

我国教授找到消除烟瘾新方法

“病理性成瘾记忆一旦形成就难以消除”的观点,如今被中国专家的研究成果打破,国际社会称此举是“向治疗吸烟成瘾及其他物质成瘾迈出的标志性一步”。

今年最新一期JAMA Psychiatry(《美国医学会杂志·精神病学》)杂志发表了北京大学第六医院陆林教授(北京大学IDG/麦戈文脑研究院和北京大学、清华大学生命科学联合中心的PI)课题组题为“应用普萘洛尔特异性抑制激活的尼古丁相关记忆对尼古丁心理渴求的影响”的研究论文。该研究成功实现了从动物研究到临床试验的成果转化,可消除尼古丁依赖者的成瘾记忆,降低心理渴求。这一开创性研究成果为难以戒烟的人群带来福音,有望攻克尼古丁依赖等病理性记忆相关精神心理问题无长期有效治疗方法这一医学与社会难题。

该研究受到国际关注。该杂志同期发表评论文章,认为陆林课题组的系列研究发现了改变了病理性成瘾记忆一旦形成就难以消除的传统观点,找到了消除物质成瘾核心病理机制的治疗手段,是向治疗吸烟成瘾及其他物质成瘾迈出的标志性一步。

据陆林教授介绍,烟草成瘾和依赖的本质是尼古丁依赖,是一种慢性高复发性疾病。尼古丁会导致大脑的神经通路发生可塑性改变,形成强烈持久的尼古丁成瘾记忆,使尼古丁依赖者持续存在吸烟欲望,这种欲望会削弱甚至摧毁戒烟的决心。因此,消除尼古丁依赖者的病理性成瘾记忆、降低心理渴求,是临床戒烟成功的关键。

该研究成功实现了从动物研究到临床试验的成果转化,首先在动物尼古丁成瘾记忆模型中发现,采用小剂量尼古丁作为非条件性刺激唤起成瘾记忆后,在再巩固时间窗内给予普萘洛尔,可以有效消除动物的所有尼古丁成瘾记忆。在吸烟成瘾人群中进一步研究发现,给予非条件性刺激(是指人吸烟后进入人体的尼古丁)后,在再巩固时间窗内口服普萘洛尔可以消除吸烟相关的记忆,降低多种吸烟相关线索诱发的心理渴求。

陆林教授表示,2013年世界卫生组织全球烟草流行报告指出,烟草使用是导致全球可预防死亡的首要死因,每年导致全球近600万人死亡并造成数千亿元的经济损失。如果当前的趋势继续下去,到

2030年时,全世界每年因烟草导致的死亡将超过800万人。据中国疾病预防控制中心发布的《2015中国成人烟草调查报告》显示,我国15岁及以上人群吸烟率为27.7%,其中男性吸烟率为52.1%。吸烟者总数在2010年至2015年的五年时间里增加了1500万,已高达3.16亿。

据悉,该研究是陆林课题组在前期系列研究的基础上深入探索所取得的重要成果。陆林课题组于2012年和2015年分别在《科学》和《自然通讯》杂志发表论文,先后提出条件性线索记忆唤起和非条件性线索记忆唤起——消退心理学范式,发现记忆操纵范式可消除成瘾动物和成瘾者的成瘾记忆,降低其对于成瘾性药物的心理渴求及复发的风险。这些研究成果也相继被国际同行在其他成瘾动物模型和成瘾人群中重复验证。

北京大学中国药物依赖性研究所薛言学副研究员和北京大学第六医院刘佳慧博士同为该论文的第一作者,陆林为通讯作者。该研究得到了国家自然科学基金委和科技部国家重点基础研究发展计划(“973”)的经费支持。(新华网)

按病种收费细则6月底公布

按病种收费范围将进一步扩大,国家发改委网站近日公布《关于推进按病种收费工作的通知》(发改价格[2017]68号)(以下简称《通知》),宣布按病种收费在2017年试点基础上进一步扩大范围,明确了320个具体病种供各地选用。《通知》还给出明确的时间表——城市公立医院综合改革试点地区2017年底前实行按病种收费的病种不能少于100个,各地按病种收费的实施细则在2017年6月底前向社会公布并组织实施。按病种收费将进一步压缩药价水分,但定价会否影响医疗服务水平,有待政府部门加强监管。

