

## 冀北崛起康养城

经济日报·中国经济网记者 陈发明 宋美倩 通讯员 姚一铭



左图 在河北秦皇岛市北戴河生命健康产业创新示范区的普拉德拉医院内,两位古巴医疗专家和国内医护人员探讨病人的治疗方案。 刘宏伟摄

下图 在国康秦皇岛医养康养老年中心,护理人员协助老人使用康复器具进行身体康复锻炼。 吕鹏摄

10月18日上午,河北秦皇岛市北戴河生命健康产业创新示范区内潘纳西国际医院治疗室里,61岁的张丽华正躺在病床上输液,进行常规调理。张丽华曾是一位双膝膝关节积液肿胀、半月板损伤、走路困难的风湿性关节炎患者,今年5月开始在这里接受免疫疗法,治好了10年不愈的顽疾。“以前一年四季穿保暖裤,今年夏天终于穿上裙子了。”张丽华输完液,特意站起身让记者看看她活动自如的双腿。

4年前,北戴河生命健康产业创新示范区建立。借此东风,秦皇岛市按照“全生命周期关注人的健康、全链条服务人的健康、全方位发展健康产业”思路,全力打造一座“康养产业之城”。

据统计,2019年秦皇岛市实现康养产业增加值152.22亿元,占当年全市地区生产总值的9.4%,成为支柱性产业。如今,一个全域康养、全链条康养、全周期康养的产业格局正在秦皇岛快速兴起。

### 全域发力打造康养之城

“最好的医疗应以预防为主,我们医院通过改变医疗模式,希望能为基层医院探索出一条新路,与三甲医院形成互补。”潘纳西国际医院院长刘广贤介绍,潘纳西医疗起源于1825年德国巴登魏尔医疗,2019年在北戴河新区正式运营,已为千余名客户提供了健康服务。

“医院先进的诊疗技术可以准确诊断人体免疫系统整体情况,并进行免疫调节和健康管理。”刘广贤说,目前法规对于一些既可用于临床治疗又可用于疾病预防药品的使用有诸多限制,在这个示范区,医疗专家们可以探索将这类药品和技术运用到健康管理中,通过技术整合,为亚健康人群、肿瘤患者提供个性化医疗服务。

在北戴河新区,像潘纳西一样的康养项目还有很多,都是看中了这里的自然环境以及在医疗新技术、新药品、新器械审批准入方面先行先试等政策优势。

普拉德拉医院是示范区内另一家中外技术合作医院,主要引进国外先进的肺癌治疗技术,执业至今已为全国各地近千名患者提供了有效控制病情、提高生命质量的医疗服务。“2017年我们了解到北戴河生命健康产业创新示范区具有引进国外先进医疗资源方面的政策后,当即

决定和北戴河新区合作。”普拉德拉医院副院长谢瀚介绍。

目前,北戴河生命健康产业创新示范区已签约生命健康产业项目30多个,总投资400多亿元,12家国内外顶尖医疗机构入驻生命科技园,国际健康中心等重点项目投入运营,核心区产业新城与国际健康城快速崛起,核心区及休闲医疗度假区、综合配套区、空港贸易区、绿色农业区、生态涵养区“一核五区”示范区发展大框架全面拉开。

### 全链条培育产业集群

近年来,旅游与健康服务的结合逐渐深入人心。作为老牌滨海旅游城市,秦皇岛在夯实拓展旅游资源的同时,也在不断充实全市的医疗资源。

围绕推进国家区域医疗中心建设,去年11月正式签约的北京医院北戴河心脑血管病医院项目正在紧锣密鼓建设中。“此次合作为北京医院提供了医学人才培养、教学科研和临床实践的平台,进一步扩大了北京医院的影响力。”北京医院院长王建业说,该项目将通过打造高端医疗承接平台,推动北京非首都功能转移疏解,更好满足京津冀及周边地区群众看病就医需求。

