

全球首个阿尔茨海默病预防指南发布

保持良好的心脑血管状态和健康的生活方式对预防AD很重要

本报讯 (首席记者唐闻佳)阿尔茨海默病来势汹汹,但好消息是,它可防!复旦大学附属华山医院昨天发布消息称,由复旦大学附属华山医院神经内科郁金泰教授临床研究团队领衔,制定了全球首个阿尔茨海默病预防国际指南,形成了21条推荐意见。

《世界阿尔茨海默病2018年报告》显示,每3秒钟,全球就有1名痴呆病患者产生。目前,全球至少有5000万痴呆患者,预计到2050年,将达1.52亿,其中约60%~70%为阿尔茨海默病(AD)患者。在中国,目前约有1000万AD患者,预计到2050年,我国AD患者将超过4000万。这已成为严重影响全球人口健康和生活质量的重大公共卫生问题。

目前尚无特效疗法能阻止或逆转AD的病情进展,但越来越多的流行病学研究表明,AD是可以预防的。有效控制危险因素、合理利用保护因素可以显著降低AD的发病率和患病率。遗憾的是,尚无针对这一严重威胁人类健康脑重大疾病的国际循证医学证据来指导实践。

针对这一迫切需求,复旦大学附属华山医院神经内科郁金泰教授临床研究团队联合国际老年学会、美国南加州大学、哈佛医学院、加拿大麦吉尔大学、英国剑桥大学等该领域国内外知名学者,对现有研究证据进行了系统回顾和荟萃分析,制定了全球首个AD循证预防国际指南。

该指南相关研究成果近日以“阿尔茨海默病循证预防”为题,发表于国际顶尖杂志《英国医学杂志》(BMJ)子刊《神经学、神经外科学与精神病学杂志》,并被BMJ出版社选为“媒体发布”,向全球5000家国际媒体发布研究结果,引起国际医学界广泛关注。

该研究历时5年多,从44676项研究中选择纳入符合标准的243个观察性前瞻性研究和153个随机对照试验,对104个可干预影响

因素和11项干预措施进行系统研究和荟萃分析,最终根据循证医学标准,制定了AD的预防指南,形成了21条推荐意见。

该研究团队针对19个影响因素/干预措施提出11级推荐建议,其中10个影响因素/干预措施具有A级证据水平,也就是“最强推荐证据”,包括:65岁以上人群应保持体重指数在一定范围内,不宜太瘦;多从事认知活动,如阅读、下棋等刺激性脑力活动;保持健康的生活方式,避免罹患糖尿病,对于糖尿病患者应密切监测其认知功能减退情况;保护头部,避免外伤;65岁以下人群应保持健康的生活方式,避免罹患高血压;避免直立性低血压发生,对于直立性低血压患者,应密切监测其认知功能状态;保持良好的心理健康状态,对已有抑郁症状的患者,应密切监测其认知功能状态;放松心情,平时避免过度紧张;早年应尽可能多地接受教育等。

专家提醒,建议中有近三分之二的内容与心血管病危险因素和生活方式密切相关,可见保持良好的心脑血管状态和健康的生活方式对预防AD的重要性。

该研究同时指出,有两项干预措施并不推荐用于AD的预防,即:雌激素替代疗法和乙酰胆碱酯酶抑制剂。

郁金泰教授表示,这里谈到的多个基于循证的临床建议的联合应用,可能是预防AD的最佳选择,未来应开展真实世界大样本研究,致力于探寻A级证据的多项建议的最优化组合,着重关注尚未发病、但具有痴呆高风险的人群(如多基因评分较高者、有痴呆家族史者、淀粉样蛋白阳性者),尽快建立全方位和个体化的最优AD预防策略。

本项目得到国家科技部重大研究计划和上海市“脑与类脑智能”重大科技专项资助。

老人突发心梗,医生上班途中施援手

■本报记者 李晨琰

只因在人群中多看了两眼,32岁的上海市第七人民医院男性病科医生刘鹏与突发急性心梗的崇明老人结下一段特别的缘分。

7月20日早上7点40分,刘鹏即将到达医院,在医院大门等红绿灯时,看到马路牙子上坐着一个老人,目测六七十岁。

“第一眼,没在意,以为他只是休息一下。”但医生的本能,让刘鹏不禁多看了一眼,也是这一眼看出了问题,“当时老爷子将手放在胸口,表情十分痛苦。”他马上蹲下来耐心询问,“您是不是心脏不舒服。”老人点了点头。

