

健康焦点

更加有针对性地开展爱国卫生运动

2022年12月26日,在爱国卫生运动开展70周年之际,习近平总书记作出重要指示,要求更加有针对性地开展爱国卫生运动,切实保障人民群众生命安全和身体健康。

爱国卫生运动70年来,开展了卓有成效的群众性卫生活动,为保障人民健康发挥了重要作用,是一项重大惠民工程。当前,我国新冠疫情防控面临新形势新任务,更加有针对性地开展爱国卫生运动,充分发挥爱国卫生运动的组织优势和群众动员优势,倡导文明健康生活方式,具有更为重要的意义。

院士做科普,从百姓最关心的健康问题入手答疑解惑;创建卫生城市,多措并举改善人居环境;发挥社区基层力量,和群众一起把慢病“管起来”……本版聚焦各地爱国卫生运动的积极探索与实践,期待更多地方行动起来,为促进人民群众健康持续奋斗。

—编者

无影灯

“每个人都是自己健康的第一责任人”,亲身经历抗疫斗争的人们对这句话有了更深刻的理解。

很多重新回归正常生活的人们,都以自己的方式庆祝:或和朋友欢聚小酌,或去影院KTV享受娱乐时光,或奔向商场买个礼物犒劳自己……凡此种种,都是大家正常的反应和心态,但其中也不乏一些朋友在“阳康”之后暴饮暴食无所节制,连续游戏不注意休息,这是不利于健康的。

岁末年初,新春将至,正是欢聚庆祝的时候,在此特别给大家提个醒,健康可贵,无论抗疫还是平时,都要做自身健康的守护者。

世界卫生组织研究表明:健康素养与人群健康水平、预期寿命密切相关,是预测人群健康状况的较强指标。国家卫健委发布的信息显示,2021年全国居民健康素养水平达到25.40%,比2020年提高2.25个百分点,继续呈现稳步提升态势。2021年,我国居民人均预期寿命已达到78.2岁,居民健康素养的持续提升功不可没。但即便如此,25.40%这个比例,意味着每100个15—69岁的人群中,仅有约25人具备了基本的健康素养。这与健康中国建设的目标还有差距,迫切需要全社会积极行动起来,需要每个人成为自身健康的守护者。

守护健康,要有医学知识和健康常识。

出现症状应该如何做,哪些药品会给肝肾带来沉重负担,哪些人群要更关注自身的状态……最近一段时间,新冠病毒感染相关科普信息密集发布,很多微信公众号的科普文章阅读量动辄上百万,集中反映出百姓对相关知识的渴求。人民群众多渠道了解掌握相关知识,为早日康复奠定了良好基础。期待大家对健康的关注能够持续,多了解点医学知识,多了解点健康常识,为自身健康做好知识储备。

守护健康,要养成健康的生活方式。在所有影响健康的因素之中,生活方式是最可控且最有影响力的因素。健康的生活方式能够维护和促进自身健康。合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,这些健康生活方式看似简单,但日常能做到持之以恒并不容易。尤其在节假日期间,家人团聚朋友聚会,美食满桌,觥筹交错不可或缺;也常有人因为守岁或者娱乐作息无常、日夜颠倒;因为忙着走亲访友,连平时的运动都免了。健康源自良好的习惯,节日期间,健康的生活方式不能丢。

守护健康,还要掌握健康技能。了解健康知识,是为了学以致用,更好服务自身健康及他人的需求。遇到外伤会正确止血包扎;掌握心肺复苏救助方式、熟练使用AED等应急救援工具;遭遇火灾等意外事件会应用正确的逃生救生手段,一系列健康技能,是现代入应该具备的素养。

“健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0,没有1,再多的0也没有意义。”习近平总书记的话语,是对全社会成员的提示与叮咛。做自身健康的守护者,是对自己的人生负责,也是对家庭幸福负责、对整个社会负责。

新春近,送祝福:祝您守护好健康!

