

推动健康中国建设取得决定性进展

——国新办发布会聚焦卫生健康领域“十五五”工作重点

□ 新华社记者 李恒 顾天成 田晓航

“十五五”期间,如何更好守护群众健康?如何织密公共卫生防护网?如何发挥中医药独特优势和作用?

国务院新闻办公室9月14日举行“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会,国家卫生健康委员会、国家中医药管理局、国家疾病预防控制中心等有关负责人介绍推动健康中国建设取得决定性进展有关情况。

实施健康优先发展战略

记者从发布会上获悉,我国已专门研究出台国民健康“十五五”规划,中医药振兴发展“十五五”规划和疾病预防控制“十五五”规划,并制定人口高质量发展专项规划,系统部署未来五年卫生健康工作。

国家卫生健康委主任雷海潮表示,“十五五”期间将实施健康优先发展战略,深化医药卫生体制改革,推动从以治病为中心转向以健康为中心,提升全民健康素养水平,着力缩小城乡、地区和人群间卫生服务差距。同时,重视科技赋能,尤其是人工智能技术、生物技术在卫生健康领域中的广泛应用。

“就近看好病”是群众最朴素的期盼。发布会上的数据显示,当前,我国已

建成世界上规模最大的医疗服务体系,全国有110万余个医疗卫生机构,90%以上的居民可在15分钟内到达最近的医疗服务点。

国家卫生健康委副主任郭燕红表示,“十五五”期间将进一步明晰各级各类医疗机构的职责定位,合理配置医疗卫生资源,加快推进分级诊疗和医疗服务连续性,进一步完善首诊负责制和转诊机制,扩大康复护理、安宁疗护服务供给。

促进人口高质量发展

人口问题始终是我国面临的全局性、长期性、战略性问题。雷海潮表示,“十五五”期间,要进一步营造生育支持的友好环境,推进托幼一体化发展,支持社区、用人单位举办托育服务机构,让居民能够就近就便、以相对可负担的价格获得托育服务,有力促进人口高质量发展。

提升危重孕产妇和新生儿救治能力,全面落实适龄女童HPV疫苗免费接种;实施儿童青少年视力、体重、心理、骨骼、口腔健康促进行动;推动二级以上综合性医院规范设立老年医学科……系列部署进一步完善覆盖全人群、全生命周期的健康服务体系。

针对职业健康方面,“十五五”期间将

强化职业人群健康保护,健全职业健康服务体系,实现职业健康服务市县全覆盖。同时,加强新兴产业、新业态职业病危险因素的风险评估和防控,推进健康企业建设。

提升疾病预防控制水平

国家疾控局副局长孙阳介绍,“十四五”时期我国经受住了世纪疫情考验,完成了疾病预防体系的系统性重塑;疾控“十五五”规划将从体系、能力和策略三方面全面提升疾病预防控制水平。

灵敏高效的监测预警体系是重大疫情早发现早处置的关键。发布会上的数据显示,目前我国已建立完善症状监测、病原监测、病媒监测、污水监测等八个监测系统,设立1323个哨点医院,1097个病媒生物监测点、833个城市污水监测点,4万多家实验室可开展新发突发传染病病原监测。

在智慧化预警方面,各省份已建立省统筹区域传染病监测预警与应急指挥信息平台。5万多家医疗机构部署应用传染病智能化监测预警前置软件,传染病从诊断到报告的时间由过去的5.2小时缩短到3.7小时,漏报、重报情况显著减少。

孙阳表示,“十五五”期间我国将继续健全监测预警体系,包括拓展监测渠道、加强数据质量控制;健全自动预警和及时应

答闭环;加强“人工智能+”在监测预警模型场景中的应用,研发预测预警智能体和模型库,提升自动化监测分析和智能化预测预警能力等。

中医药服务将扩面、提质、扬优、补短“中医药服务越来越得到群众的广泛认同。”国家中医药局局长刘金峰说,经过“十四五”时期持续发展,全国中医类医疗机构已超11万个,基本实现县办中医医疗机构全覆盖。

立足到2035年建成健康中国,《中医药振兴发展“十五五”规划》提出到2030年“实现人人享有中医药服务”的目标任务。刘金峰介绍,“十五五”将重点从扩面、提质、扬优、补短等方面推进落实。

拓展中医家庭医生签约服务;布局一批中药名方制剂创制平台;设置中医特色体重管理、睡眠、症状(疼痛、便秘等)门诊;发挥中医药整体调治优势,做好老年综合征管理服务,做好儿童青少年群体近视、肥胖、脊柱侧弯等中医药干预……系列部署为目标实现提供有力保障。

发挥中医药独特优势和作用,还离不开优秀中医药人才的支撑。“十五五”期间,我国将着力加大中医老年病、儿科、康复、疫病防治等人才培养,并持续采取有效措施扩大基层人才供给。

新华社北京9月14日电

从久坐躺平到大力暴练,将产生哪些风险?

