

# 治未病为养老 建标准育人才

## 上海确立今年中医药发展十大重点

**本报讯** (记者 施捷 通讯员 宋国梵) 由市卫生计生委、市中医药发展办公室召开的 2015 年上海市中医药工作会议今天举行。会议提出了今年本市中医药 10 项重点工作。

■ 加强中医药事业发展的规划和研究落实中西并重各项政策。进一步完善中医药服务补偿机制和价格形成机制, 研究探索中医优势病种付费方式改革, 推进中医医院多专业一体化诊疗模式和中医综合治疗服务方式改革。

■ 全面实施第二轮中医药发展三年行动计划, 着力提升中医药临床服务能力。完善中医医院评价体系, 强化中医药服务内涵建设, 加强综合医院中医药工作, 进一步推进中药药事工作。

■ 推进中医药参与养老服务。研究制定面向养老服务从业人员的中医药技术手册, 促进中医药健康养老服务发展。

■ 推进民间中医特色诊疗技术的发掘、整理、评价。成立“上海市

民间中医特色诊疗技术评价中心”, 开展民间中医诊疗技术挖掘和评价。开展本市传统医学师承和确有专长人员的工作调研。

■ 建立完善上海中医药创新发展的体系。发挥上海市中医药研究院作用, 进一步加强龙华国家中医临床研究基地、曙光研究型中医医院、浦东中医药综合改革试验区和中医药服务协同创新工作建设。

■ 推进中医药人才培养和评价模式的研究。开展第四批上海市名

中医评审工作, 进一步加强中医药领军人才建设, 实施多层次、多类型中医药人才培养计划, 启动中医药国际化人才培养专项。

■ 探索开展以国际市场为导向的中医药服务贸易促进体系建设, 构建中医“治未病”养生保健技术转化平台, 推进中医药健康服务发展。积极争取国家中医药管理局在上海建立“上海中医中医药健康服务国际合作中心”。

■ 加强中医药标准化建设。积

极支持和推进“传统医学国际疾病分类研究与服务评价中心”、ISO/TC249、上海市中医药标准化委员会工作。

■ 充分利用本市中医药国际化基础, 促进中医药为“一带一路”服务和贡献。

■ 加强中医药行业管理。构建中医药服务监管平台, 深化中医药质控体系建设, 推进医疗机构中医药服务信息公开, 完善中医药事业发展项目管理机制。

## 老年痴呆潜伏期可长达10-20年

专家建议: 普通人 45 岁后就应及早预防

**本报讯** (记者 马亚宁) 老年痴呆目前无药可治, 只能早发现、早诊断、早干预。昨天举行的第 70 期院士沙龙聚焦“老年认知障碍的今天与明天”。与会专家建议, 人到中年就应该多多关注老年痴呆可能发生的前兆: 对于 45 周岁以上, 家族中有老年痴呆患者, 长期从事被动接受的工作, 并感觉自己认知、记忆等脑力退化明显者, 最好及早到医院做个认知测试和评估, 以提早预防年老后老年痴呆的发生。

约 1.5 公斤重的人类大脑, 是个复杂的“小宇宙”。它由 100 多亿个神经细胞组成, 相当于整个银河系星体总数, 是宇宙中已知的最为复杂的组织结构, 至今科学家依旧对其知之甚少。在我国, 85 岁以上老年人有 50% 患有老年痴呆。随着生活环境改善和医疗水平提高, 85 岁以上的人群越来越多。据统计, 到 2013 年我国患有老年痴呆的病人已经达到 900 万; 据估计, 到 2050 年全国将有近 1 亿老年痴呆患者, 将会给社会和家庭造成巨大压力。

不少家庭可能会遭遇这样的情况: 八旬老母亲出门后, 自己也不知道到了什么地方, 打电话问家里, 家里人这才意识到, 老人可能得了老年性痴呆; 或是, 深更半夜,

老人不睡觉“捣乱”, 不是搞坏水龙头就是弄坏马桶, 还执拗地不听劝阻, 后来去医院检查, 才知道这是老年性痴呆的表现。其实, 此前一两年, 老人已经出现症状, 比如有点不识人, 物品放置在稀奇古怪的地方等, 只是家里人一直没放在心上。

