

健康家庭有很多共性!

这11个好习惯值得借鉴

家是人们培养品质,养成习惯的“始发站”。美国多领域专家总结发现,健康的家庭有一些共同特质,能让家庭成员更健康、关系更紧密。

吃饭细嚼慢咽。美国营养专家康妮·罗杰斯表示,吃饭是一件享受的事,不能着急和情绪紧张。“作为两个孩子的母亲,我从未在餐桌上说教,也不会打开电视或看手机,大家只专注于吃饭这件事,细嚼慢咽,享受吃饭的过程。”

选择更健康的零食。认证营养师罗德说:“父母可以影响孩子的饮食偏好,我们家很少买薯片、甜饮料、饼干、蛋糕等零食,而是购买了大量水果、奶类、坚果。即便买了不健康零食,也会放在不透明、位置较高的柜子里,这样不容易看到和拿到,就会降低吃的量和频率。”

乐于照顾长辈。社会工作者詹妮弗认为,虽然年迈的亲人可以获得养老机构、社区的照顾,但

他们更需要的是来自家人的爱。那些乐于经常看望和照顾老人的人,不仅会让长辈感受到爱,更会潜移默化地将这种品质传承给下一代,让他们变得更有责任心和同理心。

把配偶放在首位。“婚姻是组成家庭的前提,而配偶就是与你终身为伴最重要的人。所以,无论何时都应把婚姻关系摆在首位,重视对方的感受,才能促进家庭的和谐与稳固。不管年龄多大,都应保持生活中的仪式感,比如一起庆祝结婚纪念日,定期过二人世界。”婚姻专家菲茨·帕特里克表示。

一起吃饭。公共卫生专家梅雷迪斯·萨根表示,研究发现,全家人一起吃饭不仅有助孩子取得更好的成绩,而且人们更倾向于选择果蔬等更健康的饮食,而不是高盐高糖高脂的食品。

不会总盯着手机。“健康的家庭中,成员们往往会花更多时间在彼此身上,而不是总盯着手

机。”心理学家本·以斯拉表示。

庆祝胜利时刻。“孩子的每一点进步,丈夫或妻子的每一次成功都可以成为家庭欢庆日,这能给人以更大的鼓舞,成为前行的动力。”高级家庭教育指导师洛里·本表示。

一起做游戏。认证正面管教家长讲师梅丽莎表示:“当孩子们玩耍、踢足球、在公园里跑来跑去时,家长也可以参与其中,还可以向孩子们展示自己的运动技能,这样会让孩子觉得运动和游戏充满乐趣,也会拉近彼此的关系。”

互相监督喝水。育儿专家乔·罗林森分享道:“等到感觉口渴时,其实身体已经非常缺水了。我们家每个人都有带刻度的水杯,我和妻子会经常叮嘱孩子勤喝水,通过杯子上的刻度就能确认饮水量。”

共同管理压力。“无论大人还是孩子,都有压力很大的时候。此时,要学会彼此分享,而不是一个人默默承受。不妨在每天睡前留出一段时间,或是分享一天的心情,或是一起冥想、读一个故事。”心理专家凯尔西·托格森表示。

定期外出旅行。高级家庭教育指导师莉莉娅认为,虽然带孩子外出要做很多事前准备,也要花很多精力去照顾他们,但孩子们会给旅途带来更多欢声笑语,这是提升家庭凝聚力的好机会。全家人定期出去旅行,对儿童的成长也有很多益处。比如,可以让他们在潜移默化中学会观察不同人,体会思想的多样性,感悟世界之大,遇事不易走极端,还能适应不同的生活方式,学会照顾自己和他人。

(综合)



种植牙要降价了!