□ 新华社记者 包庆龄 赵丹丹 张建新

白天在工位上像钉子一样钉满数小时,下班后像泄了气的皮球瘫在沙发上刷手机。到周末,突然变身“运动狂人”,一天徒步2万步、撸铁1小时,要把一周欠下的“运动债”一次性还清……专家指出,这种从久坐躺平到突然暴练的模式,正大幅增加年轻人关节损伤、肌肉拉伤的风险。

首先要知道,久坐会让全身运动系统受损。天津医院康复医学科主任医师李奇介绍说,久坐的人会出现核心、臀肌力量下降,髌、踝关节活动度受限等症状,这类人群的关节滑液循环显著变差,肌肉耐力不足。

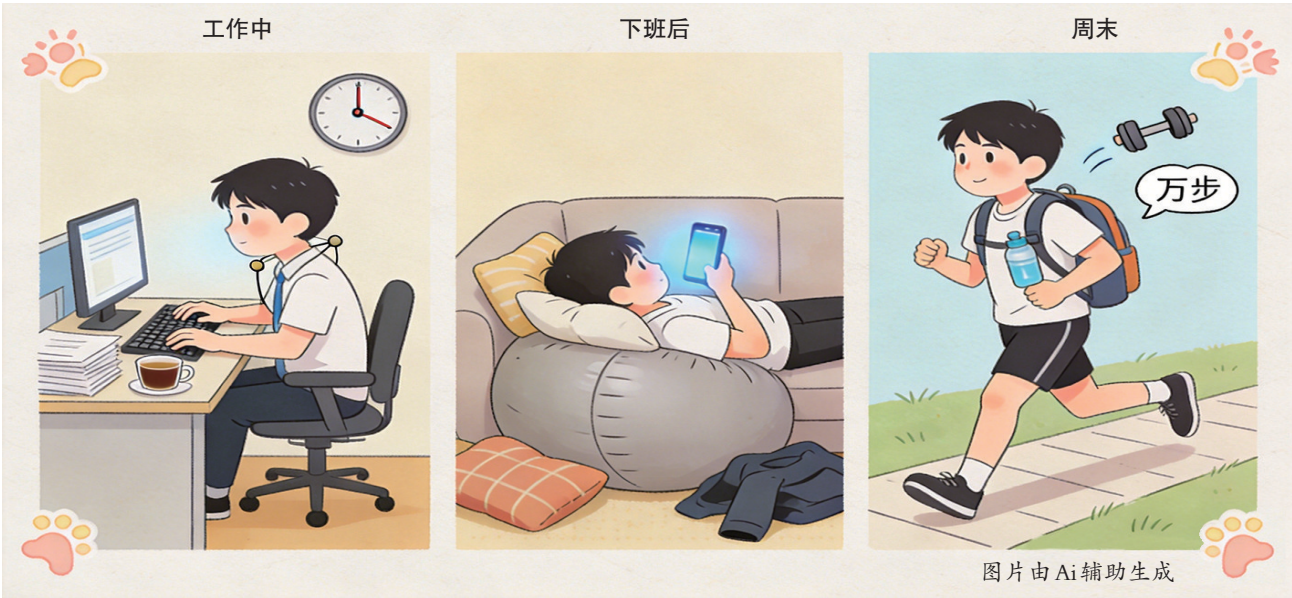
吉林大学第二医院骨科专家许猛说,这种状态持续数周后,肌肉记忆会发生改变,“简单来说,就是大脑指挥肌肉发力时,肌肉响应慢了、力量小了。”

专家提示,在这种情况下直接做高强度运动,关节、肌腱会承受超出负荷的应力,极易造成软组织损伤。

那么,在运动过程中,如何判断身体是正常酸痛还是在发出损伤信号?