老人身旁没有家属,刘鹏当即准备搀扶他去急诊,没想到老人状态比他预想的还要差,既不能起身也不能动。“很可能是心脏梗塞。”刘鹏一下子紧张起来。

没有犹疑,刘鹏以百米冲刺的速度奔向医院。预检同事和刘鹏一起推着平板车将老人送进了急诊。七院胸痛中心绿色通道随即启动,经一系列检查后,老人的确突发急性心肌梗死,即刻安排了急诊介入手术。目前老人已转危为安,在医院心内科接受后续治疗。

后来刘鹏才得知,原来老人前几天就已断断续续出现胸痛症状,但未重视。当日出现长时间不停歇的胸痛时,才引起家属重视,一大早驱车从崇明赶到七院。而刘鹏“捡”到老人时,家人正在停车场。

采访中,刘鹏非常谦虚,一再表明自己没做什么,真正让病患转危为安的是兄弟科室的绿色通道。

“作为一名医生,能帮一点是一点。”刘鹏说得很朴实,正是这群可爱的人让这个夏天变得“甜甜的”。



在上海科技馆“打卡”三种日食

想不想一分钟“打卡”日全食、日偏食、日环食这三种类型的日食?昨天,上海科技馆原创策划的日食特展“日月魅影”在线上线下同时开展,带领观众全方位领略日食的独特魅力,指导公众科学地欣赏日食,并为明年上海天文馆(上海科技馆分馆)建成向公众开放提前预热。图为参观者在领略日食的壮美。

本报首席记者 许琦敏 本报记者 袁婧 摄影报道

聚焦“四个一” 扎实做好党风廉政建设责任制考评“后半篇文章”

建行上海市分行不断加强对领导干部的管理监督,把党风廉政建设责任制考评作为落实党委主体责任的重要内容、作为加强同级监督的重要手段来抓好抓实,通过本人述责述廉—群众评议—纪委考评—通报党委—反馈结果—督促整改,压实压紧党风廉政建设主体责任。

尤其在扎实推进考评工作的“后半篇文章”上下足功夫,强化党风廉政建设责任制考评结果的分析与运用,将日常监督、结果反馈、谈心谈话有机结合,切实将“结果”转化为“效果”。

“一对一”“面对面”反馈。建行上海市分行领导、各派驻纪检组组长、机关纪委书记、分行各相关部门主要负责人分别通过“一对一”形式,亲自向每位领导班子成员反馈考评结果,同时结合管理、监督和群众反映情况开展一次“面对面”的谈心谈话工作,要求每名干部有则改之、无则加勉,把对领导干部的提醒监督工作日常化、经常化、常态化,落到实处。

运用“第一种形态”分层分类谈话。加强考评结果运用,使党风廉政建设责任制考评与监督工作紧密结合、互相促进,不断提醒领导干部检视自身存在的问题,督促领导干部尽职履

责。一是纪委书记、副书记分别与“履责不到位”、“履责基本到位”领导干部开展公开约谈和提醒谈话,指出考评中发现的问题,分析成因,揭示危害,并结合每一位被约谈人的实际情況提出整改要求,从而帮助被约谈人认清党风廉政建设责任制考评工作的重要意义,深刻认识自身存在的不足,推动被约谈人在今后的工作中不断改进。二是发挥派驻纪检组“派”的优势和“驻”的权威,各纪检组组长也以“一对一”形式向驻在单位领导干部反馈考评结果,并结合政治监督、专项督查、日常监督中发现的情况进行沟通,开展谈心谈话。三是市分行机关纪委书记亲自向所有市分行部门主要负责人反馈辖内领导干部考评结果,并重点与个别部门的主要负责人做好提醒谈话,使年度党风廉政建设责任制考核真正落实在提高工作质量和有效性上。