今年7月,北京大学第三医院秦皇岛医院项目在秦皇岛经济技术开发区开工。“我们将把医院的优势学科、高水平专家以及先进管理模式引进秦皇岛。”北京大学第三医院院长乔杰表示,力争把这里建设成为一流的疑难杂症治疗基地、医养结合示范基地、京津冀高端医疗人才培养基地和国际医疗交流基地,引领京津冀高端医疗人才培养,为秦皇岛地区及周边百姓提供医疗保障。

目前,秦皇岛已拥有以康泰医学、华药、紫竹药业等为代表的医药企业174家,康泰医学的脉搏血氧仪成为行业标杆,泰盛健仕是国内首家国际化康复理念与中国本土化特色相结合的康复中心,引入“中国药代动力学”奠基人刘昌孝院士,打造国内首家研发、评价、转化全链条药物评价公共技术平台。

以“向海、进山、入村”为发展路径,秦皇岛不仅打造了一批高品质健康旅游项目,还吸引了越来越多的高端医疗服务机构带着世界



前沿医疗理念和诊疗技术落户秦皇岛,“医、药、养、健、游”五位一体的康养产业集群逐步形成。

### 全周期呵护生命健康

“奶奶别急,慢慢坐啊。”10月19日下午,国康秦皇岛医养康养老年中心护理人员帮助84岁失能老人刘锦荣,借助转移提升架从床上移到轮椅上,随后推着老人来到养老中心音乐区观看正在排练的重阳节联欢会节目。

于2019年3月正式营业的国康秦皇岛医养康养老年中心,目前已入住100多位老人。在这里每位老人的房间内,不仅配备了智能药箱、辅助器具等设施,就连床垫都有智能监护功能,工作人员通过护理站管理系统可以随时掌握老人卧床、在床、心率、呼吸等情况。

养老中心一楼展示厅里,水平腿部推蹬机、智能全身运动训练器、全自动按摩椅等各类康复器具一应俱全,这里不仅是一个科普展示中心,更是老人们的健身房,很多老人每天下午都喜欢来这里进行康复运动。

“随着老龄化社会的到来,优质养老资源匮乏逐渐成为社会问题,为老年人提供全生命周期健康管理,让老人安全养老、尊严养老、幸福养老是康养产业链中任务艰巨的一环。”国家康复辅具研究中心秦皇岛研究院院长李立峰介绍,医养康养老年中心全面引入康复辅助器具产品和服务,为老年人提供定制化辅具解决方案,中心内筹建的二级综合医院也即将完成,实现医疗、养老、康复深度融合,构建以机构为点、社区为线、居家康养为面的多层次养老体系,在秦皇岛创建国家级医养康养示范中心。

以与国家康复辅具研究中心战略合作为基础,秦皇岛市发挥国家康复辅助器具产业综合创新试点、国家康复辅助器具社区租赁服务试点、城企联动普惠养老专项行动试点作用,正将康复辅助器具产业打造成重点产业,形成集研发、设计、生产、质检、销售、应用示范于一体的康复辅助器具全产业链条。

2019年,秦皇岛市在国内地级市中率先开展康养产业统计分类标准和相关统计调查,并编制发布《秦皇岛康养产业统计分类标准及核算方法》,确定能够反映康养产业发展现状和发展趋势的统计指标,对康养产业进行系统分类,为推动我国康养产业统计调查走向规范化、制度化做出有益尝试。

## 给骨骼充充电

本报记者 吴佳佳 CCTV2《职场健康课》 潘雷

骨质疏松症有哪些症状?为什么骨质疏松症表现为肌肉而非骨头疼痛?喝碳酸饮料会导致骨质疏松吗?从年轻时补钙就可以预防骨质疏松吗?针对这些读者关心的问题,记者采访了北京积水潭医院内分泌科主任邓薇和北京积水潭医院骨科主任医师张昊华,请听他们的解答。

摔了一跤造成骨折,打个喷嚏导致骨折……出现这些情况时,您很有可能患上了骨质疏松症。根据国际骨质疏松基金会发布的《中国骨质疏松白皮书》,截至2009年,我国骨质疏松症患者近7000万,2.1亿人骨量低于正常标准。“寂寞的疾病”——骨质疏松症已经离我们不远。

