



Z 健谈

保健品坑人骗局 新动向不可不察

成本仅 11.5 元的营养食品,“摇身一变”成了包治百病的“神药”,售价 5000 元一疗程……这样的骗局仍在不断上演。近期,北京市公安局交总队打掉一保健品诈骗团伙,团伙主要成员王某某及其上线贺某某等 16 人被依法采取刑事强制措施。

保健品坑人骗局虽然是顽瘴痼疾,但也出现一些新动向。保健品欺诈团伙成员的“业务能力”在提升,个人信息来源也更加丰富和准确。北京市公安局交总队打掉的这个保健品诈骗团伙案件中,很多从事保健品诈骗的“业务员”有保险推销员等从业经历,他们手里掌握或非法获取有大量客户个人信息,并利用这些信息实施欺詐。

这起案件警示大家,在公民个人信息保护方面,首先要做到信息收集最小化,信息储存和销毁规范化。针对任何广泛接触个人信息的从业人员,包括保险推销员、医务人员、养老机构从业人员等,则要出台更加严格的行业规范,防范和禁止他们暗自收集个人信息。此外,这类从业人员在改行进入保健品销售等相关行业时,要及时将他们纳入重点监管名单,避免他们利用手中掌握的个人信

息实施欺詐。
□ 罗志华
《北京青年报》1 月 8 日



图 / 视觉中国

老年痴呆患者持续增加 《行动计划》破解诸多难题

“平均每 3 秒,世界上就多 1 位老年痴呆(阿尔茨海默病、认知障碍)患者。”随着人口老龄化进程的加快和人均预期寿命的延长,我国老年痴呆患者数量也在持续增长,已成为影响人民健康的重大社会问题。

近日,国家卫生健康委等 15 部委联合印发《应对老年期痴呆国家行动计划(2024-2030 年)》(以下简称《行动计划》),提出“接受老年人健康管理服务的人群认知功能初筛率≥80%”,“疑似认知障碍人群就诊率≥50%”等目标。目前,在广州,老年痴呆患者的早期筛查、治疗、照护等环节做得如何?这些患者有被治愈的可能吗?

早筛:医院 + 基层医疗机构形成合力

在不少老人眼中,记忆力衰退似乎是“理所应当”的衰老过程,对此并没太当回事。实际上,阿尔茨海默病的临床潜伏期长达 15 年至 20 年,目前尚未出现有效治愈该疾病的药物,而且病情具有不可逆性。因此,风险人群的早期干预尤为重要。如今,广州多家医院摸索社区早筛模式、研发新技术,提升老年痴呆早筛早诊效率。

据了解,2023 年 12 月,广东省卫生健康委发布了《广东省老年痴呆防治促进行动实施方案(2023—2025)》。目前,省内部分

地市已建立健全患者自我管理、家庭管理、社区管理、医院管理相结合的预防干预模式。

在广州医科大学附属第二医院,神经内科主任、认知中心负责人刘军教授带领团队,联合各级综合医院、社区卫生服务中心、居委会、养老机构等开展早筛早诊。行动辐射至海珠区、天河区、荔湾区、越秀区、增城区等地数十家基层医疗机构,以每周 3 至 5 次的认知体检、义诊、科普宣传等方式开展。2024 年,有 5300 多名居民接受筛查。

不同于传统量表筛查,南方医科大学珠江医院院长、记忆与认知障碍中心主任郭洪波教授带领团队,耗时近两年自主研发出 SMART(阿尔茨海默病风险筛查系统),实现早期筛查的无创、快捷、高效。老年人用 5 分钟时间,按指引进行绘图、眼神追踪、记忆图形等一系列自主交互式小游戏后,就能得到专业脑健康报告。截至目前,这一系统已在广州市海珠区、荔湾区十几个社区卫生服务中心及护理院、老人院投入使用,完成样本近万份。值得注意的是,从样本数据

来看,认知障碍的患病率超过 20%,早筛工作仍任重道远。

照护:软硬件同步提升破解难题

“一人失智,全家失衡”,随着病情的不断发展,患者记忆力、判断力和认知等脑功能日渐退化,终将走到需要专业照护的那一天。根据疾病不同阶段为痴呆老年人提供有针对性的照护服务,至关重要。《行动计划》中,特别提到要增加失智老人照护服务供给,并提出要进行相关照护专区(单元)建设和相关照护人员培训两大项目。

和普通老人、失能老人相比,失智老人入住养老机构“一床难求”问题存在已久。据了解,广州将“建设认知障碍(失智老人)照护床位”列为 2024 年十件民生实事之一,这一难题得到一定程度缓解。

此外,为破解失智老人照护人才的不足,广州市加强照护人员培训,持续开展养老机构认知障碍专区建设专题培训、“广州市养老服务人才提升”项目,推进“南粤家政”工程,将养老护理工种作为重点培训工种纳入首批项目制培训。《行动计划》也明确,到 2030 年,痴呆老年人照护人员培训数量累计达到 1500 万人次。专业人才缺口之困有望进一步得到缓解。

