

香港醫療多個全球“第一”

25年前，歷經百年風雨，香港重回祖國懷抱。25年來，香港與祖國同行，社會各領域發展迅速，特別是醫療方面，多個“第一”的成績世界矚目。《生命時報》記者近日採訪多位香港醫療專家時，他們紛紛表示，香港醫療的巨大進步離不開“一國兩制”方針，如今在粵港澳大灣區的東風下，香港與內地的醫療融合發展正邁向嶄新的階段。

多個“第一”，成績卓越

回顧25年，香港醫療領域的進步，有數不清的“第一”。2021年底的《柳葉刀·公共衛生》刊文指出，聯合國開發計劃署《2020人類發展報告》數據顯示，自2013年以來，中國香港地區的出生時預期壽命已連續7年位列全球第一。2021年，香港男女人口平均預期壽命(臨時數字)分別為83歲和87.7歲，比1997年分別增長6.2歲和5.5歲。與此同時，香港各年齡組死亡率均持續下降，新生兒死亡率亦是全球最低的地區之一，孕產婦低死亡率排名亞洲第三，世界第十三，均處於世界優秀水平。

香港癌症患者生存率全球領先。尤其是肺癌、胃癌的5年生存率位居世界第一，遠高于西方國家和地區；乳腺癌的5年生存率高達89.8%，僅以微弱差距低於美國；肝癌、直腸癌、前列腺癌的5年生存率也僅次于美國，居于世界領先水平。香港心腦血管疾病的診療水平也獨步全球，心臟移植存活率高居世界首位。例如，香港在全球首先將心室去纖顫器及單導管起搏器應用於手術；開創了心臟病新療法，利用幹細胞讓心肌細胞再生；2010年，世界首例心臟和肝臟同時移植的手術在香港完成……就連心腦血管疾病最大的危險因素——吸烟，香港也控制得很好，吸烟率從20世紀80年代初的23.3%下降到了2021年的9.5%。《柳葉刀·公共衛生》發文稱，減少吸烟相關死亡，在中國香港男性和女性生存優勢原因中，占比分別達50.5%和34.8%。

“以前，中醫藥完全沒地位，中醫師一度被管理者定義為‘中草藥販賣者’。如今，中醫藥已被正式納入公共醫療服務體系，這是香港回歸後醫療領域最突出的變化。”

香港立法會議員、福利事務委員會主席、衛生事務委員會委員、中醫發展小組主席陳恒鑞介紹，1997年香港回歸祖國後，特別行政區政府成立專門小組，研究發展中醫藥。1999年《中醫藥條例》出臺，中醫註冊制度開始施行。目前，香港註冊中醫師約1.05萬名，註冊中成藥(包括過渡性註冊產品)約8000種，頒發各類中藥商牌照近8000家。2020年，香港建立第一家中醫院，3所大學也開展了中藥相關課程和研究，全港市民對中醫藥的認同感更強了。

香港還被世界衛生組織稱為“衛生環境友好城市”。“香港的醫療水平可媲美歐美國家和地區，但是醫療開支却只有他們的1/4。”陳恒鑞說，香港回歸後，市民們基本用100港元就可以住院，不用在醫療上有過多開銷，即便是沒有醫院，也不用擔心因費用問題而耽誤治療。調查顯示，在所有公營機構和政府部門中，市民對香港醫療制度最有信心，信心指數高達72%，患者滿意度在90%以上。

獨特的制度優勢，政府的大力支持

“香港醫療衛生之所以能穩步發展，取得卓越成績，離不開‘一國兩制’方針，是‘愛國者治港’的有力體現。”港區全國人大代表、香港立法會議員、著名眼科專家、希瑪眼科董事長林順潮說，祖國和平崛起，為香港創造了穩定的發展環境和廣闊的市場，為香港醫療更快發展奠定了



