扩大中国妇产科的国际影响力。

据介绍,英国皇家妇产科学会专科医师考试历史悠久,被国际公认且极具影响力。此次合作是RCOG第一次向非英联邦国家开放专科医师的教育培训计划。

泰康之家口述史纪录片开机

本报电(郭银娜)泰康之家百人百集口述纪录片《共和国的建设者》近日开机。它将充分展现老人在泰康之家养老社区充实而丰富的生活场景。

据介绍,该片通过影像记录百位共和国的建设者——泰康之家的老人在经历国家重大事件时的个人记忆,从个体到群体,从人生感悟到家国情怀,见证共和国的光辉历程。不仅还原个体生命故事,还在重温历史事件中,挖掘极具历史价值的个人与社会记忆宝藏。

罕见病,你了解多少?

本报记者 喻京英

罕见病不罕见

“熊猫宝宝”(戈谢病)、“蓝嘴唇”(肺动脉高压)、“牵线木偶人”(多发性硬化症)……这一个一个看似美丽又可爱的名字背后,是很多罕见病患者的痛。

每年2月的最后一天,是国际罕见病日。今年的国际罕见病日,中国首部《罕见病诊疗指南(2019年版)》正式发布,为121种罕见病诊疗提供依据。与此同时,国家卫健委宣布,建立全国罕见病诊疗协作网,以加强我国罕见病管理,提高罕见病诊疗水平。《消除罕见病患儿诊断壁垒调查结果和建议报告》也于近日发布。

2018年5月,国家5部门联合发布了《第一批罕见病》目录,共涉及121种罕见疾病,并从今年3月1日起,对首批21种罕见病药品和4个原料药,参照抗癌药,对进口环节按3%征收增值税,国内环节可选择按3%简易办法计征增值税。这些文本接连发布,表明了我国有关方面对罕见病的重视和关怀,也让人们更加关注罕见病。

什么是罕见病?

在《消除罕见病患儿诊断壁垒调查结果和建议报告》发布会上,中国罕见病发展中心主任、全球委员会成员黄如方介绍,目前,罕见病在全球并无统一定义,世界卫生组织将罕见病定义为患病人数小于总人口0.65%至1%的疾病,美国将罕见病定义为患病人口小于20万或患病人数占总人口比例小于1/1500的疾病,而欧盟则将其定义为患病率低于1/2000的疾病。

罕见病种类繁多,欧美国家目前发现有7000多种。由于我国人口基数大,罕见病患者在我国约有2000万人,其中发病率较多的罕见疾病包括戈谢氏病、法布雷病、庞贝病、黏多糖症、苯酮尿症、地中海贫血、成骨不全症(俗称玻璃娃娃)、高血氨症、有机酸血症、威尔森氏症等。在众多罕见病中,只有不到1%的疾病有有效治疗方案,如戈谢病、庞贝病。

黄如方表示,罕见病这一医学难题近年来正逐渐受到中国社会的认识和关注,也获得了中国政府一系列政策支持,我们将采取行动,努力落实相关建议。通过网络等平台,中国可以向其他发达国家借鉴利用先进技术管理罕见病的经验,与此同时,也可与世界分享患者的旅程,共同致力提高普通民众对罕见病的认识。

研究显示,80%以上的罕见病由遗传因素导致,50%在出生或儿童期发病。一旦配偶双方存在相同缺陷基因,下一代就有可能患罕见病。中国罕见病联盟秘书长、北京协和医院副院长张抒扬说,中国约2000万的罕见病患者,且每年新增患者超过20万。据统计,如果按照一个家庭出现一个患者,它的不幸所产生的影响至少要扩大到6至7人,包括患者的父母、祖父母、外祖父母等在内,初步统计,可能波及到全国总人口的1/10甚至以上。因此在人口基数较大的中国,罕见病并不罕见。

张抒扬说,罕见病患者的平均确诊时间长达5年,哪怕是在医疗保健体系较为发达的国家也不例外,无数家庭辗转于复杂的医疗系统,却屡被误诊。中国罕见病的现状之一就是缺乏基础流行病学数据,诊疗欠规范。通过罕见病注册登记,可以助力克服这些挑战。目前,国家罕见病注册登记系统(NRDRS)主要包括4个功能:疾病注册登记、罕见病数据库建设、数据多级共享、动态信息展示。该系统的建设秉持规范、开放、长期、发展的原则,目前可支持121种罕见病的注册,累计登记病例3万余例。中国罕见病领域的快速发展,得到了国际社会的认可。

罕见病确诊难

罕见病涉及血液、骨科、神经、肾脏、呼吸、皮肤等多个学科,临床医师普遍缺乏罕见病的专业知识。在我国,30%以上的罕见病患者需要5位至10位医生诊治才能确诊,科学诊断流程和相关临床路径、多学科会诊机制有待完善。