李奇介绍说,正常的肌肉酸痛会在运动后24到48小时内缓解,且只在肌肉位置,关节无疼痛感。如果出现关节内部隐痛、肿胀、活动弹响伴疼痛等症状,且休息后仍不缓解,就要警惕关节软骨、滑膜损伤。

专家特别提示,膝盖前方出现疼痛,且在上下楼梯时加剧,是髌股关节疼痛综合征的典型表现,也是“久坐突发运动”人群中最常见的膝关节问题之一,不要以为忍忍就过去了。



“早期干预通常只需调整运动方式、加强股四头肌力量训练即可恢复,拖着不处理可能发展为慢性髌骨软化。”许猛说。

专家指出,想要摆脱“久坐—暴练—受伤静养”的恶性循环,首先要建立“频率优先于强度”的运动观念。

“与其周末拼命练2小时然后痛3天,不如每天散步20分钟来得更可持续。”李奇说,要优先保证日常活动量,以身体无持续关节痛为底线。规律的低强度运动优于偶尔的高强度突击。

同时,重启运动的人要接受自己的“退化”:体能和力量不如从前。“这是正常的,不是因为老了,而是因为神经肌肉系统需

要重新建立连接。”许猛说。

久坐但想重启运动,如何“丝滑切换”?专家认为,从久坐到规律运动,通常可分三步走。

第一阶段为适应激活期,至少持续一到两周。许猛建议,每周锻炼3至4次,每次20至30分钟,以低强度活动为主,旨在唤醒沉睡的肌肉和关节。李奇认为,在这个阶段,应优选对膝关节、肩关节压力小的运动,如快走、平地慢骑单车等。

同时,专家提示,对于有基础疾病,如严重高血压、心血管疾病、腰椎间盘突出急性期的久坐人群,在开始运动前还需要先咨询医生。

第二阶段为功能适应期,旨在增加运动时长、阻力,提升心肺与肌肉耐力,时间至少持续两周。许猛认为,在身体适应了基础运动节奏后,可以开始加入力量训练和协调性训练,运动内容上可以增加自重训练,如靠墙静蹲、平板支撑、臀桥、跪姿俯卧撑等,但每周训练的时长、距离或负重增幅不宜超过10%至15%。

第三阶段为规律运动期。这一阶段可根据个人兴趣选择运动项目,除此之外,每周应安排1至2次低强度恢复训练,如瑜伽、散步、拉伸。对关节来说,“练一休一”比“连练三天再歇两天”更友好。

新华社北京9月15日电

价格预立项 创新医疗技术落地提速

□ 新华社记者 彭韵佳

创新医疗技术落地临床的“关键一公里”正在加速打通。

9月15日,国家医疗保障局发布通知明确探索建立医疗服务价格项目预立项制度,让价格立项“跑”在新技术、新产品获批前,促进医疗创新成果加快进入临床。

价格立项受理时间“往前挪”——

一个新技术、新产品从实验室落地临床,要经历研发、审批、价格立项等多个环节。有了医疗服务价格项目,各地医疗机构才能定价收费,相关产品才能被应用,患者才能使用上。

价格预立项正是聚焦关键一环,基本实现获批应用与价格立项无缝衔接。

根据文件,在医疗领域新技术获准进入临床研究、新产品获准进入药监部门创新医疗器械特别审查程序之日起,至正式获批临床应用前,就可以申请预立项。

让好技术“进得来、推得开”——

价格预立项由1家三级医院牵头申报,提交相关申报表和证据资料,同一技术或产品首家申报后其他医疗机构无需重复申报。省级医保部门按程序作出预立项结论。

哪些技术和产品可以申请?价格预立项主要适用于临床价值大、诊疗手段突破的新技术;满足临床重大需求、有效解决关键领域诊疗难题、提升诊疗效率精度的新设备;填补诊疗空白、患者获益为主、改变手术方案的新耗材。

预立项不是“开闸放水”“抄近道”,省级

医保部门需要严把质量关,防止“一哄而上”。

国家医保局有关负责人表示,价格预立项并不等同于价格已立项,新技术、新产品能否真正落地,关键在于其能否获得卫生健康、药监部门批准应用。

如果技术产品顺利获批临床,如何落地?文件给出答案:按程序高效推进价格预立项成果转化。对于现有价格项目无法覆盖新技术、新产品相关医疗服务的,原预立项省级医保部门以绿色通道方式快速新增价格项目,其他省级医保部门可快速跟进立项,形成“一省立项、全国跟进”的协同效应。

让价格与临床价值“相匹配”——

新技术新产品的创新性、公平性、可及性、经济性均是价格预立项的关注重点。

其中,经济性直接关系到患者负担。为引导相关医用耗材价格保持在合理水平,当出现医疗设备折旧或医用耗材费用占比超过新项目价格构成60%,或医用耗

资阳市中医医院

中医课带孩子们探索神奇耳穴



全媒体记者 谢承爽 摄

本报讯(全媒体记者 谢承爽)“原来耳朵上藏着这么多穴位!”近日,资阳市中医医院养生队成员走进雁江一小,带来一堂特别的中医课。来自医院急诊科和耳鼻喉科的医护人员化身“中医老师”,带着孩子们认识耳穴、学习养生,在互动体验中感受传统中医药文化的独特魅力。