“骨质疏松是与年龄相关的疾病,得了骨质疏松,往往到骨头受伤断裂或者骨折时才会发现。因为它早期无症状,被称为‘寂寞的疾病’。”专家指出,骨质疏松症是由多种因素引起的骨量减少、骨微结构破坏,引起骨脆性增加,因此容易发生骨折。人体内骨头最主要的两个细胞是成骨细胞和破骨细胞。人体骨骼的新陈代谢就像是盖房子,老的砖头有破损老化开裂,是先由破骨细胞来拆除,再让成骨细胞来分泌胶原配合钙磷等矿物质形成新的砖头来填补拆除的部分,这样人体骨质维持的新陈代谢才能平衡。如果胶原和矿物质不够,破骨细胞只拆不盖,平衡被打破,就会造成骨流失。“只有出现疼痛或发生骨折等状况,才是真正的骨质疏松症。”

骨质疏松疾病分为原发性和继发性两种。原发性是指因绝经后、老年性、特发性(8岁至14岁)引发的骨质疏松症。继发性是指因甲状旁腺功能亢进、骨软化症、成骨不全、饮酒或者乙肝等引起骨质疏松症。骨质疏松的典型症状包括疼痛,身长缩短,驼背,骨折等。专家介绍,疼痛是原发性骨质疏松症最常见的症状,表现为对称的疼痛,全身疼,多见腰疼,同时肌肉抽筋,久坐久站后疼痛加剧,休息可缓解。之所以疼痛是因为患有骨质疏松后,骨头周围的肌肉代替骨头来承重,长此以往就会造成肌肉疼痛。身长缩短、驼背等多在疼痛后出现,随着年龄增长,骨质疏松加重,驼背曲度加大,老年人骨质疏松时椎体压缩,每椎体缩短2毫米左右,身长平均缩短3厘米至5厘米。

为什么骨质疏松偏爱绝经后的女性?这是因为女性进入绝经后期,卵巢功能开始走下坡路,体内雌激素水平会骤然下降,从而导致骨代谢失去平衡,体内开始丢失,慢慢地就会出现骨质疏松,患者还容易出现骨折。而男性的雄激素是一个缓慢下降的过程。喝碳酸饮料会导致骨质疏松吗?专家指出,碳酸饮料除了含有较多磷元素,会影响钙质的吸收进而导致骨量流失之外,喝大量碳酸饮料的人往往奶制品摄入量不足,所以钙的来源也被限制了,导致膳食钙摄入量不足而引起钙缺乏。只要从年轻开始补钙就可以预防骨质疏松吗?专家表示,补钙并不能完全预防骨质疏松。因为从钙到骨头要受很多因素影响,如钙磷、AKP、维生素D、甲状旁腺激素、PTH等,单纯的补钙是没有效果的。

提高骨峰值为什么可以预防骨质疏松?骨峰值即一生中最高骨量值,人的骨量好比一个银行,提高骨峰值就相当于年轻时在银行里存足够的钱,将骨峰值提高到最大值是预防生命后期骨质疏松症的最佳措施。一般25岁至35岁之间的骨量是人的骨峰值,它取决于遗传因素(70%至80%)和环境因素(20%至30%),前者不能改变,后者证实与自幼钙摄入量密切相关。所以,从小就应多吃一点富含钙的食物,如牛奶、奶制品、豆制品、深绿色蔬菜等,争取获得理想的骨峰值。足量的钙补充对成年后的骨量丢失减少也有作用。

如何才能提高骨峰值呢?专家指出,合理膳食、营养均衡,不偏食。这里必须提到三种物质:钙、维生素D、胶原蛋白。芝麻酱、虾皮、牛奶奶酪是含钙前三的食物排名;鱼肝油、深海鱼类、动物肝脏是富含维生素D前三的食物排名;鱼皮、猪皮、猪蹄是富含胶原蛋白的食物。特别需要强调的是,多晒太阳才能有效预防骨质疏松。因为阳光、紫外线照射可使皮肤下的7-脱氢胆固醇转换成维生素D,晒太阳可以更好地帮助我们吸收维生素D。晒太阳的季节、时间、时间段也很讲究,11月份至次年2月份,由于太阳光线不强,效果不佳,所以不建议通过晒太阳帮助维生素D吸收。在3月份至5月份、9月份至10月份每天晒30分钟至60分钟,6月份至8月份每天晒20分钟至45分钟,时间段为每天10:00至15:00晒太阳效果最佳。晒太阳时,脸上可以涂防晒霜,防止引发皮肤病,四肢则可以裸露。