6月底将公布实施细则

这份《通知》由发改委会同卫计委、人力资源社会保障部联合发出。《通知》指出,按照深化医药卫生体制改革的部署和要求,2017年国家启动了按病种收费方式改革试点工作,各地积极选择部分病种进行试点,取得初步成效,对规范诊疗行为和抑制医药费用不合理增长起到了积极作用。

《通知》要求,各地要在前期改革试点基础上,进一步扩大按病种收费的病种数量,重点在临床路径规范、治疗效果明确的常见病和多发病领域开展按病种收费工作,鼓励将日间手术纳入按病种收费范围。各地二级及以上公立医院都要选取一定数量的病种实施按病种收费,城市公立医院综合改革试点地区2017年底前实行按病种收费的病种不少于100个。各地要抓紧制定按病种收费的实施细则,于2017年6月底前向社会公布并组织实施。

“结合各地前期试点和病种临床路径管理工作,按照诊断明确、技术成熟、并发症少、疗效确切的原则,我们遴选了320个病种,供各地在推进按病种收费时使用。”《通知》指出,相关病种技术规范,将委托有关行业协会或协会,统一对外发布,作为各地推进按病种收费改革、制定收费标准的参考。各地可在国家公布的320个病种范围内选择开展,也可根据当地实际自行确定具体病种。

按病种收费有望降低医疗费用

据悉,目前我国医疗费收费模式主要是按医疗服务项目收费,把诊断、治疗、检查等费用细化到每一个项目上。但在经济利益驱动下,这一收费模式也导致大处方、滥检查等现象,患者重复检查的现象非常普遍。

公开资料显示,单病种概念早在20世纪80年代末被引入中国,2011年时全国已有不少地区开始试点按病种付费。如,2011年安徽省新农合对65组重大疾病实施按病种付费;河南省选择30个常见病种,在30所医院进行按病种付费试点等。

业内人士指出,对比2011年在多地推出的104个病种付费,此次三部门联合发文,不仅扩大了单病种收费的范围,更进一步对按病种付费的标准进行细化。

《通知》指出,按病种收费原则上实行最高限价管理。按病种收费标准包含患者住院期间所发生的诊断与治疗等全部费用,即从患者入院,按病种治疗管理流程接受规范化诊疗最终达到疗效标准出院,整个过程中所发生的诊断、治疗、手术、麻醉、检查检验、护理以及床位、药品、医用材料等各种费用。在病种费用外不得另行收费,不得将入院后的检查检验费用转为门诊收费。

《通知》还强调,“要将按病种收费纳入公立医疗机构绩效考核体系,建立按病种收费监督评价机制,确定科学合理的评价指标,充分利用信息化技术,加强对病种费用变化、服务效率、服务质量的评价和监督。医疗机构不得推诿重症患者,不得无故缩短患者住院时间、分解患者住院次数。”(新华网)

喝对粥可养生防病

粥疗记载已有千年

“中国人喝粥的历史至少有2000年以上。”中国中医科学院研究生院教授杨力说,古籍中早有体现,《周书》就曾提到,自黄帝时起,人们开始“烹谷为粥”。历代文人也对粥有着别样感情。唐代白居易有“粥美尝新米”之诗;苏东坡喝粥后写下佳句:“身心颠倒不自知,更知人间有真味”;近代作家孙犁常年喝玉米粥,称“冬天在热炕上捧喝热粥,是人生一大享受。”

相对其他食物,粥的优势明显:制作简单、能滋补、易消化、养胃,且因五谷肉菜皆可入粥,味道全、营养丰富。

南方医科大学南方医院中医科教授罗仁表示,喝粥助人长寿的例子历史上很常见。南宋陆游在古稀之年,不仅齿牙完坚,且耳聪目明,最终活到85岁,就与爱喝粥有关。陆游一生视粥为养生妙品,他在《食粥》一诗中称:“世人个个学长年,不悟老年在眼前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”