□ 朱嘉乐 张华 陈辉
金羊网 1 月 7 日

Z 千金方

鼻病毒:普通感冒的常见“肇事者”

据山东省妇幼保健院耳鼻喉科主治医师武静介绍,鼻病毒,一种小 RNA 病毒,特别擅长在鼻腔环境中生存。科学家们已经发现了超过 160 种不同的鼻病毒血清型,使其成为人类病毒中血清型最为丰富的一种。更重要的是,鼻病毒是普通感冒的主要病原体之一,能够频繁地感染人体,并且由于它的多样性,我们很难对它产生持久的免疫力。

武静医师介绍,对于鼻病毒感染,通常不需要特殊治疗,因为它是自限性的。患者只需多休息、多喝水、保证充足的睡眠,症状就会逐渐缓解。然而,如果症状较为严重,可以使用一些药物来缓解症状,如鼻黏膜收缩剂、抗组胺药物、止咳药和解热镇痛药等。此外,保持鼻腔清洁也是缓解鼻塞、流涕等症状的有效方法。雾化式鼻腔冲洗、鼻激光治疗和鼻腔局部用药都是不错的选择。

□ 郭蕊 龚彦胜
《齐鲁晚报》1 月 12 日

卵巢扭转 1000 度! 这种下腹痛女性一定要注意

近日,37 岁的薇薇从睡梦中被腹痛惊醒,本以为忍忍就好,没想到,疼痛持续加重直不起腰。家人紧急将其送往武汉科技大学附属天佑医院就诊。结合体查、B 超等相关检查,接诊医生发现其盆腔内的包块大约和足月新生儿的头一样大,考虑为卵巢囊肿蒂扭转。卵巢囊肿蒂扭转是妇科的急腹症之一,如果不能立即手术恢复扭转的卵巢,将有可能导致整个卵巢及输卵管坏死。天佑医院妇产科主任董瑞卿查看薇薇的情况后发现,其

卵巢扭转卵巢蒂部扭转了三圈达 1000 度!

董瑞卿主任提醒,卵巢囊肿是女性常见病。有的囊肿是生理性的,可自然缩小乃至消退,而有的囊肿会逐渐增大,在生长过程中有发生扭转、破裂、甚至恶变的可能。女性朋友若发现卵巢囊肿,一定要给予重视,定期复查,必要时手术治疗。一旦出现下腹部疼痛尤其是一侧下腹剧痛,应尽快就医,遏制病情的发展恶化。

□ 胡然 徐琼 张琳
荆楚网 1 月 12 日

每天清洗这个部位,比洗脸还重要

臀部作为人体较为隐蔽且容易积聚汗液、皮屑及细菌的区域,其日常清洁显得尤为重要。广州医科大学附属第五医院泌尿外科主任医师李天表示,从预防疾病的角度出发,保持臀部清洁的优先级甚至要高于洗脸和洗脚。

如何正确地清洗屁股?1. 选择合适的清洁用品。清洗屁股时,建议使用温和无刺激的清洁用品,避免使用碱性过强的香皂或沐浴露,因为肛周皮肤呈弱酸性,使用碱性清洁用品会干扰肛周皮肤的酸碱平衡,导致皮肤干燥、瘙痒。因此,清洗屁股时最好使用清水。2. 使用淋浴头冲洗。利用

淋浴头对准肛门区域进行冲洗,是实现最佳清洁效果的方法。流动的水既洁净又卫生,能有效去除残留物质。推荐采用约 40℃ 的温水进行清洗,以防止烫伤并确保不会对肛周皮肤造成过度刺激。温水有助于加速局部血液循环,促进静脉曲张的缓解,减少痔疮发生的概率。3. 控制清洗频率。清洗肛门的频率也需要适度控制。每天清洗一次已经足够,无需过度清洁。4. 注意清洁顺序。清洗屁股时,最好遵循“从前往后”的顺序,先洗外生殖器后洗肛门区域。

“广州卫健委”微信公众号
1 月 8 日

饮酒至少增加七种癌症风险

美国公共卫生局局长维韦克·穆尔蒂 1 月 3 日警告说,饮酒与癌症之间有直接关联,会增加至少 7 种癌症发生风险,应提高人们对饮酒危害的认识。维韦克·穆尔蒂说,在美国,饮酒是仅次于吸烟和肥胖的第三大可预防的致癌因素。饮酒已被证实与至少 7 种

癌症的患癌风险直接相关,包括乳腺癌、结直肠癌、食道癌、肝癌、口腔癌、咽部和喉部癌,对于包括乳腺癌、口腔癌等在内的某些癌症,有证据表明患癌风险可能在每天喝一杯或更少的酒时开始增加。

□ 谭晶晶
《新华每日电讯》1 月 9 日

一次吵架竟让她得了“心碎综合征”

“医生,我胸口好痛,像是被压榨了一样,透不过气来!会不会是心梗了?”近日,62 岁的朱女士来到宁波市第二医院心血管内科曾伟芳副主任医师的诊室。令人意外的是,朱女士并非得了心梗,而是被确诊为“心碎综合征”。医生在进一步检查中发现,朱女士的左室心尖呈球囊样扩张。原来,朱女士的病是由应激性心肌病引起,也就是俗称的“心碎综合征”。

