

健康前沿
JIANKANGQIANYAN

国家帮你养成健康生活方式！

全民健康生活方式行动方案公布



■赵敬茵

日前,国家卫生计生委、体育总局、全国总工会、共青团中央和全国妇联共同制定的《全民健康生活方式行动方案(2017-2025年)》(以下简称《方案》)公布,要求各地认真组织实施,通过开展形式多样的活动,深入倡导全民健康文明的生活方式,不断提升个人健康意识和行为能力,为推进健康中国建设提供有力支撑。

《方案》明确了行动目标:全国开展行动的县(区)覆盖率达到2020年达到90%,2025年达到95%,积极推广健康支持性环境建设,大力培训健康生活方式指导员,要求开展行动的县(区)结合当地情况,深入开展“三减三健”(减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼)、适量运动、

控烟限酒和心理健康等4个专项行动。实现到2020年,全国居民健康素养水平达到20%,2025年达到25%,形成全社会共同行动,推广践行健康生活方式的良好氛围。

《方案》提出,各地结合工作实际,针对重点人群和重点场所,组织实施“三减三健”、适量运动、控烟限酒和心理健康等专项行动。

(一)“三减三健”专项行动。

确定重点人群,减盐、减油、减糖行动以餐饮从业人员、儿童青少年、家庭主厨为主,健康口腔行动以儿童青少年和老年人为主,健康体重行动以职业人群和儿童青少年为主,健康骨骼行动以中青年和老年人为主。传播核心信息,提高群众对少盐少油低糖饮食与健康关系认知,帮助群众掌握口腔健康知识与保健技能,倡导天

天运动、维持能量平衡、保持健康体重的生活理念,增强群众对骨质疏松的警惕意识和自我管理能。

通过开展培训、竞赛、评选等活动,引导餐饮企业、集体食堂积极采取控制食盐、油脂和添加糖使用量的措施,减少含糖饮料供应。配合学校及托幼机构健康教育课程,设计,完善充实健康饮食、口腔卫生保健、健康体重等相关知识与技能培训内容,开展健康教育主题活动,鼓励减少含糖饮料和高糖食品的摄入。通过开展“减盐控油在厨房,美味家庭促健康”、“聪明识别添加糖”、“健康牙齿、一生相伴”、“健康骨骼、健康人生”等社区活动,组织群众知识竞赛、健骨运动操比赛等,传授选择健康食品和健康烹饪技巧、口腔保健方法和预防骨质疏松的健康习惯。在职业场所开展健步走、减重比赛等体重控制及骨质疏松预防活动,协助提供个性化健康指导与服务。对基层医务人员和健康生活方式指导员开展相关核心信息培训,提高社区健康指导能力,有条件的县(区)建立骨质疏松健康管理基地(门诊)。

(二)“适量运动”专项行动。

促进体医融合,积极推进在公共卫生机构设立科学健身指导部门,积极倡导通过科学健身运动预防和促进疾病康复的知识和方法,在街道、乡镇开展健康促进服务试点,建立“体医融合”的健康服务模式。积极推进社会“运动处方”专业体系建设,开展家庭医生开具运动处方试点工作,提倡开展个性化的科学健身指导服务体系,提倡社会各单位将健康指标与工作绩效相结合的评价机制。鼓励媒体和社会机构宣传体医融合、科学健身的文化观念,在大众中广泛普及科学健身知识,提高全民健身科学化水平。

(三)“控烟限酒”专项行动。

创建无烟环境,禁止公共场所吸烟,开展无烟卫生计生机构、无烟机关、无烟学校、无烟企业等创建活动,发挥领导干

部、卫生计生系统带头作用。以青少年、女性等为重点,发挥医生、教师、公务员、媒体人员的示范力量,围绕减少烟草烟雾危害、推广科学戒烟方法等主题,开展中国烟草控制大众传播、“送烟=送危害”、“戒烟大赛”等宣传教育活动,倡导公众养成健康、文明的“无烟”生活方式。推广12320和4008085531戒烟热线咨询,开展戒烟门诊服务,营造“不吸烟、不敬烟、不送烟”的社会氛围。倡导成年人理性饮酒,广泛宣传过量饮酒的健康危害,以及对家庭、社会可能造成的酒驾、暴力犯罪等负面影响。以儿童青少年为重点人群,在学校广泛开展专项教育活动,宣传饮酒对未成年人人格和智力发育等方面的影响,引导未成年人远离酒精,并向家庭辐射传播酒精危害相关知识。