## 筑牢互联网医疗信息安全防火墙

□ 姜天骄

境指明了方向。

然而,互联网医疗的飞速发展也给患者的医疗健康信息留下安全隐患。互联网时代,患者的健康信息几乎可以全程以电子化的途径进行采集、记录、传输和存储,在显著提高效率的同时,也不可避免地增加了个人健康医疗信息泄露的途径和风险。

大数据时代,谁掌握更多的数据和信息,谁就可以在竞争中获得更大的利益与话语权。出于对利益的狂热追求,不少商家为了实现精准广告,利用医疗网站在数据保密方面软、硬件的漏洞,非法获取患者个人信息,有很多患者由于就医、保健等信息泄露而饱受医托、推销之苦;很多新生儿家庭,孕妇生产完还未出院,各种和新生儿有关的产品、服务广告已经被“精准”投放到了手机和邮箱里。更可怕的是,很多涉及患者医疗健康状况的敏感信息一旦被不法分子利用进行诈骗甚至勒索,其危害比单纯的商业推销要严重得多。

此外,大范围医疗健康信息集成数据包含我国种族群体的健康信息,具有极高的科研和商业价值,更涉及种族的人类生物学特征,这些信息在任何国家都属于核心机密,一旦泄露可能被非法利用,将带来不可想象的严重后果。

技术创新是一把双刃剑,在利用它获得便利的同时,也要筑牢安全防火墙。目前,互联网医疗时代的医疗信息安全已经得到国内管理机构、医疗及信息化行业专家、学者的广泛重视。此前,针对个人医疗健康信息保护问题,国家通过《中华人民共和国网络安全法》《电子病历应用管理规范(试行)》《国务院办公厅关于促进和规范健康医疗大数据应用发展的指导意见》等法律和行政文件的形式作出了相关规定。今年6月1日施行的《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》明确规定了泄露个人健康信息的法律后果等,

进一步完善了管控这一风险的法律依据。

保障个人医疗健康信息和隐私安全,无论是医院、网络运营平台还是医务工作者都要引起足够重视,切实建立起可靠的保障机制。首先,在提供互联网医疗服务或医院线上服务过程中,应该建立并完善责任可追溯的信息安全管理,从理念和机制上规范互联网医疗信息安全。

其次,在医疗大数据形成过程中,要做好漏洞预防与制度管控。由技术革新带来的隐私风险,也应该由技术来解决,从技术层面提升信息安全能力,不断完善信息安全攻防、分级保护等技术手段,妥善运用先进技术,把风险扼杀在萌芽之中,宁可技术革新的步子迈得慢一些,也要走好隐私保护的每一步。

此外,对医疗健康信息的保护和妥善利用并不相悖,针对医学研究所需要的大量数据,可以通过合理的机制进行数据脱敏,促进和规范对医疗健康数据的合理利用用途。

### 康养杂谈

新冠肺炎疫情催化了互联网医疗的发展,疫情期间,越来越多的用户选择线上就诊,加速了互联网医疗产业的发展。数据显示,在疫情期间,国家卫生健康委所属医院互联网诊疗比去年同期增加了17倍。同时,一些第三方互联网服务平台诊疗咨询量也比同期增长了20多倍,处方量增长了近10倍。

互联网医疗作为我国新兴的医疗模式,为患者寻医问诊带来实实在在的便利。很多医院和互联网健康平台纷纷推出或加强在线医疗服务能力,人们足不出户,就能够享有就診预约、在线疾病咨询、电子健康档案、电子处方及检验报告查询、远程会诊等服务。应该说,互联网医疗不仅提升了医疗体系效率,促进了医患生态修复,也为应对当下医疗困



本版编辑 许跃芝