口腔专家:意义重大,医患互利

长期以来,“种牙贵”都是人们热议的话题,“一颗牙差不多是我一个月工资”“种一口牙能买一辆宝马”,这是很多人看牙后的感受。种植牙因修复效果较好,且不具备破坏性,逐渐成为公认的缺牙修复方式,可高昂的价格让不少人望而却步。8月18日晚间,国家医保局公布《关于开展口腔种植医疗服务收费和耗材价格专项治理的通知(征求意见稿)》,有望推进种植牙采集,让越来越多的人实现“种牙自由”。

种植牙的主要费用由种植体、牙冠、基台、诊疗手术费、修复费用五部分组成,其中种植体占种植牙总费用的40%,最贵的进口种植体高达数万元一枚,在公立医院,一颗种植牙的价格往往在6000元到1.3万元之间。

据悉,口腔种植领域收费不规范、费用负担重等问题长期存在,随着生活水平提高和人口老龄化程度加深,成为困扰群众的民生痛点。今年3月以来,四川、陕西、江苏、宁夏、山西等多个省份频频传出种植牙集采相关的消息。此次《征求意见稿》明确了包括“集采”在内的四个整改方向。一要规范口腔种植医疗服务和耗材收费方式,比如,公立医疗机构提供口腔种植医疗服务,采取“服务项目+专用耗材”分开计价的收费方式;二是强化口腔种植等医疗服务价格调控,对于群众反映强烈、费用负担重的种植体植入费、牙冠置入费、植骨手术费应以降价

为主;三是精心组织开展种植牙耗材集中采购,广泛发动各级各类医疗机构参加;四是实施口腔种植收费综合治理,其中包括各地医疗保障部门要将价格投诉举报较多、定价明显高于当地平均水平、拒绝或消极参与种植牙集采的各级各类医疗机构列入价格异常警示名单,并每季度在当地医疗保障局官方网站公开通报。

空军军医大学口腔医院口腔预防科教授李刚告诉环球时报健康客户端记者,一旦落实,这次调整的意义将非常重大。首先,由于材料的原因,种植牙的价格一直较为昂贵,进行集采、限价以后,耗材成本降低,可以使更多人享受这一医疗服务,对于缺牙患者的牙齿修复具有很大帮助。此外,采取“服务项目+专用耗材”分开计价的收费方式,还能促进专业人员提高技术水平。因为以往的手术治疗过程中,主要是材料费,手术操作费很少且没有详细的划分,这样一来,口腔医生的技术价值难以体现。比如给患者拔一颗阻生齿,实际操作中难度有所不同,但手术费却是相同的,久而久之,医生们可能就缺乏动力去提高技术,攻克复杂的手术。但分开计费后,医生的价值得以体现,更能促进技术的进步。总体来说,这一系列调整将有效促进我国人民的口腔健康,让我们在健康中国这一目标下更进一步。

(综合)

HPV九价疫苗扩龄!

妇科专家解读:不同价疫苗应该怎么打?

大龄女性也可以接种宫颈癌(HPV,即人乳头瘤病毒)九价疫苗啦!8月30日晚,默沙东(中国)投资有限公司正式宣布,其九价人乳头瘤病毒疫苗(酿酒

酵母)的新适应证已获得中国国家药品监督管理局批准,此次获批标志着九价HPV疫苗适用人群已扩展至9~45岁适龄女性。

从16~26岁“扩龄”至9~45岁

宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤之一,发病率和死亡率均居女性肿瘤第三位。幸运的是,宫颈癌也是目前唯一可以通过疫苗预防的癌症,科学已证实,99%以上的宫颈癌是由高危型HPV持续感染导致的。

80%以上的女性一生中至少有过一次HPV感染,90%以上的HPV感染可在2年内自然清除,仅不足1%的患者发展至子宫颈癌前病变和子宫颈癌。需要注意的是,高危型HPV持续性感染是下生殖道高级别上皮内病变和癌发生的必要因素,已成为严重威胁女性健康的公共卫生问题。

早在2018年,默沙东九价HPV疫苗便获批在中国上市,但当时仅被批准用于16至26岁女性接种。由于九价疫苗可以覆盖和预防更多的HPV亚型,相比二价、四价疫苗受到更多青睐,但不少有意接种的女性因“超龄”原因被拒之门外。如今,接种适宜年龄扩增,令不少女性朋友十分激动,“HPV九价疫苗扩龄至9至45岁”的话题也迅速登上微博热搜第一。

更多大龄女性、青春期女孩会受益

“国外批准的HPV九价疫苗

的适宜接种年龄本就是9至45岁,而我国对接种年龄限制较严格,一直未能审批通过。”原国家卫生部副部长、航空总医院名誉院长、著名妇科肿瘤专家曹泽毅告诉“环球时报健康客户端”记者,“从科学论证和医疗角度来看,将HPV九价疫苗扩大到更年轻、更年长的群体适用,是没有什么问题的,会让更多适龄且有需求的广大女性受益。”