(四)“心理健康”专项行动。

广泛开展心理健康科普宣传,传播心理健康知识,提升全民心理健康素养。引导公民有意识地营造积极心态,调适情绪困扰与心理压力。开展心理健康“四进”活动。“一进单位”,用人单位为员工提供健康宣传、心理评估、教育培训、咨询辅导等服务。“二进学校”,广泛开展“培育积极的心理品质,培养良好的行为习惯”的学生心理健康促进活动。“三进医院”,在诊疗服务中加强人文关怀,普及心理咨询和心理治疗技术,积极发展多学科心理和躯体疾病联合会诊制度,与高等院校、社会心理服务机构建立双向转诊机制。“四进基层”,在专业机构指导下,基层医疗卫生机构为社区居民逐步提供心理评估和心理咨询服务,依托城乡社区综合服务设施或基层综治中心建立心理咨询(辅导)室或社会工作站,对社区居民开展心理健康知识宣传和服。

为保障实施,《方案》提出,要加强组织领导,整合工作资源,加强队伍能力建设,强化督导与评估。

营养生活
YINGYANGSHENGHUO

晨起第一杯水要这样喝



■于展虹

经过一夜的睡眠,清晨身体处于极度缺水状态。那么,起床后第一杯水该喝什么?喝多少?

晨起一定要补充水分?

在睡眠中,我们滴水未进,但呼吸、排汗等仍在进行,这些会消耗掉身体很多水分,所以,晨起后最好立即补充水分。

对老人来讲,晨起喝一杯水,还可快速稀释粘稠的血液,加快血液流动,防止血栓的形成。

晨起第一杯水该喝什么?

1.蜂蜜水

蜂蜜的主要成分就是糖,约占蜂蜜的70%-80%,糖类中又以单糖——葡萄糖、果糖为主,大约占80%-90%。单糖吸收快,升糖指数高,基本上喝蜂蜜就相当于喝糖水,无形中额外增加了精制糖的摄入,而世界卫生组织建议,精制糖每日不宜超过25g。

有些人喝蜂蜜水是为了润肠通便,但蜂蜜的这个效果,仅其对部分果糖不耐受的人有效。原因是,蜂蜜含有大量果糖,果糖不耐受者摄入果糖会导致肠道菌群的失调,造成了轻度腹泻而“润肠”。

事实上并不是一种健康的保健方式,所以不推荐。

2.淡盐水

晨起喝淡盐水并不科学,且有害健康。

《2016中国居民膳食指南》推荐,每日盐摄入量要小于6g,而我国城乡居民平均每人每天盐摄入量为12g,摄入远大于推荐量。盐过量可能导致骨质疏松、高血压等疾病,这时如果还喝淡盐水,无疑是雪上加霜。

3.柠檬水

柠檬中含有柠檬酸,可刺激

胃部分泌胃酸。如果晨起空腹喝柠檬水,分泌大量胃酸,可能会引起肠胃不适。长期饮用,还会造成胃酸分泌过多。不推荐空腹喝柠檬水,特别是对于胃溃疡等胃酸分泌过多的患者,更不宜饮用。

4.白开水

夜间睡眠丢失的主要是水分,所以普普通通的白开水是最好的选择。晨起喝一杯白开水,方便又安全,真的没必要喝其他的饮品来画蛇添足。

喝凉水好还是热水好?

如果晨起选择立马喝凉水,容易刺激肠胃黏膜,使得黏膜毛细血管收缩,继而引起肠胃不适,甚至腹泻,尤其是肠胃比较弱的人,不宜选择凉水。

如果喜欢喝热水,一定不可超过50度,因为口腔的耐热温度为65摄氏度,远高于食道45~50摄氏度的耐热温度。

人口不烫的水,可能“烫伤”你的食道,如果长期如此,不断刺激食道黏膜,则会大大增加患食道癌的风险。

一般来说,喝水的温度最好与体温大体相当。

早起要喝多少水?