课堂上,医护人员首先拿出一个巨大的耳朵模型。面对这只放大版耳朵,同学们一下来了兴趣。医护人员结合模型,向大家介绍耳朵的结构以及耳穴知识,带着孩子们认识耳朵上几个重要的穴位、做耳穴按压操。课堂还设置了有奖问答环节,孩子们争先恐后举手回答,在一问一答中巩固刚刚学到的知识。

据了解,此次活动是资阳市中医医院中医药“六进”活动之一。近年来,该院持续推进中医药文化推广,通过开展中医药文化进校园、进社区等活动,让中医药知识以更加贴近生活的方式走近群众,进一步扩大中医药文化的传播面和影响力。

新研究发现一种蛋白或可早期提示高危妊娠

斯德哥尔摩消息:瑞典乌普萨拉大学和英国剑桥大学合作的一项新研究发现,孕妇在怀孕约3个月时血液中一种蛋白质水平较低与子痫前期或胎儿生长受限的风险显著相关。这一新发现有望用于孕早期风险筛查,并帮助开发相关疾病的预防和治疗方法。

乌普萨拉大学近日发布的新闻公报说,在全球范围内,子痫前期和胎儿生长受限是造成孕产妇和新生儿并发症甚至死产的重要原因。两者均与妊娠早期胎盘发育异常密切相关。正常情况下,胎盘的一些特化细胞会侵入子宫壁并帮助建立良好的血液供应;如果该过程受阻,胎盘和胎儿可能无法获得充足的营养和氧气,这将增加子痫前期和胎儿生长受限的发生风险。但此前一直不清楚导致胎盘细胞侵入能力不足的具体机制。

研究团队分析了约600名英国孕妇在怀孕约12周时采集的血清样本,比较后来发生子痫前期或胎儿生长受限的孕妇与其他孕妇之间的差异。结果发现,孕早期血液中一种名为 isthmin-2 (ISM2)的蛋白质水平较低,是此后发生子痫前期或胎儿生长受限的最强风险指标。研究人员又通过对约400份来自瑞典的孕妇血液样本的分析,对这一关联性进行了验证。

研究团队还通过实验室研究进一步探索ISM2与胎盘发育之间的关系。研究人员在胎盘干细胞中关闭ISM2相关基因表达后发现,这些细胞无法再发育成具有侵入能力、能够侵入子宫壁的细胞。而向其他细胞中添加ISM2后,细胞侵入能力有所增强。这表明ISM2可能参与调控胎盘细胞的发育和侵入能力发展过程。

研究人员表示,新研究表明,ISM2蛋白及其相关通路可能是预测和预防子痫前期和胎儿生长受限的潜在靶点,有望据此开发高风险妊娠的检测方法以及相关疾病的预防和治疗方法。

相关研究论文已发表在英国《自然·医学》杂志上。

据新华社

研究显示三维肿瘤模型有助加快抗癌药研发

英国曼彻斯特大学研究人员近日在《英国癌症杂志》发表论文说,利用生物材料在实验室构建接近人体真实肿瘤环境的三维肿瘤模型,有助于加快抗癌药物研发。

据曼彻斯特大学发布的新闻公报介绍,研究人员分析了以水凝胶等先进生物材料为基础的癌症肿瘤模型。这类材料可起到供细胞附着生长的支架作用,在由其形成的三维结构中加入各种细胞,可构建微型“肿瘤生态系统”,用于模拟分析细胞间相互作用和耐药性等特征。

研究人员指出,过去培养癌细胞时经常使用平面材料,难以模拟真实肿瘤内部的复杂环境和细胞相互作用,因此一些在测试中表现良好的候选药物进入后续环节后可能效果不佳。三维肿瘤模型可提供更接近人体实际情况的药物测试环境,帮助筛选更有潜力的候选药物。

论文第一作者伊芙·蒂普尔说,随着生物材料技术不断进步,这类模型可帮助研究人员在药物开发早期作出更好的判断,加快研发有效的癌症治疗方法,并减少相关研究中需要使用的动物数量。

不过研究人员也表示,目前这种技术仍无法模拟人体全身的复杂环境,因此在可预见的未来,动物实验仍将在疾病研究以及评估药物疗效和安全性方面发挥重要作用。

据新华社