

WHO 发布《预防自杀：一项全球要务》报告 自杀可以预防

“每年约有 80 万人死于自杀，每 40 秒就有 1 人死亡，而这种死亡是可以预防的。”9 月 4 日，WHO 在世界预防自杀日（9 月 10 日）前夕发布首份预防自杀报告《预防自杀：一项全球要务》。报告指出，社会、心理、文化和其他因素相互作用可导致一个人出现自杀行为，但对精神障碍及对自杀的歧视导致许多人不敢为此寻求帮助。而且，自杀往往不是政府和决策者优先考虑的问题。（来自 WHO 网站）

中国疾病预防控制中心精神卫生中心主任、北京大学精神卫生研究所黄悦勤教授介绍，2012 年我国农村居民自杀死亡率为 8.58/10 万人，城市居民自杀死亡率为 4.82/10 万人。与 1998 年统计数据相比，我国农村自杀死亡者数量减少近 60%。可见，我国越来越重视自杀死亡干预。

黄教授介绍，自杀包括社会心理学和生物学因素，其中 60%~70% 的自杀死亡者具有明确精神障碍；而目前，社会压力增加引



起某些精神疾病也是导致自杀的一个原因。报告指出，在全球范围内，自杀是 15~29 岁人群第二位死亡因素。每出现 1 例成人自杀死亡，就可能有超过 20 人的自杀未遂。

“自杀是可以预防的。”报告强调，从国家有效应对层面而言，一个全面的多部门协作的自杀预防策略是必要的。我们需要将卫生保健服务纳入自杀预防的核心部分，并

将自杀预防提升至全球公共卫生和公共政策议题的优先考虑职位，提升人群认识，使其认识到自杀是一个公共卫生问题。

对此，黄教授表示，政策制定者、专业人员、媒体、大众、非政府组织应联合完善我国人口自杀干预体系，包括医生早期识别、积极预防和有效处理有自杀倾向者，确保其得到所需的治疗；政府控制好自杀工具使用，农业

部应与卫生部联合，在农村限制农药自购或可致死农药的使用；建立社会福利系统，为社会公众提供心理帮助。尤其是在农村，亟需基础救治设施及服务的完善，缩小东、西部卫生医疗差距。

WHO 报告也提出，社区在预防自杀中可发挥关键作用，如向易感个体提供社会支持、对其开展随访照顾，并有助于消除歧视及向自杀者亲友提供支持。

● 新闻速递

低剂量螺旋 CT 首用于上海社区肺癌早期筛查

上海市胸科医院在国内率先运用低剂量螺旋 CT 开展“社区肺癌早期筛查”首轮工作报告于 9 月 3 日发布。该项目共调研上海市民 6000 人，完成高危人群低剂量螺旋 CT 筛查 3000 人。其中发现肺部小结节者 713 例，疑似早期肺癌者 61 例，现已为 18 例患者进行手术治疗。

我国已成为世界上肺癌患者最多的国家，早期肺癌无特异性症状，不易发现。低剂量螺旋 CT 对肺部结节和支气管病变检出率达 24%，较胸部 X 线提高 2 倍以上；对周围型小肺癌发现率提高 9 倍，且放射剂量比常规 CT 低。该项目负责人、胸科医院副院长韩宝惠介绍，如此大规模运用低剂量螺旋 CT 在社区规范化成功开展肺癌早期筛查，在我国乃属首次，以期总结符合亚洲人群的肺癌筛查“高危参数”和规范化治疗临床路径。（通讯员 姚君）

● 内分泌

从小吃早餐降低糖尿病风险

英国一项最新研究发现，9~10 岁儿童每天吃早餐，特别是富含高纤维谷物的早餐，空腹血糖和胰岛素水平更低、患 2 型糖尿病的其他危险因素也减少。（PLoS Medicine. 2014 年 9 月 2 日在线版）

研究纳入 4116 例儿童，其中超过 3000 例受试者每天都吃早餐。研究者发现，这些孩子的脂肪量、总皮脂和胰岛

素抵抗均低于不经常吃早餐者。前者的平均空腹胰岛素水平低于后者将近 27%。空腹胰岛素水平高是罹患 2 型糖尿病的前兆。

“这是首次在儿童中研究不吃早餐与糖尿病高风险间的关系，”研究者 Angela S. Donin 表示，不常吃早餐儿童体内的瘦素、由脂肪细胞产生的脂肪调节激素、C 反应蛋