《2016中国居民膳食指南》建议,2岁以上的健康人群,早晨起床后可空腹喝水200ml(大概1杯)。

老年人喝水,建议不要一次性喝下去,会增加肠胃及肾脏负担,少量多次,可以分2-3次来喝完。

另外,有肾脏疾病的患者需在医生的指导下决定喝水量,以免给肾脏造成负担。

晨起第一杯水喝什么,怎么喝,想必您心里已经有答案了。从明天起,坚持每日晨起喝一杯温热的白开水,让您的身体更健康。

健康资讯
JIANKANGZHIXUN

州医院规范化管理包虫病项目

本报讯(院办)为进一步加强包虫病项目规范化管理,认真贯彻《甘孜州包虫病综合防治方案》、《甘孜州包虫病综合防治攻坚战行动计划(2016-2020)》等文件精神,加强对全州包虫病病人的救治工作,日前,州医院召开包虫病项目规范化管理会议,对规范化管理包虫病项目提出要求。

会议指出,包虫病属于中央、省关爱藏区民生的重大卫生惠民项目,各相关科室要高度重视此项民生工程,外联部要做好下乡筛查动员包虫病患者工作,提升对各县包虫患者的

服务能力,想方设法为前来治疗的患者提供接地气的服务;积极主动做好包虫病防治健康宣教工作,把包虫病防治健康宣传光碟发放到县、乡、村、学校、卫生院、寺庙;严格管理使用好包虫病项目经费,完善包虫病项目经费使用制度,严格执行医保及项目补助办法;手术室、医务部及护理部要加强包虫病手术患者耗材控制、规范药物使用及住院天数,严格控制成本,对手术难度大、费用高的患者实行多学科合作机制,对费用超过5万的患者需层级上报外联部,院部讨论后方可实施救助。

州医院为康定子耳社区居民义诊

本报讯(院办)日前,州医院急诊科医务人员携带血糖仪、血压计等检查设备,到康定市炉城镇子耳社区为居民义诊。

针对老年人普遍存在的血压、血糖、血脂偏高问题,急诊科医务人员对社区居

民进行了高血压、糖尿病等慢性疾病健康知识宣传,为前来义诊的居民进行了血糖、血压、心肺等检查,并建立健康档案。本次活动共计为该社区20余名老人进行健康体检。

甘孜县扎实开展包虫病防治宣教

本报讯(王永霞 文/图)为切实保障干部群众身体健康和生命安全,有效控制包虫病流行,甘孜县积极创新工作形式,努力改进工作方法,扎实开展包虫病防治宣教工作。

该县以4+2进村宣讲为依托,走村串户,深入田间地头,通过召开村民大会、入户座谈、面对面讲解、集中宣讲等形式大力宣传包虫病防治知识、防治方法及惠民政策,提高广大干部群众对包虫病的知晓率、认知率,科学、规范实

施防治,力争达到群防群控的目的。

据悉,截至目前,该县制作包虫病宣传横幅22条,发放宣传资料8183份,宣传品4351份;在干部群众层面,开展集中宣讲123场次,覆盖群众达5.2万人次;在寺庙僧尼层面,开展集中宣讲36场次,健康教育工作63场次,覆盖僧尼355人次,开展宗教界人士教育培训班1次,84人参训,慰问高僧大德76人次;在学生层面,开展分班宣讲110余场次,覆盖学生2635人次。



糖尿病的春季预防保健

一、“一年之计在于春”

“一年之计在于春”,春季应该着手开始一些全面或有针对性的体检。冬季漫长,天气寒冷,外出不便,春节期间大家走访亲友,忙的不亦乐乎,加之,春节期间,容易亲朋好友一聚会,容易喝“高”了,为了喝酒,饮食不节不规律,暴饮暴食,血糖升高,故健康体检必不可少!