中医养生

护肺做好五件事

董俊彤

肺为“人之气本”,其既主呼吸之气,又主一身之气,与人体气的生成和运行关系密切,为体内外清气、浊气交换的通道,可辅助主血脉的心脏行血而贯通血脉。护肺要做好五件事:

摩鼻。将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次,然后按摩迎香穴20次。对冷空气过敏的人容易出现鼻塞、流涕,经常按摩鼻部可缓解症状。

摩喉。拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉。端坐或站立,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直到胸部,双手交替30次为一遍,可连续做2至3遍。这种方法有利咽、止咳、化痰的作用。

吐纳。临睡前或刚起床时,躺在床上做腹式呼吸,缓慢地深吸气后再吐气,反复30次。

捶背。端坐,腰背挺直,双目微闭,两手握成空拳,沿脊背捶打,从下向上,再从上到下,如此一遍。先捶背中央,再捶左右两侧,如此3至4遍。捶背时暂停呼吸,同时叩齿5至10次,并缓缓吞唾液数次。这个方法有助于预防感冒。

常笑。笑能使人胸廓扩张、胸肌伸展、肺活量增大,在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道。人在开怀大笑的时候,可以吸入更多的氧气,呼出废气,加快血液循环,有助于解除疲劳、恢复体力。

此外,一些药膳也有补气益肺、养阴清肺的功效。如黄芪菊花茶,取黄芪、枸杞子各10克,加水1200毫升,大火煮沸,小火煎煮10分钟,再放入黄菊花6朵,小火煮5分钟,加入适量冰糖调味,当茶饮;生梨贝母汤,取鲜梨一个,洗净去皮、核,切成小块,与川贝母3至5克、橘子皮半块一起放入碗内或炖盅内,加水300毫升,上笼蒸半小时,拣去贝母和橘皮,喝汤食梨。

本版责编:杨彦帆 版式设计:张丹峰

做自身健康的守护者

孙秀艳



图①:近年来,浙江省湖州市积极推进基层慢病分级诊疗服务。图为家庭医生连线专家,为慢病患者远程会诊。

图②:山东省威海市不断提升人居环境健康水平。图为威海湾海域,一群天鹅在海面上游弋、觅食。

新华社记者 徐昱摄

朱春晓摄(人民视觉)

湖北武汉市——

院士做科普 用知识造福大众

本报记者 强郁文

本是一场普通的医学科普讲座,但几个月过去了,华中科技大学同济医院教授、武汉医学会会长陈孝平院士仍忘不了讲台上发生的一幕。那天,在武汉市新洲区第一中学的讲座结束时,一位特殊的嘉宾走上台,向他深深鞠躬。

多年前,新洲一中物理教师陈元生身患肿瘤,四处寻医未果,最终得到陈孝平院士团队的救治。“以前总认为自己还年轻,饮食作息不规律。手术后,我长期保持健康的生活方式,身体才逐渐恢复。”陈元生说。

近50年的医学实践中,陈孝平发现,像曾经的陈元生这样缺乏健康常识的患者不在少数。“实际上,个人生活习惯是影响寿命的重要因素之一。”陈孝平认为,如果医生多普及些卫生健康知识,帮助人们做到早发现、早防治,能有效提高许多疾病的治愈率。

健康科普是爱国卫生运动的重要内容,也是提升居民健康状况的关键环节。受恩师袁汝祖影响,陈孝平很早就开始关注健康科普。“1948年,袁先生创办了中国第一本医学科普期刊《大众医学》。他一直教导我们,要用医学知识造福大众。”陈孝平说。

2020年8月,由武汉医学会牵头,全国首个以院士领衔命名的科普工作室——陈孝平院士健康科普工作室成立。在陈孝平的带动下,工作室专家团队已发展到167

人,其中不少是陈孝平的老朋友,如“人民英雄”张定宇、中国工程院院士马丁等,专家们的专长领域涵盖医学、药学、护理、中医药等多个学科。

陈孝平说,工作室成立的初衷,是从百姓最关心的健康问题入手答疑解惑。两年来,专家们围绕新冠疫情防控、心脑血管疾病筛查、肿瘤早期预防等健康话题,累计在武汉及周边14个县市开展现场科普宣教和义诊活动109场。活动中,许多年长的观众一边提问,一边拿着小本子记笔记。这些场景,更让陈孝平深切地感受到健康科普的必要性。