随着老龄化社会的到来, 老年性痴呆患者会越来越多。华东医院副院长保志军告诉记者, 该病比较难识别, 一般来说, 疾病初期就诊的患者少, 来医院的都是病情较重的, 治疗没有太好的手段。通常是开些药, 叮嘱家属回家后精心护理, 而患者的老年痴呆病程已经不可逆。“老年痴呆病因尚不清楚, 但有研究发现, 如果早期发现、早期干预, 能很好地延缓发病时间。”

老年痴呆“潜伏期”较长, 有时甚至是 10 年至 20 年, 普通人群 45 岁后就应开始关注生理心理变化。适当运动、多用大脑、多听音乐、合理饮食, 可以预防老年性痴呆。有研究曾经持续 12 个月观察练太极、走路、不锻炼的三组老人, 通过量表评测、核磁共振发现, 实验前后, 练太极的一组脑皮层厚度下降最慢, 走路组次之, 不锻炼的人脑皮层厚度下降最多, 患老年性痴呆疾病的风险最高。

如何尽早预防老年痴呆病? 保志军建议: 一般家族中有患老年痴呆病史的, 应注意做好早期预防, 养成定期检查身体的习惯, 及早发现疾病隐患; 由于 65 岁是老年性痴呆的高发期, 该病潜伏期有时是 10 年以上, 普通人群 45 岁后就应开始关注老年性痴呆, 了解并关注生理、心理变化。如果发现近期记忆力减退, 并持续一段时间, 应立即就医检查。比如经常记不起做过某事, 经常忘记本来应该做的带钥匙、外出关门、关煤气等等。此外, 出现脾气暴躁、挑剔、多疑、产生幻觉、暴力倾向增加、夜游等现象, 到医院做些相关测试, 尽早预防。

### 小贴士

预防老年性痴呆, 需要保持健康的生活方式——

**适当运动:** 坚持每周一定量的运动, 比如走路、太极拳都是不错的选择。**多用大脑:** 多读书、多看报、听听音乐、唱唱歌、做点益智游戏, 保持一定的社交能力, 不要把自己封闭在家里。平时还可多做些手部精细活动, 如打麻将、打毛衣、弹钢琴等。**合理饮食:** 不宜长期食用对大脑记忆有损害的食品, 包括老式油条、油饼, 含铅食品如爆米花、爆年糕干等。



### 击剑运动进校园

为从小培养孩子的运动习惯, 上海报童小学专门聘请了黄浦区少

体校的击剑老师来校上击剑基础课, 让孩子们既掌握击剑运动技能, 同时又锻炼身体。

杨建正 摄影报道

## 七宝中学女生获科创赛一等奖

七宝中学高二女生姚舒宁通过排查本市部分活禽交易从业人员中禽流感 H7 和 H9 两种亚型血清抗体水平, 了解了这两种禽类甲型流感病毒亚型以往的接触感染情况, 为防治人间禽流感提供科学依据。此项课题刚获得第 30 届上海市青少年科技创新大赛一等奖, 并将代表上海参加全国青少年创新大赛。

姚舒宁说, 去年 5 月 1 日上海重新开放活禽交易后, 她利用小长假跟随复旦大学公共卫生学院的科研人员前往闵行区的虹桥农贸市场、七宝商城市场、纪王菜市场等处, 采集了 120 位禽肉售卖点摊贩、养殖场配送人员的血样。七宝中学生物教师施丹负责指导这个课题。

姚舒宁说: “活禽从业人员中 H7 与 H9 抗体均有一定程度的检出率, 说明早在 H7N9 暴发前, 人群中即存在 H7 与 H9 两种亚型禽流感感染 (或者隐性感染), 因此这种暴发的风险长期以来一直存在。”

从 2013 年 6 月起, 本市活禽批发零售交易点开始实行规划定点交易, 且禁止在定点活禽批发市场和交易点以外从事活禽批发、零售交易, 但私下违法现象屡有发生。姚舒宁说, “尽管目前本市活禽交易频率大幅降低, 但在运输、销售等各个环节中, 感染风险依然存在。建议设立市、区两级活禽交易中心, 这样防控禽流感的范围会更小更精确。”

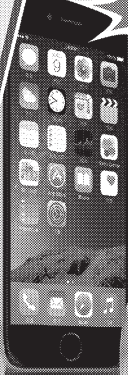
本报记者 王蔚



# 招财进宝 好运驾到

## 中iphone6大奖!

活动时间: 2015年3月23日—5月3日



手机扫一扫 参与更容易

在法律范围内国家体育总局体育彩票管理中心可对本次活动做进一步细化