专家提醒,春季糖尿病患者或高危人群要特别做以下三项体检:1.糖化血红蛋白(三个月的血糖平均水平),若小于6.5%,则说明血糖控制尚可;若未达标,则要考虑调整治疗方案;2.血脂的各个指标,特别是“坏”胆固醇——低密度脂蛋白胆固醇,若超过1.3mmol/L,需引起重视;3.监测血压合并高血压的糖尿病患者,若小于130/80mmhg,则血压控制尚可;若未达标,则要考虑调整降压药的剂量。

二、春季养生

春季冰河解冻,万物复苏,春暖花开,气候呈现乍暖还寒的特点,中医认为,春季五行属木,木曰“曲直”,具有生长、升发、条达舒畅等作用;五脏归属肝,肝为将军之官,肝主疏泄和主藏血,肝喜条达。

春季与肝相对应,生理特性为“喜条达而恶抑郁”,故“大怒伤肝”,大家在春季应尽量保持神清气和、快乐欢畅,心胸开阔。

中医认为:春季饮食宜“省酸增甘以养脾气”,若多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃。应多食甜味或富含优质蛋白质、维生素、微量元素等食物以养阳敛阴,养肝护脾,防止各种维生素缺乏症的发生。此外,要因时择食,春季宜进补宜温,不宜食生冷粘杂之物;还要因人择食,比如中老年人饮食要注意“9个少一点”,即“数量少一点,质量好一点,蔬菜多一点,菜要淡一点,品种杂一点,饭菜香一点,食物热一点,饭要稀一点”。

专家推荐多吃些新鲜蔬菜水果,多糖能显著降低空腹血糖,比如紫菜,苦瓜等,或煎汤或做凉拌,经常食用可明显降低血糖。还有山药,含有多巴胺、盐酸山药苷、多种氨基酸等物质,对糖尿病有较好的预防和治作用,其余可多食用胡萝卜、洋葱、大蒜、黑木耳等。

春季天气转暖,日渐渐长,很多人开始想要出门运动下筋骨,伸展下身体等。专家建议,春季锻炼身体要掌握要领,循

序渐进,持之以恒,同时,也要因人因时而异。比如,肥胖者应以锻炼形体为主,可选用五禽戏、八段锦;形瘦者以静功意守为主,可选择放松功,内养功。总之,以活动筋骨为主。

此外,有规律的生活起居也是驱病健体、延年益寿的不二法则。晚睡早起,适当午睡,勤换洗衣物,居室常通风,适当晒太阳等。专家特别指出,春季和风吹暖,适当接受阳光的照射,有助于防治骨质疏松和抑郁症。日晒时间以30-60分钟为宜,时间选择宜在上午9时以前和下午4时以后,要避免在上午11时到下午3时之间外出

三、“春捂秋冻”有道理

糖尿病人抵抗力弱,春季特别容易着凉感冒,引起感染,从而造成血糖控制难度加大,病情加重。所以,“春捂”很有必要。中医讲究“天人合一”,也就是要顺应气候,调整生活方式。专家建议,春季不可骤减衣物,要注意保暖,预防寒邪入侵,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,才可以不“捂”。

四、春季保健,做“足”文章

糖尿病患者多有血管病变和神经病

变。春季天气转暖,很多平时脚汗较多的患者的足部皮肤容易发生破损或溃疡,经久不愈会形成糖尿病足。专家给出三条建议:1.应穿宽松的棉袜和布鞋;2.注意趾甲不宜剪得过短;3.经常检查足部情况,发现有水泡、皮裂、磨伤、甲沟炎等应及时治疗。

五、相关健康理论

起床三个“半分钟”:醒过来不要马上起床,在床上躺半分钟;坐起来后坐半分钟;两条腿垂在床沿再等半分钟。

运动的三五七:提倡每次进行步行或慢跑锻炼时,里程应掌握在3公里左右;一星期锻炼不少于5次;运动量应达到每分钟心跳次数加自己年龄等于170。运动三个“半小时”:早上起来活动半小时,中午午睡半小时,晚上6至7时慢步行走半小时。

防控疾病 共赴小康



州疾控中心主办
http://www.gzzcdc.org/
健康热线:12320