中医对粥的青睐,体现在很多防病治病的方剂中。在医圣张仲景的《伤寒杂论》中,粳米就是一味常用“药”。张仲景会让患者服药后再喝热粥,发汗以促进药力发挥。他强调以“糜粥调养”,这对疾病预后和虚弱病人的保养有积极作用。药王孙思邈《千金要方》中也有不少关于粥药的记载,其《食治篇》中称,粳米能“养胃气,长肌肉”。

不同配料,各有所长

粥,两个“弓”夹着一个“米”,意指粥应以五谷为基础。南方医科大学南方医院中医科主任医师周迎春指出,选择不同的煮粥原料,可实现不同食疗效果。

大米粥。杨力说,大米粥对五脏的保养作用较为均衡,适合绝大部分人。糯米作为大米的一种,含有较多黏质,补气作用更好。

小米粥。小米养心和胃,对胃有一定养护作用,且有助安眠。对老人、病人、产妇来说,小米粥是理想的滋补品。

玉米粥。研究证实,玉米中除含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外,还含有核黄素、钙、镁、硒及多种维生素,有助预防心脏病、高血压、高血脂症。

红薯粥。红薯能养胃健脾,预防便秘。脾胃不好的人,适合加红薯煮粥。

燕麦粥。坚持喝燕麦粥,有助于降低“坏”胆固醇水平,防治高血脂症。哈佛大学研究证明,每天喝一小碗粗粒燕麦,可延年益寿。

杨力强调,粥虽以五谷为主,但不能仅限于此,还应配以豆、菜、肉等,既增加营养,合理搭配食材还能增强保健效果。周迎春推荐,在五谷之外,加入红豆、红枣、莲子、桂圆,可增强养心、补血效果;加入黄豆、山药、山楂、白豆,利于健脾胃;绿豆、枸杞则能使养肝、护肝功效增加。

熬粥不难,好粥不易

熬粥不只是米加水,然后上火煮熟那么简单。周迎春认为,熬出“好粥”需要不少讲究。

选好原料。煮粥原料的好坏,对粥的质量起着决定作用。《粥谱》中认为,若用粳米制粥,“以香稻为最,晚稻性软,亦可取;早稻次之,陈粟米则欠滑矣”。新米富有胶质,具有黏性,煮出来的粥色白、滑嫩起胶,芳香可口;陈米因缺乏胶质,煮出来的粥不够“绵”,味道也不够纯正。

辨好水质。煮粥要选用活水,即长流水,因此用自来水煮粥即可。有井水、泉水的地区,用这些活水煮粥效果更佳。

层次轻柔。谷类外层营养成分比里层多,豆粒外层含大量B族维生素和矿物质,因此,在淘洗时不要太用力,长时间浸泡或用热水淘洗,也不要加碱,会破坏维生素。

用好火候。《粥谱》中说:“煮粥以成糜为度,火候未到,气味不足,火候太过,气味递减。”要注意的是,煮粥应一气煮成,不能中途间断或加冷水,否则粥味不浓不香。

罗仁和南方医科大学柳柳燕推荐,入冬后,可喝点龙眼枸杞粥,龙眼肉10克,枸杞20克,莲子15粒,粳米100克,加水同煮,粥成加冰糖适量食用,有养血补肾之功。脾胃消化不良的人,可试饮橘皮粥,粳米100克煮至将成时,加入20克橘皮细末,再煮10分钟即成。山药粥能强身健体,适宜各种人群,山药30克,粳米180克,一起入锅煮熟即成。

最后,专家提醒,喝粥一般以热粥为好,特别是助发汗、促病愈时。粥虽好,但只建议每日一餐,不要过多。糖尿病病人尽量少喝,以防血糖升得太快。(新华网)

护好这三处可挡春寒

早春的天气忽冷忽热,如过山车般,让人直呼“吃不消”,生病的人也不在少数。据了解,最近就诊人数明显增加,心内科、呼吸科、神经内科、儿科等科室还出现了一床难求的情况。专家提醒:立春以后,本是人体阳气生发之时,然而频繁的春寒使得刚刚萌生的阳气受到压制,抵抗力下降,一不小心很容易遭受疾病侵袭。