白、炎症标志物水平普遍较高。而规律吃早餐者则具有更健康的高密度脂蛋白胆固醇水平。



● 神经

高钾饮食降低卒中风险

美国女性健康倡议（WHI）研究在对老年女性进行长期随访后发现，高钾饮食摄入与降低缺血性卒中风险、老年女性全因死亡率相关。（Stroke. 2014 年 9 月 4 日在线版）

该大型前瞻性研究纳入 90 137 例 50~79 岁绝经后女性，无卒中病史，平均随访 11 年。结果发现，

无高血压病史的老年女性，钾摄入量较高者与较低者相比，罹患卒中风险降低 27%。前者小血管卒中的发生风险也较低，但并未发现出血性卒中比例减少。

研究者表示，在高血压女性中，并未发现高钾摄入量与降低卒中风险间的关系。钾会影响细胞功能，并应在发生高血压前

起到保护血管、预防卒中的作用。

WHO 推荐，每人每天钾摄入量应超过 3510 mg，但实际仅有 16% 的受试者达到这一水平。研究者介绍，多吃水果、蔬菜将很容易达到足够的钾摄入量，富含钾的食物包括土豆、香蕉、橙汁、菠菜、葡萄干、杏、白扁豆和酸奶。

● 肿瘤

保乳治疗让早期乳腺癌获益

2014 年乳腺癌讨论会（BCS）上一项回顾性分析显示，相比乳房切除术，保乳治疗（乳房肿瘤切除联合放射治疗）可为早期激素受体阳性（HR⁺）乳腺癌患者提供更多生存优势。（摘要号 60）

研究纳入 16 646 例女性乳腺癌患者，校正肿瘤生物学特性和遗传因素后发现，接受保乳治疗患者 5 年生存率可达 96%，而接受乳房切除术者为 90%，仅接受保乳手术者

为 87%。可见，保乳治疗对于改善患者生存明显更具优势，且进行放疗先于乳房肿瘤切除非常重要。

研究者表示，当考虑到肿瘤生物学特性时，不同局部治疗方案将影响早期乳腺癌患者生存获益。对于 HR⁺ 患者，保乳治疗明显优于乳房切除术；对于 HR⁺ 和 HR⁻ 患者，保乳治疗则优于乳房切除术和保乳手术。后两者对 HR⁺ 或 HR⁻ 患者生存获益无明显差异。

女性胸衣与发生乳腺癌无关

一项大型人口基础的病理对照研究指出，绝经后女性罹患乳腺癌与穿女性胸衣无关。（Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2014 年 9 月 5 日在线版）

以往研究在绝经后女性中发现，穿女性胸衣及胸部较大与患乳腺癌风险增加相关（Eur J Cancer. 1991;27:131）。美国研究者 Lu Chen 则表示，“绝经后女性无须再怀疑胸衣大小尺寸、新旧、平均穿着时间、有无钢圈或开始穿着时间等因素与发生浸润性导管癌（IDC）或浸润性小叶癌（ILC）风险间的关系了。”

该研究纳入 454 例 IDC 患者、590 例 ILC 患



者和 469 例对照者，年龄 55~74 岁。调查女性胸衣穿着习惯及乳腺癌风险因素后，并未发现有证据支持乳腺癌风险与内衣大小、型号或穿戴频率间的关系。在多因素分析中发现，穿 A 型胸衣女性罹患 IDC 和 ILD 的风险是常人 2 倍，但并未显示女性胸衣与乳腺癌发生间的明显关联。

● 公共卫生

强化干预措施可全面减少再住院

一项最新研究指出，护理干预、出院后 3 d 内家访及医院和基层医疗合作的高强度干预措施可减少慢性病患者出院 1 年后的再住院比例，达 5%~13%。（Health Aff. 2014;33:1531）

研究分析 1980~2103 年 26 项随机对照试验，结果发现，采用高强度干预措施可使患者短期（出院 ≤ 30 d）再入院风险减少 5%，中期（出院 31~180 d）风险减少 7%，长期（出院 180~365 d）减少 13%。而以往标准的过渡性护理措施并未减少患者短期再入院风险。

研究者表示，对刚出院患者采取高强度干预措

施很有必要，因为多数患者在出院第一天就会经历疲劳、记忆障碍、营养失调和肌肉无力，需要立即干预，如出院 3 d 内提供护理人员家访。若护士可进行用药指导，还可减少患者发生药物不良反应比例。而对于预防中、长期再入院风险，护理干预更显得重要。



本版编译 王坤