“一人一策”,跟踪督促整改。实行“一人一策”,帮助“履责不到位”领导干部找准问题的“根子”,结合实际提出整改要求。督促领导干部实事求是地撰写个人整改报告,明确整改时限和整改措施。跟进监督,强化检查,督促整改,将通过日常监督、廉政访谈、列席民主生活会等方式,对问题的整改情况

开展“回头看”,夯实巩固整改成效,确保整改有实效。

“一人一档”,完善廉洁“画像”。将领导干部述责述廉和考评等情况录入廉洁档案,逐步完善对领导干部的廉洁“画像”,为领导干部选拔任用、评先评优等研提党风廉政建设意见提供依据和支撑。

建行上海市分行通过扎实推进党风廉政建设责任制考评工作,进一步压实管党治党责任,压实主要负责人“第一责任人”责任和其他领导干部“一岗双责”,不断推动廉洁文化建设迈向深入,推动全面从严治党迈向深远。

能部门同志不步止于此,针对垃圾分类存在的短板问题,结合自身特点又继续进一步推进了生活垃圾分类工作,确保扎实迎检。首先,老港镇党委政府强化了垃圾分类监督执法,完善了奖惩措施落实以及经济保障,并在此基础上加强统筹协调,做实生活垃圾分类工作联席会议制度,明确各相关部门任务,发挥居民自治功能,充分调动居民的积极性和主动性;除此之外,为打造垃圾分类特色工程,老港镇开设了两网融合示范型站点,全方位提升了湿垃圾处置消纳站,降低消纳过程对周边环境的不利影响,并全面加强监督管理、完善可回收物分类体系、多措并举提升居民满意度和参与率等,不断深化落实垃圾分类各项工作。

接下来,老港镇将继续巩固生活垃圾分类实效,完善生活垃圾分类体系建设,引导居民养成分类习惯,为通过“上海市垃圾分类示范镇”复评工作做足准备,为创建第六届全国文明城区、“美丽老港、幸福老港、生态老港”打下夯实基础。

矢志向学 扬帆远航

上海市复兴实验中学举行2020届初三毕业典礼

近日,上海市复兴实验中学2020届初三毕业典礼在大礼堂隆重举行,典礼由毕业班学生邓博文、潘恩佳、奚彦辰、汪亦伦共同主持,学校季恒校长、陈辞副校长、学生处范婧玉主任、教导处徐正凤主任,初三年级组长方小梅老师及初三全体师生、部分学生家长出席典礼。典礼开始前,学生和家长一起走红毯,进入会场。本次典礼分四个篇章展开。

第一篇章:首先,举行了隆重的少先队离队仪式。带着不舍,队员们在大辅导员朱老教师带领下重温入队誓言。随后,学校2019学年第三批新入团的团员进行了庄严的入团宣誓。

第二篇章:首先学生代表潘恩佳进行了慷慨激昂的发言,表达了对未来的美好展望:

风雨无阻 守护市民

长宁区城市管理行政执法局举行公众开放日活动

2020年是“十三五”规划收官之年、改革创新攻坚之年,也是长宁“国际精品城区”建设关键之年,同时也是上海市“三项新的重大任务”全面实施的第一个完整年。近日,长宁区城管执法局以“人民城市人民建,人民城市为人民”为主题,开展一年一度的城管公众日宣传暨7.15普法宣传日活动。

风雨中,长宁区城管执法局在全区11个街镇(园区)同时开展宣传活动,全区共设1个主会场和10个分会场,主会场设立于虹桥路1665号星空广场。

市城管执法局领导到主会场进行指导,长宁区城管局执法业务科室、拆违办等职能部门在星空广场、10号线地铁出入口进行宣传,接受咨询。

长宁区城管执法局的党员干部,发挥专业知识技能,宣传法律知识,派发宣传手册,聆听民声诉求,以实际行动服务好市民群众,大力营造宣传氛围,提升群众满意度和获得感。

各街镇(园区)中队分会场也以各种形式开展宣传活动,新华路街道中队在梅安居委会设立宣传点,重点针对社会关注度较高的违法搭建、生活垃圾分类、违法装修以及文明施工等事项向居民进行了法律宣讲,耐心细致地解答居民提出的有关疑问。

周家桥街道中队在武夷路717号进行宣传,设立服务咨询专区向路过市民发放宣传

ok》,歌曲《违背的青春》、舞蹈《EiEi》、朗诵《今天,我们毕业了》让大家又想起了四年校园生活的点滴,抒发了对母校和老师的感恩和不舍之情。

铮铮誓言,激荡人心,队员们,轻轻折起红领巾,放入口袋,珍藏,为美好的少先队生生活画上圆满的句号!恭喜你们,毕业啦!真诚祝愿2020届的全体复兴实验人不忘初心,学有所成,保持热情,去追寻美好的未来人生!

