

新观察

在“共同·共享·共筑”生命健康论坛上,与会专家建议:

当好自己健康第一责任人

本报记者 刘喜梅

党的二十大报告指出,人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志,要把保障人民健康放在优先发展的战略位置。

作为自己健康第一责任人,个人应该如何维护健康?12月16日,在2023环球时报年会首设的“共同·共享·共筑”生命健康论坛上,与会专家——中国健康教育中心主任李长宁、北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生、北京体育大学中国运动与健康研究院副院长张一民,分别给出了自己的建议。

▶▶▶ 健康素养,是提高人民健康水平最根本、最经济、最有效的策略之一

健康素养,是指一个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。数据显示,我国居民健康素养水平已从10年前的8.8%提高到25.4%,这意味着每100个15-69岁的居民中,已经有25个人具备了基本的健康素养。

“提升全民健康素养,是推进健康中国建设的重要组成部分。其实,早在2016年举办的全国卫生与健康大会上,习近平总书记就曾指出,提升人民健康素养,是提高人民健康水平最根本、最经济、最有效的策略之一。我们要贯彻落实二十大报告精神,就需要充分认识健康素养的重要性。”李长宁开门见山。

李长宁介绍,健康的影响因素非常广泛,涉及方方面面,但专家们经过研究明确,在这些影响人群健康的因素里边,最主要的是生活方式和行为问题,其比例占到了60%。因此,世界卫生组织指出,健康素养是健康的重要决定因素,健康素养与疾病发病率、死亡率、预期寿命等都高度相关,对于促进健康、疾病防控都发挥着重要作用。

“举例来讲,世界卫生组织针对慢性病预防提出了‘3450’策略,就是说通过减少吸烟、不运动、不合理膳食这三种不健康的生活方式,就可以减少糖尿病、心脑血管疾病等等四种慢病的发生,并避免50%的死亡。本次疫情防控的经验也证实,公众能够理解、并能自觉配合防控,坚持科学佩戴口罩、勤洗手、保持社交距离等健康生活方式,既保护了自己,也对整体的疫情防控发挥了重要作用。所以,提高健康素养对于个人少得病、晚得病和提升患者的疾病管理能力,提高生命质量都非常重要。”李长宁强调。

▶▶▶ 营养素养,是健康素养中不可忽视的组成

“民以食为天,健康素养当然重要,但作为健康素养的重要组成部分,营养素养同样不容忽视。在从吃饱到



健康我做主

吃好的发展阶段,大家认识到贵一些、品质好一些、营养价值高一些的食物,是吃好的重要体现,但实际上,大众在吃好方面还存在着很多误区。”接过李长宁的话茬,马冠生教授的观点同样直截了当。

马冠生介绍,营养是生命和健康的物质基础,也是免疫系统的物质基础。在这次新冠病毒流行的过程中,有些人很快就发病,有些人则得病比较晚,得病的人症状也不一样,这就跟每个人的自身免疫力密切相关。分析其中的营养因素不难发现,蛋白质、维生素C、维生素A、铁等很多营养素不仅跟免疫力相关,有的还是免疫器官、免疫因子、免疫细胞的重要组成。因此说,吃好能够保证人的健康,在抗病过程中,营养发挥着最重要、最基础的作用。

“吃好”才能保证健康,那到底怎么才能“吃好”呢?马冠生表示,《中国居民膳食指南2022》强调要合理膳食,食物多样,要求每人每天至少吃12种食物,每周吃25种以上食物。

“实际上,健康就是每天一日三餐逐步吃出来的。如果大吃大喝,带来的就是对健康的损害。随着国家对疫情防控政策的调整,居民在政策放开后恐难以避免报复性地大吃大喝,这让人担忧。维护个人健康,不仅需要掌握合理膳食的知识,更需要我