每种罕见病都不一样,都有诊断上的难处。高误诊、高漏诊、用药难,是罕见病患者共同面对的难题。中华医学会神经病学分会等发布的多发性硬化患者生存报告显示,47%的患者不能被立即确诊,38%的患者被误诊为其他疾病,最常被误诊的疾病为视神经脊髓炎、血管病等。张抒扬说,中国的罕见病患者面临的最大问题是,所需药物大多是国外研制,国产药品较少,罕见病的治疗存在少药和缺医并存。

当前,在全国范围内或在世界范围内,能够有罕见病诊疗能力的医生极为稀缺,这是一个不争的事实。面

对现状,中国要开展扩大培训,使更多医生,特别是基层医生得到培训的机会,具备罕见病的诊疗能力。

中国出实招

近年来,中国出台了一系列利好政策,旨在进一步改善罕见病的诊疗现状。预计到2020年,中国将建立国家级医疗中心,在全国范围内对罕见病和特定类别重症疾病进行诊断和治疗,并主导先进医疗技术的全面推广。

国家卫健委医政医管局局长张宗久在《罕见病诊疗指南(2019年版)》发布会上表示,该指南的发布从疾病的概述、病因、流行病学、临床表现、辅助检查、诊断与鉴别诊断、治疗和管理等方面进行了全方位的阐述,为每个疾病附上简明扼要的诊疗流程图,编写过程中,特别参考了最新的国内外单病种指南,诊疗规范和专家共识,并提供了重要的参考文献,是迄今为止我国第一部内容全面、质量过硬的121种罕见病诊疗指南。

张宗久表示,该指南的公布实施,将对于开展医务人员培训,指导医务人员识别诊断罕见病,提升我国罕见病规范化诊疗能力具有重要的意义,造福更多的罕见病患者。

据介绍,近年来中国通过公益性、行业科研专项和国家重点研发计划等,支持了多项罕见病用药的临床研究课题,此外,还建立了全国罕见病诊疗协作网,构建了全国新生儿疾病筛查网络,并实施临床研究。

最近召开的国务院常务会议指出,“加强癌症、罕见病等重大疾病防治,事关亿万群众福祉”,要保障约2000万罕见病患者用药。从鼓励罕见病用药研发列入规划,到《关于深化审评审批制度改革鼓励药品医疗器械创新的意见》等文件出台,支持罕见病药品研发上市的措施,再到颁布第一批罕见病目录、成立罕见病联盟、组建罕见病诊疗协作网,国家规范罕见病诊疗、保障罕见病患者用药的步伐不断加快。

“应探索多学科联合,推进罕见病早诊早治,努力降低死亡率。”张抒扬说,我国计划在2020年初步完成国家罕见病注册登记系统,开展超过50种5万例的罕见病注册登记研究,推动数据共享研究,加快“孤儿药”上市。目前,罕见病药品的注册申请获得了优先审评审批。人们期待能有更多的创新药物给患者带来福音。

链接

罕见病的防治

专家提醒,罕见病中绝大部分是遗传性疾病。要从根本上防止和减少罕见病的发生,必须构建全国新生儿疾病筛查的网络,健全孕产前检查和疾病筛查制度,努力降低包括罕见病在内的新生儿出生缺陷的发生率。

对于罕见病的防治,要做到早发现、早诊断、能治疗、能有药。按照预防为主、分类施策、稳步推进的原则,一方面,采取预防措施,进一步通过降低新生儿出生缺陷的发生率,来降低罕见病发病人数;另一方面,进一步加大诊疗力度,建立和完善罕见病登记系统,充分发挥医疗大数据的作用。

展过程中会出现骨痛和骨折现象,约50%的患者伴有肾脏损伤,如肾功能不全甚至需要进行血液透析,不仅增加了临床治疗难度,而且给患者造成更多痛苦。实现疾病的早诊断、早治疗不仅可以对相关并发症进行有效控制,提升患者生存质量,更有助于改善患者预后,提升疾病缓解率,有效延长生存期。

路瑾呼吁,中老年人应关注自身状况,在出现原因不明骨痛、肾功能不全、高钙血症、贫血和长期反复不易控制的感染等状况时,应尽早到血液科就诊,通过尿液检查、骨髓穿刺及活检等相关检测,判断是否患此病。目前,我国多发性骨髓瘤治疗水平明显提高,患者生存状况也有显著改善和长足进展。随着抗癌药进入医保政策的实施,社会对血液疾病的认识水平进一步提升,也帮助更多患者实现了早诊早治、长期生存的目标。