要让科普深入人心,必须把晦涩难懂的医学知识“演绎”得简单通俗,让群众听得懂、记得住。脱下白大褂,换上演出服,医护人员“变身”人体器官,演绎滚汤食材入口后的“旅程”,展示吃火锅不烫伤消化系统的正确方式……工作室还联合主办了武汉市首届健康科普大赛,全市49家医疗机构的医务工作者创新科普形式,创作出小品、歌舞、沙画等群众喜闻乐见的健康科普作品。

为拓宽医学科普覆盖面,专家们还把科普做到了线上。2022年的全国科普日,《院士开讲:全民健康课》系列节目正式上线,通过15个平台进行同步直播。目前,视频累计观看量超过1.8亿次,并出版了同名健康科普图书。工作室将其中的核心要点制作成科普音频和图文,在社交媒体广泛传播。

山东威海市——

建卫生城市 城乡环境更整洁

本报记者 李蕊

“注意偏僻巷道的卫生死角,还有道路两旁的小广告,都要清干净。”1月7日一大早,在山东威海乳山华冠社区,志愿者们身穿马甲,手持铁锹、扫帚、铲子等工具,开始了一天的“大扫除”。经过几个小时的努力,社区环境大处小处都透着干净。

1月7日是乳山市新时代文明实践日活动日,当日,乳山市百余名志愿者行走在城市社区,协同社区、环卫,开展环境卫生整治等志愿服务活动。

环境卫生是卫生城市建设和群众健康生活的重要基础,也是爱国卫生运动的重要内容。从1990年成功创建全国第一个国家卫生城市,到2016年被确定为全国首批“健康城市建设试点市”,威海市坚持在环境卫生精细化管理的广度和深度上下功夫。

在城市环卫管理方面,威海市采取“网格保洁—巡回管护—应急处置”三级管理方式,确保路面可见垃圾滞留时间不超过5分钟、突发污染30分钟处置到位,全市375条主次干道全部达到道路深度保洁标准。“全市加快爱国卫生与基层治理工作融合,将环境卫生整治纳入‘新时代文明实践’志愿服务行动,常态化组织干部、职工、居民清理社

区卫生死角,志愿服务情况纳入海贝个人信用管理,调动群众参与积极性。”威海市卫生健康委员会爱国卫生运动推进办公室负责人介绍。

城市更整洁,乡村更美丽。威海市统筹城乡、全民参与,合力推进全域卫生创建,如今,越来越多乡村也“靓”起来了。

走进乳山南黄镇院后村,街边的垃圾桶不见了踪影,但环境依旧干净整洁。“原先,村里大街小巷都有垃圾桶,可一到夏天,苍蝇蚊子嗡嗡飞,居民捏着鼻子绕路走。”院后村党支部书记杨秀丽说。

分阶段有序推动城乡卫生创建,实施村民委员会公共卫生委员会全覆盖,设立征信基金、制定村规民约……院后村公共卫生委员会多管齐下,组织群众开展垃圾分类、病媒生物防治、公共区域清洁消毒等爱国卫生运动。

“拿垃圾分类来说,我们先从妇女群体做工作,通过开会动员、走家庭宣传、培训等方式,潜移默化地培养大家的分类习惯。”杨秀丽说,如今,村里已建立起“户分、村收、镇集”垃圾收运体系,“臭味消失了,街道漂亮了,老百姓都说,走在街上,心情都好哩!”

重庆渝中区——

社区居民联手 把慢病管起来

本报记者 常碧罗

“你有家族病史,需要提早介入预防。”上门走访时,重庆市渝中区大坪街道社区卫生服务中心的医生给居民张超英提了个醒。

“我身体好得很,不用吃药控制。”原来听医生说她高血压,张超英总是满不在乎。后来,她的身体状况每况愈下。直到一次去医院体检,看着自己血压、血糖的指标数字,张超英吓了一跳。

体检后,张超英匆匆赶到社区卫生服务中心,立刻签约了家庭医生。按时服药,定期体检、更新药物配比……在医生的帮助下,张超英的各项慢病得到了有效控制。

“张嬢嬢,你血压控制得还可以,注意饮食要清淡些,少油少盐。”社区医生曾玲莉总是给张超英打电话,叮嘱几句。张超英告诉记者,经过社区医生的治疗,她的身体比以前好了很多,“现在,我也非常注重锻炼身体,还是社区舞蹈队队长呢!”