们把营养素养落实到实际生活当中。特别是对于孩子,应开展食育教育,让整个国民都能了解到,通过最普通的饮食也能增强体质,提高我们的健康水平。”马冠生强调。

▶▶▶ 运动促进健康,首先需要养成经常、坚持、规律性锻炼的生活方式

除了合理膳食,近些年来,吃动平衡、运动促进健康的理念,也越来越流行。

“国家采取了一系列措施来推广全民健身计划,在这一过程中,运动促进健康的理念也逐渐深入人心。但总的来说,从国家体育总局和卫健部门的调查结果来看,虽然大家的健康意识提高了,但实际的健康行为跟认识还有不小的差距。比如锻炼,调查显示,有50%~60%的人意识到锻炼很重要,但是经常参加体育锻炼的人数比例却相对不高。国家体育总局2020年公布的数据,我国7岁以上经常参加体育锻炼的人群比例仅为37%。也就是说,越来越多的人认识到锻炼重要,但是多数人还没有形成经常、坚持、规律性锻炼的生活方式。”张一民介绍。

什么原因导致了人民群众在运动

促进健康方面的认识和行动的较大落差呢?对此,张一民表示,问题的答案很复杂,因为不同的人群特点不一样。

“以在校学生为例,根据教育部公布的数据,99%以上的孩子都能坚持每天锻炼1小时,这是因为国家的推动、学校的支持、家长的配合以及孩子的积极参与凝聚了合力,才形成了这一人群稳定、系统的锻炼。对于中青年人群,因为工作压力和生活负担比较大,平时确实很难有太多规律性的时间来坚持运动,比如说每天坚持30分钟,所以可能只能在周末选择一定的时间去锻炼。除了个人因素以外,还有一些客观条件如场地设施建设、科学健身指导、大众宣传等方面的原因,也会影响大众经常参加体育锻炼的情况。”张一民解释道。

▶▶▶ 多措并举,形成健康促进的合力

现实问题需要建设性的解题思路。对于进一步促进个人健康,各位专家也分别给出了建议。

李长宁认为,贯彻落实二十大报告关于健康中国建设的部署,每一个人都要充分认识到,自己就是自身健康的第一责任人。

“我们从出生到老年,不同的生命阶段面临的问题不同,都需要掌握的知识和技能,因此需要不断学习,努力提升自己的健康素养。”李长宁建议,大家首先要真正树立起第一责任人的理念和科学健康观念,努力掌握更多的健康知识。其次,要注意把健康知识转化为行为,做到知行合一。第三,每个人都做健康的宣传员,除了自己学习知识、养成健康的习惯之外,还要通过动员、影响周围的人关注健康,使他们也树立合理的健康观念、养成健康生活方式,真正实现共建共享“健康中国”的目标。

马冠生介绍,关于营养膳食和健康的联系,其实学界已经作出了诸多的研究,如何把科研成果转化成人们所能听得懂、用得着的知识场景,是至关重要的,这需要加强科普宣传。同时,要把国家的相关行动计划如“健康中国行动”的合理膳食专项行动真正落实到位,需要的是个人和政府、企业、科研界、科普界的共同努力。

从体育促进健康的角度,张一民也谈了自己的期待。他说,今年3月,中办、国办印发的《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》,以及今年6月修订的《中华人民共和国体育法》,都对运动促进健康作出了很好的顶层设计。下一步,学校、企业、社区等,应根据相关的法规内容建设好社会环境,保障居民健身的场所。在场地设施建好以后,除了国家层面的全民健身运动,各地区甚至社区也应经常举办一些老百姓喜闻乐见并参与的活动。

七日链接 QIRILIANJIE

国家卫健委:

加强基层医疗卫生机构发热门诊(门诊)建设

本报讯(记者 陈晶)“随着新冠肺炎疫情防控措施的不断优化完善,国家卫生健康委正在指导各地加快推进发热门诊(门诊)建设,通过改扩建发热门诊、购置预制板房等多种方式,加快提高发热门诊(门诊)的设置率。”12月15日,对于目前我国基层发热门诊的建设情况,国家卫生健康委基层卫生健康司司长聂春雷在国务院联防联控机制新闻发布会上表示。

聂春雷介绍,截至2022年10月底,全国乡镇卫生院和社区卫生服务中心共建成发热门诊(门诊)1.94万个,占基层医疗卫生机构的45%。另外,建设具有预检分诊功能的发热门诊2.2万个,占比52%。目前浙江、山东、河南、湖北和新疆生产建设兵团等5个省份建设的发热门诊(门诊)达到90%