那么应该采取何种预防措施呢?专家支招说,脖子、腰部、双脚处于人体阳气运输的主要通道上,又易暴露在外,一旦受寒可能牵连全身,所以应该护好这三处挡春寒。

1、颈部:戴围巾,练抬头。身体的很多经脉要经过脖子,加上不少“电脑族”有慢性劳损的底子,一旦受寒便可能引发局部血管收缩、肌肉痉挛等,诱发或加重颈椎病,甚至出现眩晕、大脑供血不足等不适。因此,外出最好戴上围巾或穿高领衫,避免颈部暴露在寒风中。平时可多做扩胸仰头的锻炼,帮助伸筋骨、练颈椎。双手交叉放在颈后,同时扩胸,头向后仰,手臂向前用力,颈部用力“对抗”手臂的力量。

2、腰部:多穿衣,搓腰眼。“腰为肾之府”,腰部受寒,很容易出现气滞血瘀,引起腰部疼痛,甚至导致腰椎间盘突出等旧病复发。因此,赶时髦别太早,初春季节尽量少穿低腰裤、露出肚子的短夹克等,中老年人可用护腰带加强保暖。平时活动较少的人久坐族,可每天按摩后腰的肾俞穴:双手交叉,快速搓热手掌,然后把手掌捂在肾俞穴(俗称“腰眼”,腰椎两侧二指宽处,约与肚脐相水平)上,用手掌温暖腰背,同时双手反复揉搓,至腰部微微发热。

3、足部:常走动,泡脚。双脚虽然支撑着“人体大厦”,但它远离心脏,血液循环易受影响,且皮下脂肪层薄,保温性能差,易被寒气侵袭。因此,每天一定要保持鞋袜的温暖、干燥。工作、学习一段时间,感觉脚底发冷时,最好起身走动一会儿,以促进脚部的血液循环,及时驱寒。另外,坚持热水泡脚可舒筋活血、强身健体;泡脚时还可加点有温经或舒筋活血作用的中草药,如姜枣、桂枝、当归、艾叶等。

那么应该采取何种预防措施呢?专家支招说,脖子、腰部、双脚处于人体阳气运输的主要通道上,又易暴露在外,一旦受寒可能牵连全身,所以应该护好这三处挡春寒。

1、颈部:戴围巾,练抬头。身体的很多经脉要经过脖子,加上不少“电脑族”有慢性劳损的底子,一旦受寒便可能引发局部血管收缩、肌肉痉挛等,诱发或加重颈椎病,甚至出现眩晕、大脑供血不足等不适。因此,外出最好戴上围巾或穿高领衫,避免颈部暴露在寒风中。平时可多做扩胸仰头的锻炼,帮助伸筋骨、练颈椎。双手交叉放在颈后,同时扩胸,头向后仰,手臂向前用力,颈部用力“对抗”手臂的力量。

2、腰部:多穿衣,搓腰眼。“腰为肾之府”,腰部受寒,很容易出现气滞血瘀,引起腰部疼痛,甚至导致腰椎间盘突出等旧病复发。因此,赶时髦别太早,初春季节尽量少穿低腰裤、露出肚子的短夹克等,中老年人可用护腰带加强保暖。平时活动较少的人久坐族,可每天按摩后腰的肾俞穴:双手交叉,快速搓热手掌,然后把手掌捂在肾俞穴(俗称“腰眼”,腰椎两侧二指宽处,约与肚脐相水平)上,用手掌温暖腰背,同时双手反复揉搓,至腰部微微发热。

3、足部:常走动,泡脚。双脚虽然支撑着“人体大厦”,但它远离心脏,血液循环易受影响,且皮下脂肪层薄,保温性能差,易被寒气侵袭。因此,每天一定要保持鞋袜的温暖、干燥。工作、学习一段时间,感觉脚底发冷时,最好起身走动一会儿,以促进脚部的血液循环,及时驱寒。另外,坚持热水泡脚可舒筋活血、强身健体;泡脚时还可加点有温经或舒筋活血作用的中草药,如姜枣、桂枝、当归、艾叶等。