当医生问起这次发病前有没有大的情绪波动时朱女士说,自己和丈夫吵了一架,心情很差。

曾伟芳解释道:心碎综合

征也称应激性心肌病。它并不是指心脏真的碎裂了,而是一种以短暂性左室壁节段性收缩功能障碍为特征的疾病。心碎综合征最常见的症状为急性胸骨后疼痛。有些患者可出现头晕、乏力、心悸、呼吸困难或晕厥等症状。在心碎综合征发作的第一时间,患者应首先保持冷静,避免过度恐慌和焦虑以免加重心脏负担;其次,应立即停止一切活动并坐下或躺下休息以减少心脏耗氧量;同时注意观察自身症状变化并尽快就医。曾伟芳医生提醒,有胸痛症状,应及时就医。

□ 王颖 郑珂
《宁波晚报》1 月 10 日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978

Z 知心

哪些人容易得抑郁症?

近日,演员赵露思因“被送医院抢救”多次登上热搜,其本人也在社交媒体发文回应称,自己从 2019 年起就出现了抑郁情绪……有不少网友感到好奇:“每次看到赵露思参加活动的照片,感觉她的状态都挺好的,怎么会得抑郁症呢?”那么,性格开朗的人也有可能得抑郁症吗?哪些人容易得抑郁症?

应用心理学博士、二级心理咨询师廖春岭表示:“乐观的人也有可能得抑郁症。抑郁症的发生不仅与人的性格、情绪倾向或外在环境有关,它是由多种因素共同作用的结果,包括生物学、心理学和社会环境等方面。尽管乐观的个性特征通常与积极的情绪和良好的心理健康相关,但这并不意味着乐观的人就不会患抑郁症。”

那么,哪些人容易得抑郁症?(1)有家族病史者:抑郁症有遗传倾向,家族中有抑郁症患者,其他人患病风险会增加。(2)女性:患病率约为男性的两倍,和生理变化、社会角色、性别期望压力相关。(3)受过重大创伤者:失业、离婚、亲人离世等,都会造成人的情绪失控。(4)孤独者:老人、独居者、内向者普遍缺乏社交支

持,易积压负面情绪。(5)特定性格者:悲观、对自己要求过高、自我评价低的人,更易患抑郁症。(6)有物质滥用或依赖问题的人:滥用酒精、药物,不仅诱发抑郁,甚至还会加重抑郁。(7)曾受虐待者:童年的被虐待经历,严重影响成年后的心理健康。

□ 郑洁怡
央广网 1 月 10 日

●我国将建成一批儿童友好基层医院

近日,国家卫生健康委等六部门联合发布《关于开展儿童友好医院建设的意见》,提出医疗机构需引入“1 米高度看医院”的儿童视角,开展适儿化改造。到 2030 年,我国基层医疗卫生机构将建成一批儿童友好机构。意见提出,提供儿童医疗保健服务的医疗机构要积极开展儿童友好医院建设,其中包括儿童医院,以及开设儿科的综合医院、中医医院和妇幼保健机构。到 2030 年,儿童友好医院在儿童医院和开设儿科的其他医疗机构中的占比,力争达到 90%以上。六部门鼓励乡镇卫生院、社区卫生服务中心等基层医疗卫生机构积极开展儿童友好机构建设,到 2030 年建成一批儿童友好机构。

□ 柴嵘
《北京日报》1 月 10 日

据悉,2025 年 4 月起,国家医保局将对全国范围内定点医药机构自查自纠情况,通过“四不两直”方式开展飞行检查。对自查自纠不认真、敷衍塞责,或隐瞒不报、弄虚作假的定点医药机构,一经查实,将坚决从重处理。

□ 徐鹏航
新华网 1 月 12 日

●全国约九成县设县办中医医疗机构

记者从 2025 年全国中医药局长会议上获悉:我国进一步加快县级中医医院高质量发展,织密织牢基层中医药服务网络,已支持 450 个县级中医医院建设“两专科一中心”,约 90% 的县设置县办中医医疗机构,乡镇卫生院、社区卫生服务中心中医馆基本实现全覆盖。

□ 杨彦帆
《人民日报》1 月 9 日



Z 医目了然

●向重复收费、过度诊疗说“不”, 定点医药机构启动自查自纠工作

根据国家医保局 1 月 11 日发布的通知,2025 年定点医药机构违法违规使用医保基金自查自纠工作将启动。根据通知,此次定点医药机构自查自纠工作范围更广。自查自纠的主体,从定点医疗机构一类主体,延伸至定点医疗机构和定点零售药店两类主体。定点医疗机构自查自纠的范围,在心血管内科、骨科、血液透析、康复、医学影像、临床检验 6 个领域的基础上,新增了肿瘤、麻醉、重症医学 3 个领域。对重复收费、过度诊疗等典型问题,国家医保局制发了问题清单。