以上,其他省市也正在加快建设。

聂春雷指出,加强基层医疗卫生机构发热门诊(门诊)的建设,是落实预检分诊、开展分级分类救治、防止交叉感染的重要措施。《新冠重点人群健康服务工作方案》提出,加快推进乡镇卫生院和社区卫生服务中心发热门诊(门诊)建设进度,2023年3月底前力争覆盖率提高到90%左右。

“实际上,发热门诊(门诊)并不是很复杂,有些地方是用一两间板房,在相对独立的区域设置。但是有条件的地区,最好还是要按照标准建设。只要地方政府重视,我想这个目标是可以实现的,能够有效提高基层医疗卫生机构对发热患者的接诊能力。”聂春雷介绍。

国家药监局:

加强新冠病毒抗原检测试剂质量安全监管

本报讯(记者 陈晶)12月13日,国家药监局召开加强新冠病毒抗原检测试剂质量安全监管视频会议,全力保障新冠病毒抗原检测试剂质量安全。

会议要求,各新冠病毒抗原检测试剂注册人作为产品质量安全的第一责任人,要严格履行生产质量管理规范要求,不得擅自变更或者增加生产地址,不得放行不合格产品出厂和上市,不得随意修改产品标签和说明书。

会议指出,经营企业要严格执行经营质量管理规范要求,不得脱离经营质量管理体系进行经营,不得无证或者无资质从事经营活动,不得经营或者进口不符合法定要求的产品,不得从非法渠道购进产品,不得擅自变更经

营场所和库房地址,不得违规运输或者贮存产品,不得违法违规开展网络销售活动;网络交易服务第三方平台不得违法违规提供网络交易平台服务。

会议强调,各级药品监管部门发现存在违规行为,不能保证产品安全有效的,要责令企业立即暂停生产、召回问题产品并进行有效处置;违规情节严重的,要依法吊销医疗器械生产许可证,并对相关责任人依法进行处罚。对监督检查、监督抽检、投诉举报、网络监测、风险会商等工作中发现的问题和线索,要深挖细查,一查到底。对各类违法违规行为,要依法从严从重从快查处。涉嫌犯罪的,要及时移送公安机关。监管人员和其他公职人员涉嫌失职渎职的,要及时移送纪检监察机关。

“北京普惠健康保”向2023年度参保人赠险 新冠病毒重型或危重型患者将获赔2万元

本报讯(记者 刘喜梅)记者从“北京普惠健康保”项目组获悉,为助力北京市疫情防控,实现逐步复工复产,以及进一步增强“北京普惠健康保”惠民属性,近日,经北京市医疗保障局、北京银保监局、北京普惠健康保项目组共同研究决定,北京补充医疗保险“北京普惠健康保”将向2023年度参保人赠送新冠病毒保障责任。赠送对象为2023年度“北京普惠健康保”被保险人,赠险的保障期为2023年1月1日至6月30日,参保人无需额外支付保费或提供参保材料。

根据保障方案,在保障期内被二级(含)及以上公立医院或卫生健康委指定的法定传染病诊治定点医院确诊为新冠病毒传

染病重型或危重型的,保险人一次性给付保险金2万元,对该被保险人该项保险责任终止。

根据扩展后的保险责任,新冠病毒传染病重型和危重型确诊标准,以中华人民共和国境内(不包括港、澳、台地区)二级(含)及以上公立医院或卫生健康委指定的法定传染病诊治定点医院出具的诊断证明、病历、出院小结等为准。确诊标准将依据国家卫生健康委指南进行实时动态调整。

据悉,北京银保监局日前印发了《关于加强金融支持复工复产相关工作的通知》,要求“北京普惠健康保”提高对新冠病毒导致的重症、危重症的保障能力。2023年度“北京普惠健康保”扩展新冠病毒保障责任,也是推进落实该政策的一大举措。

给您提醒 GEININTIXING

北京疾控:复工返岗健康防护不能少

本报记者 刘喜梅

国家和北京新十条政策实施以来,北京市正在全力推动企业复工复产,实现“应开尽开”,很多人及不少新冠病毒感染者康复后陆续返回工作岗位。如何安全返岗?北京疾控从六个方面,给出了温馨提醒:

建议一:坚持佩戴口罩。
上班途中,乘坐公共交通工具或厢式电梯时,均应规范佩戴口罩。在办公场所,坚持科学佩戴口罩,建议随身携带口罩,视不同人群场景选择佩戴适宜的口罩。

建议二:保持办公场所空气流通。
通风时优先打开窗户,采用自然通风。有条件的可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动。空调使用前要加强清洗和消毒,集中空调通风系统使用时,确保室内新风量达到卫生标准要求,但应避免开启外窗加强通风。

建议三:保持个人卫生,勤洗手。
到达工作场所后先洗手,工

作期间,接触快递、清理垃圾、饭前便后等情况下,均应及时洗手或手消毒。不用未清洁的手触摸口、眼、鼻。外出回到家后,一定要先洗手。

建议四:保持环境卫生清洁。
保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。

建议五:安全就餐。
员工食堂尽量避免人员密集,餐具一人一用一消毒。就餐时注意卫生,保持安全社交距离。就餐时分散就餐,不扎堆、不聊天,避免面对就餐。

建议六:“阳康”后也要做好防护。
目前正处于冬季呼吸道感染病高发期,除了新冠还有其他传染病,新冠患者康复后仍然要做好呼吸道防护,不要降低防控标准。返岗后,在人多密闭的公共场所坚持戴口罩,注意手卫生,咳嗽、喷嚏等礼仪。

医学人文 YIXUERENWEN

在打败病菌的路上,他们才是“神助攻”

李雪莲

初次接诊小刘,第一印象这就是一位被父母宠坏的大男孩儿,虽然已过了而立之年,却还是一副不成熟的样子。咳嗽了半年多,一直自己扛着,自我判断就是抽烟闹的,心想着如果能把烟戒了,也就不咳嗽了,但迟迟没有落实过。

5年前,在单位组织体检时,小刘被检查出血糖升高却未重视,既不控制饮食,也不监测血糖,更别提吃药打针了,用他自己的话说就是“我死都不怕”。如果不是因为突然咯出了鲜血,他也不会到院来看病。这次咯血虽说给小刘吓了一跳,但也只是吓了一跳,到院用上止血药,再加上好好休息了几天之后,小刘没再咯过鲜血。很快,他又恢复了之前“啥也不怕”的状态。

痰检结果出来了。医生在小刘的痰中查到了结核菌,并诊断为肺结核。

作为肺结核的一个重要危险因素,糖尿病的治疗尤为重要。医生、护士、营养师轮番上阵,每天跟他讲控制饮食、监测血糖的重要性,小刘每次都是“虚心接受,坚决不改”,血糖也是持续飙升。

为了能让他更好地配合治疗,我跟小刘进行了一次长时间的沟通。在沟通中我意外发现,小刘之所以不配合治疗,是因为他内心认定了自己的病是治不好的,所以才有了“破罐子破摔”的想法。在这之后的每次查房中,我都会特意给他讲一些结核病相关的知识,出院后应该注意的问题以及糖尿病的危害,还会说一些对未来生活的期待。慢慢地,小刘开始认识到结核病并没有那么可怕,是可以医治的病,只要好好配合,就一定能够治好。他的情绪开始好转,还带动同病房的病友们一起努力适应糖尿病配餐。通过半个月的治疗,小刘的脸色逐渐红润起来,人也精神了不少。

出院后,小刘到门诊来找我复诊,每次都会说:“我现在很好,都在按时吃药。”但3个月后,痰结核菌培养和药敏结果显示他是耐药肺结核。我把这个不太好的消息告诉了他,小刘很平静地问我:“耐药肺结核能治吗?如果吃药能治好,那就麻烦李医生您给我开药吧。”之后将他的治疗方案调整为耐药方案。3个月后,小刘又来到了我的门诊。通过复查胸部CT结果显示,肺部病变不仅没有减少,反而比之前增多了。这让我很是困惑,于是再次安排他住院检查。

二次住院后的小刘,每天闷闷不乐,服用结核药后会主诉有明显的胃部不适,进食量也在减少。我敏锐地感觉到他好像有很多的心事,再一次与他进行了沟通。那天我们聊了很多,他告诉我他的父母都是京郊农民,承包了大棚户蔬菜园,每天早出晚归,对他甚为关