老人用药四大坏习惯

进入老年以后,一方面因为慢性病用药次数增多,另一方面由于生理功能逐渐减弱,老年人在用药需求增加、身体对药物承受力却减弱的状况下,很容易形成一些用药的坏习惯。

专家表示,日常生活中常见的老人用药坏习惯不少,具体包括:

一是四五种药一起吃。老年人往往患有多种慢性病,需要服药的种类也不少。但在同一时间内用药种类越多,发生不良反应的风险越大。因此,开药时一定要问清医生,容易“打架”的药最好在服用时间上尽量间隔开。

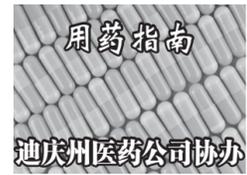
二是偏听偏信。许多老年人患病初期,都抱有希望早日治愈的急切心理,一旦短期内达不到预期疗效,便更换医院、更换药品,或者偏听偏信,根据别人用药经验进行治疗,甚至听信小广告的虚假宣传,滥用“祖传秘方”“灵丹妙药”。殊不知,很多慢性病目前尚无根治方法,只有根据医嘱坚持用药,同时注意改善生活方式,才能尽量保持健康的身体状况。

三是违背医嘱。主要有两种情况:超量服药和减量服药。前者是由于部分老

人患者治病心切,擅自增加用药剂量,以为这样可以好得快一些,结果常常是增大了出现不良反应的风险。另一种情况是老年人对药物的不良反应有一定了解,担心产生依赖性副作用,擅自减少用药剂量,甚至认为症状减轻就可以停药,结果却耽误了治疗。

四是乱用补药。老百姓一种比较普遍的偏见,认为以人参为代表的滋补品再怎么吃都对身体有好处。可实际上,中医讲究辩证论治,只有明确的虚证才需要服用相应的补品。但也不宜久服,长时间服用会引起腹泻、失眠、神经过敏、血压升高、性欲亢奋、头痛、心悸等不良反应。

专家强调,老年人应合理选择药物种类、数量和剂型。还要遵守医嘱,不能偏听偏信、乱用补药。这样才能控制好疾病,最大程度减少不良反应的发生。



注销公告

香格里拉市那尼次养殖农民专业合作社,拉茸汪堆,营业执照统一社会信用代码:93533421MA6K6DE031,拟向登记机关申请注销。

云南迪庆合吉(联合)会计师事务所,和洁,营业执照统一社会信用代码:91533421731204111G,拟向登记机关申请注销。

遗失声明

香格里拉县虎跳峡镇桥头加油站,不慎遗失成品油零售经营批准证书(副本),证号:迪庆油零售证书第019号。

和建忠,不慎遗失由康辉旅游汽车公司内部开具的收据一张,金额:2万元整,收据号码:3034745,开据日期:2010年4月15日。

登报作废

维西县志福建材综合门市部,不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票一份(三联),发票代码:153001514067,发票号码:02083156,发票未填开。

德钦县升平镇爱家彩虹大酒店,潘永强,不慎遗失酒店公章一枚,发票专用章一枚,现将原章登报作废。

电子垃圾的危害

电子垃圾是废弃不用的电子设备,均属于电子垃圾。电子垃圾种类繁多,大致可分为两类:一类是所含材料比较简单,对环境危害较轻的废旧电子产品,如电冰箱、洗衣机、空调机等家用电器以及医疗、科研电器等,这类产品的拆解和处理相对比较简单;另一类是所含材料比较复杂,对环境危害比较大的废旧电子产品,如电脑显示器、电视机显像管内的铅、有害元件中含有的砷、汞和其他有害物质,手机的原材料中的砷、镉、铅以及其他多种持久降解和生物累积性的有毒物质等。

随着电子产品不断更新换代,废旧手机、电脑、电视机、电冰箱等各种电子废弃物成为世界上数量增长最快的垃圾。电子垃圾中含有多种有毒有害材料,如果得不到及时妥善处理,会对环境和人体健康带来严重危害。我们常常可以看到,在一些垃圾堆放处,被扔掉的家电零部件,各种废旧电池随处可见。这些电子垃圾一旦被焚烧或雨水冲刷,有毒气体与物质就会外泄。而掩埋丢弃则会污染土壤、水源、动植物造成污染。