近年来,重庆市渝中区在慢病管理上下功夫,充分发挥社区基层的力量,和群众一起把慢病“管起来”。

“周围很多邻居和朋友,身体也不好,他们自己不重视,我要多给他们讲讲。”这不,社区卫生服务中心组织病友交流会,张超英已经成为一名“健康推广员”。尝到了管好

慢病的甜头,张超英发动亲属“把健康管起来”。“虽然你只有38岁,但是咱们有家族病史,必须要引起注意。”在张超英的引导下,她儿子早早签约了家庭医生。

“现在,针对高血压和糖尿病患者,我们有相应的费用减免政策,减轻患者的经济负担。”大坪街道社区卫生服务中心主任王路告诉记者。不仅如此,渝中区充分利用区域内的三甲医院资源,为慢病患者开通了就医诊疗绿色通道。“居民在三甲医院就医的结果,可以与社区卫生服务中心实现数据共享,双向转诊。慢病患者既能享受到三甲医院的优质医疗资源,也能够社区卫生服务中心的随访管理机制中实现常态化管理,真正获得全方位的医疗服务。”渝中区卫健委副主任彭焱说。

在社区健康检测小屋,居民可以进行健康自测,随时关注身体状况;在家门口的健康餐馆,大伙儿能享受少油少盐的健康餐;在滨江的健康步道,居民在健身锻炼的同时,也能学习到健康生活方式的知识……基层各部门联手,打出一套对抗慢病的组合拳。经过近几年努力,2018年至2021年,渝中区主要慢病早死率下降了6个百分点,脑卒中死亡率和恶性肿瘤死亡率也在逐年下降。

名医讲堂

很多患有心血管疾病的患者,非常担心感染新冠病毒后加重病情。有心血管基础疾病的患者,特别是高血压、冠心病、心衰以及介入治疗后的患者等,做好预防是首要的,如果没有禁忌症,应积极接种新冠疫苗。

心血管疾病患者如果感染了新冠病毒,应该怎么办?首先,不要恐慌。目前新冠病毒奥密戎变异株引起的感染症状相对较轻,积极对症处理即可。如有持续不适症状,要及时到医院进行检查治疗。

一些冠心病患者,平时按部就班吃降脂药、降压药或抗血小板药等,感染之后考虑停

心血管病患者感染新冠咋办

汪芳

服这些药,“集中精力”对抗新冠病毒。这种做法万万不可。人体感染新冠病毒后可能发生血液凝倾向,对冠心病患者来说,如果突然暂停抗栓药物的服用,容易在短时间内形成血栓,诱发心肌梗死;他汀类降脂药突然停药的话,血脂也会较快升高。

从目前的临床经验看,只有发烧可能会对少部分心脏病患者的治疗产生一定影响,其他治疗手段还是比较安全的,像常用的清热解毒、缓解肌肉酸痛的药物等,尚未发现

与心血管治疗药物合用后的不良反应。如果发生感染,冠心病患者可对症处理新冠病毒引起的各种不适。如有发热症状,除了谨慎服用退烧药之外(比如与其它药错开服用,退烧药应用时从小剂量开始等),还应大量补水,也可以选择物理降温;咽部疼痛的话,饮食要避免辛辣刺激的食物,同时用一些含片来缓解不适;如果食欲不振或味觉减退,可以多吃点带酸味的食物等。日常建议多食新鲜果蔬。

不少高血压患者感染新冠病毒后,出现血压升高的情况,担心这是病毒攻击心血管系统所致。实际上,血压波动原因可能是多方面的,未必与新冠病毒有直接联系。

感染新冠病毒后,特别是在急性期时,人体会出现应激反应,心脏搏动增强,进而推升血压。一般来说渡过急性期以后,这种应激性血压升高的情况就会逐渐缓解。很多人感染之后表示浑身酸痛、咽痛,甚至难受不能入眠,这些症状也是导致高血压的常见原因。

最后,还要特别提醒,一旦心血管疾病患者出现明显的胸闷、胸痛等症状,特别是自己不能确定是否因新冠病毒引起,要尽快到医院就诊,切勿拖延。

(作者为北京医院心内科主任医师)