中国医促会妇产科分会主任委员、妇产科主任医师、教授陈春玲对“扩龄”有更多感慨:“从2018年九价疫苗进入中国至今,终于等到了年龄调整这一天,不少因各种原因耽误了接种时间的大龄女性朋友们看到了希望。”她介绍,从HPV病毒感染发展到宫颈癌,需要少则三五年,多则5~10年的时间。从最初的性传播感染,小的炎症、破口再到细胞组织感染,可能需要1年左右;等到发生癌前病变,甚至是原位癌可能要1~3年时间;再发展到浸润癌或其他组织器官,可能需要5年以上。但是早期癌症是没有症状的,不积极筛查的人群,一旦发现很多已是晚期。宫颈癌作为致病机制十分明确的癌种,一级预防至关重要。因此,尽早接种疫苗,可以预防癌症的发生。

推广13~15岁计划免疫,意义更重大

作为全国宫颈癌防治工程的负责人,面对此次HPV九价“扩龄”,曹泽毅更加关心的是,能否在更早期落实HPV疫苗的计划免疫。他解释说,正常的夫妻生活中,也有70%~80%可能感染HPV。因此,想要从根本上预防宫颈癌,对那些从未感染过HPV的女孩进行早期接种,从长远来看效果最好,也更有预防意义。

世界卫生组织推荐,9至14岁女孩应作为HPV疫苗的首要接种人群,越早接种效果越好。在欧美国家,官方也提倡为11~13周岁女孩接种HPV疫苗。曹泽毅认为,根据我国国情,13~15岁这个阶段尽早接种HPV疫苗,能起到最好的预防效果。他建议,我国HPV疫苗可以采取两种接种用法:一种是普通民众为防病而主动进行预防接种,这部分人群可根据年龄,自费自行选择接种;另一种是国家计划免疫,像过去吃糖丸预防脊髓灰质炎一样,为13岁左右女孩免费接种HPV疫苗,粗略统计,这将会让至少1个亿的女孩受益。按照世界卫生组织的要求,要达成“计划全球在2050年消除宫颈癌”的目标,我国必须在2030年实现13



岁左右年龄段的女孩子全部接种。

“九价”一苗难求,与其干等不如提早接种二价四价的

九价HPV疫苗“扩龄”利好消息一出,很多女性都十分期待政策最终落地,但从批准到实际应用、人群接种还有一段路要走。陈春玲表示,当前,HPV九价疫苗还是十分紧俏的,从厂家制备,到进入中国医院、接种点,会有一个时差,需要等待时日,并不是官方批准了马上就可以预约接种。

曹泽毅则表示,虽然九价疫苗能够预防宫颈癌更多的亚型,但大家“没必要都追求打九价,二价疫苗的预防效果也可以达到90%左右。”未感染过HPV的女孩,接种二价疫苗能达到90%左右的有效性;甚至感染过HPV的女性,二价疫苗的有效性依然能够达到70%~80%。近日,我国厦门的专家团队经研究证实,首个国产二价HPV疫苗就具有极高保护力。为此,曹泽

毅提醒广大女性,尤其是已经快要超龄的女性,在当前九价疫苗供给不足的情况下,与其干等,不如提早接种其他价的疫苗。

曹泽毅还强调,已经接种或尚未完成全程接种的二价或四价HPV疫苗的人群,更不必看到九价疫苗“心动”而进行“换打”“重复打”。陈春玲也表示,女性一生接种一次HPV疫苗即可,有效性可达15~20年左右,“补打”“重复打”并不会获益,还可能因为疫苗厂家、制备技术的不同,而平添不良反应风险。

曹泽毅说,还有一种误解需要澄清的是,HPV疫苗不是一劳永逸的。当前全世界的HPV疫苗都是“预防性”的,不是“治疗性”的(治疗性的正在研发),接种疫苗只能让你不容易或不会被感染,但已经感染了并不能清除掉。所以,接种了HPV疫苗的女性,每年仍要进行一次宫颈方面的检查如HPV病毒检测、TCT检查,避免持续感染的可能。(据《生命时报》)