第三篇章:家长代表的发言表达了对母校和老师们的感恩之情以及对孩子们未来人生的美好祝愿。季恒校长表示这届初三是他作为校长以来记忆最深刻的一届,理由有二:

一是疫情改变了我们学习方式和生活方式,我们要学会“自律”;二是“坚持”,不断学习提升自己。今天你们以学校为荣,明天学校将因你们而耀。

第四篇章:学生们都准备了精彩的节目:

九2班的歌曲《青葱岁月》、九1班舞蹈《yes

ok》、歌曲《违背的青春》、舞蹈《EiEi》、朗诵《今天,我们毕业了》让大家又想起了四年校园生活的点滴,抒发了对母校和老师的感恩和不舍之情。

铮铮誓言,激荡人心,队员们,轻轻折起

红领巾,放入口袋,珍藏,为美好的少先队生

生活画上圆满的句号!恭喜你们,毕业啦!

真诚祝愿2020届的全体复兴实验人不忘初

心,学有所成,保持热情,去追寻美好的未

来人生!

第三篇章:家长代表的发言表达了对母校

和老师们的感恩之情以及对孩子们未来人

生的美好祝愿。季恒校长表示这届初三是他

作为校长以来记忆最深刻的一届,理由有二:

一是疫情改变了我们学习方式和生活方式,

我们要学会“自律”;二是“坚持”,不断学习提

升自己。今天你们以学校为荣,明天学校将

因你们而耀。

第四篇章:学生们都准备了精彩的节目:

九2班的歌曲《青葱岁月》、九1班舞蹈《yes

ok》、歌曲《违背的青春》、舞蹈《EiEi》、朗诵《今天,我们毕业了》让大家又想起了四年

校园生活的点滴,抒发了对母校和老师的感恩

和不舍之情。

铮铮誓言,激荡人心,队员们,轻轻折起

红领巾,放入口袋,珍藏,为美好的少先队生

生活画上圆满的句号!恭喜你们,毕业啦!

真诚祝愿2020届的全体复兴实验人不忘初

心,学有所成,保持热情,去追寻美好的未

来人生!

第三篇章:家长代表的发言表达了对母校

和老师们的感恩之情以及对孩子们未来人

生的美好祝愿。季恒校长表示这届初三是他

作为校长以来记忆最深刻的一届,理由有二:

一是疫情改变了我们学习方式和生活方式,

我们要学会“自律”;二是“坚持”,不断学习提

升自己。今天你们以学校为荣,明天学校将

因你们而耀。

第四篇章:学生们都准备了精彩的节目:

九2班的歌曲《青葱岁月》、九1班舞蹈《yes

ok》、歌曲《违背的青春》、舞蹈《EiEi》、朗诵《今天,我们毕业了》让大家又想起了四年

校园生活的点滴,抒发了对母校和老师的感恩

和不舍之情。

铮铮誓言,激荡人心,队员们,轻轻折起

红领巾,放入口袋,珍藏,为美好的少先队生

生活画上圆满的句号!恭喜你们,毕业啦!

真诚祝愿2020届的全体复兴实验人不忘初

心,学有所成,保持热情,去追寻美好的未

来人生!

第三篇章:家长代表的发言表达了对母校

和老师们的感恩之情以及对孩子们未来人

生的美好祝愿。季恒校长表示这届初三是他

作为校长以来记忆最深刻的一届,理由有二:

一是疫情改变了我们学习方式和生活方式,

我们要学会“自律”;二是“坚持”,不断学习提

升自己。今天你们以学校为荣,明天学校将

因你们而耀。

第四篇章:学生们都准备了精彩的节目:

九2班的歌曲《青葱岁月》、九1班舞蹈《yes