大灣區醫療，在融合中相互促進

進入新時代，香港醫療發展正譜寫新的篇章。2013年，在《內地與香港關於建立更緊密經貿關係的安排》的推動下，香港眼科名醫林順潮在深圳創辦了內地首家港資獨資民營醫院——深圳希瑪林順潮眼科醫院，成為深港醫療融合的標志性事件。

林順潮說：“公立醫院是內地醫療服務體系的主體，在國家醫改政策下，不能祇靠公營醫療服務，也應該引入民營醫療，而香港在這方面就做得出色。作為一名眼科醫生，我希望發揮橋梁的作用，將優質的醫療服務帶到內地，為有需要的病人帶來光明。我更希望以自己的實戰經驗鼓勵更多的港企、港人進入內地，特別是用好大灣區的一系列政策支持，積極開拓大灣區市場。”

2019年，《粵港澳大灣區發展規劃綱要》發布，香港、澳門、內地等醫療交流新局面打開。作為深港合作的公立醫院改革試點，香港大學深圳醫院引進香港模式辦醫，建院以來接診港澳及外籍患者逾140萬人次，並作為“港澳藥械通”的首個試點，引進13種臨床急需進口藥品和4種進口醫療器械。2022年6月，國務院印發《廣州南沙深化面向世界的粵港澳全面合作總體方案》，允許廣州南沙公立醫院開展跨境轉診合作試點，加速大灣區醫療融合。2020年6月，香港發布調查顯示，約70萬人想過離開香港去其他地方發展和生活，其中超26萬人對粵港澳大灣區的內地城市感興趣，他們之中不少是長者，比較關注醫療和養老環境。

林順潮認為，粵港澳大灣區發展創新藥有非常明顯的優勢。一方面，深圳的相關產業鏈豐富完善；另一方面，香港的基礎研究和生物科技跟國際接軌，還是國際金融中心，二者優勢結合，可以幫創新藥迅速發展。另外，香港的大學和教授也非常優秀，可以在人才培養方面與內地有更多交流。

陳恒鑞表示，未來，香港在醫療科技、中醫藥發展方面都有非常大的潛力，大灣區更是讓香港醫療發展有了更廣闊的天地。內地可以通過香港學習國際經驗，把香港在藥品引入、醫院管理等方面的優勢做法引入內地，助力發展；香港可以與內地醫療互鑒互通，將香港品牌拓向內地市場，同時將內地的一些治療經驗帶入香港。

隨着港醫“北上”越來越多，其中也有一些掣肘亟待突破，尤其是制度融通和人才引進方面。林順潮舉例說，內地各項稅收較香港高，商業醫保也剛起步，部分求診者會對民營醫療望而却步；吸引優秀醫生從香港來內地，稅後收入也很重要。在職稱方面，內地祇有部分香港醫生有職稱，未來還需要不斷完善相關機制。香港本地也應在生物醫藥轉化方面加把勁，因為香港沒有正式的藥監局審批，令新藥研發落後，若可以建立與內地接軌的藥監局，香港藥物研發可以成為進入內地市場的跳板，吸引外國藥廠和醫療機構來港。此外，為了發展大灣區醫療，香港還可以增加醫學院，解決醫療人才不足問題。

作為土生土長的香港本地人，莊一強表示，大灣區醫療融合還是要優先從技術層面探索。例如，內地和香港應建立一個相對融通的醫療考核體系，以及粵港澳醫生管理制度，以便統籌管理；建立長遠的人才培養機制，加大香港與內地在人才培養方式上的相互融合，打通兩地執業壁壘；在支付渠道方面，鼓勵大灣區商業保險公司積極探索，嘗試商業醫療保險整合覆蓋粵港澳保險；打通醫療技術門檻，醫療指南中應對一些疾病的診斷、治療標準的認定形成共識。

有時焦慮不會“明擺着”