电子垃圾的成分复杂,不少家电含有有毒化学物质,其中半数以上的材料对人体有害,有一些甚至是剧毒的。电子垃圾被填埋或者焚烧时,其中的重金属渗入土壤,进入河流和地下水,将会造成当地土壤和地下水的污染,直接或间接地对当地的居民及其它的生物造成损伤;有机物经过焚烧,释放出大量的有害气体,如剧毒的二恶英、呋喃、多氯联苯类等致癌物质,对自然环境和人体造成危害。铅会破坏人的神经、血液系统以及肾脏,影响幼儿的发育。进入人的大脑后破坏神经系统,重则致人死亡。遗弃后的空调和制冷设备中的氟利昂排放到大气中后将会破坏臭氧层,引起温室效应,增加人类皮肤癌的发生几率。

由于电子垃圾回收利用率低、污染严重的原因来自以下几个方面:自行拆解,随意丢弃。对电子垃圾的危害性认识不足,回收管理不力。另外,有一部分电子垃圾中,含有一些稀有金属,如果这些有用物质得不到循环利用,是一种很大的浪费,由此看来,不仅危害了身心健康,还对环境卫生造成了威胁。(和娇 供稿)



花生和瓜子少吃则有利,多吃就有害

花生和瓜子味道鲜美,含糖少,不少糖尿病患者认为多食无害,经常当作解馋的充饥食品。虽然花生和瓜子含糖量低,但含有较多的脂肪,属于高热量食品,如果随意吃,不减去相应的主食或者进食过多,都会导致血糖、血脂的增高。

每100克花生(去皮)含589千卡热量,每100克瓜子(去皮)(包括葵花子、西瓜子)所含热量大于570千卡,均比同等重量的米饭、猪肉、羊肉、鸡鸭肉所含热量高。不限制地食用花生和瓜子会增加热量和脂肪摄入,使体重增加、血脂升高,不利于血糖和血压的控制。适当吃些葵花子或南瓜子的时候,最好用手剥着吃,不要用嘴嗑,如果用嘴嗑,大量唾液会粘在瓜子皮上而丢失。唾液除了具有湿润和保护口腔的作用外,还有滋养肾精之功。因唾液为脾肾之精气所化生,多唾或久唾必然耗肾伤脾。

有人说南瓜子有降糖作用,市场上还有用南瓜子做的保健食品。专用于糖尿病患者。其实南瓜子有降糖功效的观点是错误的。南瓜子虽含有较少的糖及膳食纤维,但含有较高的脂肪和蛋白质,每100克南瓜子含46.7克脂肪,多食同样不利于控制糖尿病病情。以此看来,对于坚果类的花生、瓜子,少吃则有利,多吃就有害。一般每日进食不带壳的坚果15至20克为宜。无论进食多少,都要严格将其热量计算入全天食物量中。

一般来说,水煮花生保留了花生中原有的植物活性物质,如植物固醇等,对防止营养不良、预防糖尿病、心血管病具有显著作用。尤其是花生所含的谷固醇,有预防大肠癌、前列腺癌、乳腺癌及心血管病的作用。此外,白藜芦醇具有很强的生物活性,不仅能预防癌症,还能抑制血小板凝聚,防止心肌梗死与脑梗死的发生。但花生是最容易感染黄曲霉素的农作物,那么,怎样吃花生才安全有益呢?首先,要将外观呈黄绿色的花生剔除,然后用流动的水浸泡、漂洗,再用水煮熟食用。黄曲霉毒素很耐热,即使加热到200℃也不能被破坏。而黄曲霉毒素可溶于水,经过漂洗、水煮,能被去除大部分。从这一点来讲,吃煮熟的花生相对来说较为安全。

由于花生中含有大量脂肪,高血脂症患者食用花生后,会使血液中的脂质水平升高,而血脂升高往往又是动脉硬化、高血压、冠心病等病的重要原因之一。消化不良者则会引发肠炎等现象,会加重病情。(和娇 供稿)