医说新语

多发性骨髓瘤需早诊早治

珏 晓

在我国,多发性骨髓瘤发病率已超过急性白血病,位居血液系统恶性肿瘤第二位。随着人口老龄化加剧及检测能力增强,其发病率将呈持续上升态势。在近日举行的多发性骨髓瘤疾病宣传项目启动会上,北京大学人民医院血液病研究所主任医师路瑾教授呼吁,患者早诊早治,关注疾病疗效评估,增强患者抗病信心。

据悉,多发性骨髓瘤是一种常见于中老年人的血

液系统恶性肿瘤,其典型症状多为骨痛、肾功能不全、高钙血症、贫血和反复感染等。相关调研显示,约一半的受访者表示,对血液肿瘤一无所知或仅知晓名字。这其中,多发性骨髓瘤又因起病较缓,临床表现与骨科、肾内科等其他科室疾病很难区分,而进一步加大了该病的早期诊断难度。

路瑾说,约60%以上的患者在发病初期或在疾病进

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

古代文人弹琴读书、僧人打坐时,常以一炷好香为伴,借以清心醒神。中药香薰已有千年的历史,从现有史料可知,早在春秋战国时,香料药材植物已得到广泛利用。中药香薰偏向于治疗,其原理是利用纯天然药物的芳香气及治愈能力,经由人的嗅觉器官或皮肤的吸收,通过神经和循环系统产生作用,使人的身体、心理、精神三者达到平衡和统一。能产生香气分子的正是中药材的有药效的活性物。“闻香祛病”的疾病防治方法在我国由来已久,著名医药学家华佗、孙思邈、李时珍都有用芳香类中药治疗头颈部疾病的记载。中医学有“良工不废外治”之说,香薰法就是外治法的一种,它可以避秽、祛邪、防病、治病。有文献记载,汉武帝时西域月氏国进贡了一种“返魂香”。有一年长安发生大疫,灾情十分严重。但在焚烧了一枚“返魂香”后,“宫中病者,闻之即起,香闻百里,数日不歇”。这一记载虽显夸张,但为熏香治病提供了

一个佐证。香熏的原料包括植物类、动物类和矿物类,其中使用最多的是植物类香料。根据采集的药用部位不同,植物类香料大概可分为全草、茎叶、花蕾、树脂、果实、种子、根和根茎等几种。全草类如藿香、香薷、迷迭香、零陵香等;茎叶类如佩兰、艾叶、细辛、艾纳香等;花蕾类如辛夷、白梅花、茉莉花、郁金香等;树脂类如沉香、乳香、安息香、苏合香等;果实和种子类如路路通、丁香、茴香、豆蔻等;根和根茎类如白芷、川芎、木香、香附等。动物类香料主要有麝香、龙涎香、灵猫香、甲香。矿物类主要是雄黄、朱砂等。

“香气盛则秽气除”,中药香薰大致分为两类,一类是用火的,包括蒸汽熏蒸、直接燃烧或将多种药物混合制成特定形状放入香炉内焚烧;另一类是不用火的,如制成香囊、香枕等。以香薰法治疗瘰疬、湿疹等疮面湿热的病症,可直接用于患处局部,以加快痊愈,巩固疗效,如雄黄熏阴部治疗狐惑病,艾叶烟熏疮面治疗疔疮等。若香熏被褥,则可杀灭残留于被褥的皮肤病病原体,如“熏疥方”熏被治疗疥疮,线香熏被治疗杨梅疮等。

下面我们介绍几种常见的芳香中药,且适用于居家使用。

檀香素有“香料之王”的美誉,也是礼佛的常用香。它能够行气温中,开胃止痛,尤其适合因寒凝气滞引起胸腹痛、心绞痛的人群。檀香的用法一般是将香屑投入香炉内焚烧,也可以用檀香煮水洗脸,有祛黑斑、美白的功效。

佩兰是一种非常常见的香草,因为它香气如兰,佩戴它可以芳香避秽,因此称为佩兰。佩兰可以清利头目,又被称为“醒头草”,它的香味淡雅,因此常被制作成香囊和香枕。

艾草,艾草辛温透散,熏艾草枝叶可驱蚊蝇、避秽气,所以端午节除佩戴香囊外,各家还会烧艾以预防传染病,保家人健康。另外,由于艾草的辛

香走窜之性,还常用于艾灸,以温通经脉,治愈疾病。

侧柏叶有凉血止血,生发乌发之效,可以直接焚烧,还常和白芷、零陵香等配伍,用于沐浴熏蒸。《神农本草经》记载侧柏叶可以“轻身益气,令人耐寒暑,去湿痹,生肌”。

丁香有香味浓烈、微甜,可与其他香料配伍制作成香囊佩戴,它有温中降逆、补肾助阳的功效,适合有脾胃虚寒、呃逆吐酸、心腹疼痛、肾虚阳痿等症状的人群。

(作者系北京朝阳中医医院副主任医师)