現代社會，焦慮似乎成了流行病。緊張失眠、心跳加速、心亂如麻……這些是人們首先聯想到的癥狀。然而，很多慢性焦慮可能沒有這麼明顯，會以微妙的方式呈現，難以覺察。近日，美國“積極的力量”網站總結了焦慮的6種隱性表現，如果你有以下情況，就要關注心理健康甚至求助。

1.腦霧。顧名思義，就是感到腦子裏不太清晰，無法像以往一樣順利思考。患者往往歸因為自己沒睡好、精力不濟、年紀大了，而其作為一種焦慮癥狀常被忽視。腦霧甚至是許多精神障礙的常見癥狀。腦霧的具體表現為：難以集中注意力、思考分析能力下降、思維凌亂、難以找到合適的詞匯句子來與他人交流、需要更長的時間完成簡單的工作等。這種認知能力的減退，很有可能是長期壓力、焦慮造成的，你需要反思自己的生活工作，適當減壓、放鬆。

2.優柔寡斷。這其實也屬於認知能力被破壞的表現。因為患者腦內充斥着紛亂如麻的事情和情緒，認

知負荷過大。當面對重要選擇時，大腦沒有空間去理順思緒、分析利弊，患者就會進入一種模糊的恐慌狀態，不敢做決定，思前想後，一拖再拖。

3.手脚冰涼。我們都知道，當感到寒冷時，四肢最先失去暖意。這是因為面對極端環境，身體的暖流會優先流向更要害的地方——心臟等。這種反應也見于精神刺激。當你感到焦慮，身體“戰鬥或逃跑”本能被觸發，血液將流向重要器官，肢體末端血流減少，你就會感到手脚冰涼，即使周圍環境的溫度并不低。

4.消化系統問題。很多所謂的消化不良、沒胃口、惡心嘔吐癥狀，可能與吃錯東西、消化功能變差沒有多大關係，而是你的情緒影響了胃腸道。美國洛杉磯的臨床心理學家克裏斯托·李解釋，當人處於壓力狀態下，身體開啓了“為生存而戰”的模式，就不會有餘力去消化食物，而是盡可能長時間地保存食物，以至于會導致腸胃痙攣、胃酸反流、腹瀉和便秘等。

5.追求完美。很多人錯誤地認為完美主義是一種積極特質，但其實它也伴隨着各種心理包袱和執念。他們對己對人有過高的期望，這種心態與焦慮密切相關。很多隱性焦慮者完全沒有意識到苛刻的要求會帶來慢性壓力，祇認為是良好的職業習慣。然而，如果完美主義祇為你帶來了自卑、糾結、停滯、壓力，那麼你需要重新思考這種思維方式是否有害。

6.回避行為。如果一個人在社交中的“存在感”越來越弱，主動做的事越來越少，那麼他很有可能被慢性焦慮困擾。害怕什麼就躲開什麼，這是人性本能。所以，內心焦慮的人會不自覺地回避任何會引起緊張的人和事，導致他們看起來越來越不合群，工作積極性也逐漸降低。



少吃甜食有助降尿酸

近期，來自天津醫科大學的科研團隊發布一項研究報告，結果顯示，飲食習慣對高尿酸血症的發病率影響很大。

研究人員對20766名志願者進行調查隨訪。初期通過調查問卷等形式，對受訪者的飲食習慣進行記錄，并根據飲食結構將其分為蔬菜為主、肉食為主和甜食為主3大類。研究開始時，所有志願者均未檢出高尿酸血症，但經過平均約4.2年的隨訪後，共檢出4389例首發病例。考慮并調整人口特徵、生活方式因素、其他飲食模式評分和炎癥標志物等可能的影響因素後，肉食為主和甜食為主的飲食模式仍與高尿酸血症發病率呈現出很高的相關性，而飲食習慣以蔬菜為主的人群患病率明顯偏低。

專家提醒，富含動物或甜食的飲食模式會使罹患高尿酸血症的概率顯著提高，多吃蔬菜則能有效預防該疾病。