

我国慢性病防治有成效 识别干预亟待加强

慢性病综合防控是疾病预防控制工作的重点。国家卫生健康委近日召开的新闻发布会上显示,我国已建成全球最大疾病和健康危险因素监测网络,重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2021年的15.3%……我国慢性病防治稳步推进。与此同时,慢性病增长和蔓延势头不容小觑,识别干预亟待加强。

我国慢性病防治稳步推进有成效

慢性非传染性疾病又称慢性病,是指病情持续时间长、发展缓慢的疾病。慢性病分为4个主要类型:心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病。“慢性病是影响我国人民群众健康的主要疾病。过去十年,我国累计建成488个国家慢性病综合防控示范区。”国家卫生健康委疾控局副局长吴良有说,在慢性病的早防早筛早诊早治方面,依托国家重大公共卫生项目,目

胃气不和 睡眠难安

饮食失节、不良生活习惯等常引起胃气不和,是导致失眠、睡眠障碍的主要原因。譬如《素问·逆调论》指出:“阳明者胃脉也,胃者六腑之海,其气亦下行。阳明逆不得从其道,故不得卧也。《下经》曰:胃不和则卧不安。此之谓也。”这段话的意思是说:足阳明经脉这条经络与胃关联,胃主受纳饮食水谷,其与脾的运化饮食精微功能相配合,可将饮食水谷转化为人体自身的气血精津液,营养脏腑组织器官。阳明经为五脏六腑之海,功能以和降为特点,若阳明经脉之气不循常道运行,胃气逆而不降,即会影响正气从阴出阳、从阳入阴的过程,继而出现失眠、睡眠障碍的情况。《下经》这本书曾讲“胃不和则卧不安”,讲的就是这个道理。以下详细介绍预防“胃不和则卧不安”的方法。

要在日常生活中预防“胃不和则卧不安”,可以从以下几方面入手。

晚餐饮食宜少

我国自古以来就有“早饭宜好,中饭宜饱,晚饭宜少”的养生箴言。晚餐饮食宜少,符合晚上人们阳气收藏、活动较少、营养需求相应减少等生理活动改变的要求。另外,也要注意至少要在就寝前两个小时进餐,这样既能保证人们正常营养的供给,又不影响睡眠。晚上多食易致胃气逆乱,引起失眠。除了多食,吃坏肚子、吃得太辣太甜等均可能引起胃气逆乱、脾胃功能失调,导致失眠。

民间素有“上床萝卜下床姜,不用医生开药方”的养生谚语。如偶尔晚餐吃多了,或消化功能较弱经常出现胃脘饱胀感的人,晚餐可吃些萝卜汤、拌萝卜、腌萝卜等,起到消食导滞、和降胃气的作用,避免影响阳气敛藏,使晚上睡眠安定。除了萝卜,其他能消食的药材、食物也可起到促睡眠的作用。

餐后适度运动

俗语云“饱食勿硬卧”“食饱不得急行”,又说“饭后百步走,活到九十九”。唐代孙思邈《摄生枕中方》则明确指出“食止行数百步,大益人”。说明饭后适度活动,餐后即睡卧会使饮食停滞,餐后急行、剧烈运动又会使血液流于四肢而影响消化吸收功能。所以,餐后尤其是晚餐后缓缓活动,一则可促进胃肠、脾胃功能,二则脾胃安定有促进睡眠的作用,三则运动的消耗也有助眠的功效,对健康十分有益。

摩腹按穴

晚饭以后可进行摩腹,做法十分简单,将手搓热,放于上腹部,按顺时针方向环转按摩,连续摩腹20~30次。本法有促进胃肠运动和治消化不良、胃肠功能紊乱、慢性胃炎等病症的作用,同时亦有促进睡眠的功效。

此外,还可以按摩足三里、天枢穴。足三里穴属于胃经,位于膝盖骨下3寸外1寸的位置。经常按摩此穴有健脾和胃、帮助消化的功效。天枢穴属足阳明胃经,是大肠之募穴,与胃肠关系密切。天枢穴位于腹中部,距脐中2寸,左右各一个。每日睡前可按压左、右天枢穴各2~3分钟,可以起到促进肠道蠕动,帮助消化的作用。

前我国每年向400多万高发地区居民提供癌症、心脑血管疾病等早期筛查干预惠民服务。

世界卫生组织将发生在30到70岁的死亡定义为“过早死亡”,因慢性病导致的过早死亡率水平是评价一个国家地区慢性病预防控制水平的重要指标。统计数据显示,我国重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2021年的15.3%,下降超3个百分点,降幅达17.3%,年均降幅接近全球平均降幅的3倍。

慢性病增长和蔓延势头不容小觑

随着我国经济社会快速发展,人口老龄化程度不断加深,饮食结构发生变化,慢性病由于其发病率、死亡率高,知晓率低、控制率低和疾病经济负担重等特点,已成为威胁我国人民群众生命健康的重要公共卫生问题。

《全国第六次卫生服务统计调查专

题报告》显示,心脑血管疾病、糖尿病和癌症等重大慢性病占我国疾病经济负担超90%,我国55岁至64岁人群慢性病患病率达48.4%,65岁及以上老年人发病率达62.3%。

随着慢性病患者的基数不断扩大,我国因慢性病死亡比例也有所增加。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,2019年我国因慢性病导致的死亡占总死亡88.5%,与2015年相比有所上升。慢性病防控工作仍面临较大挑战。

提升慢性病识别干预 突出“防”字

《“十四五”国民健康规划》提出,“强化慢性病综合防控和伤害预防干预”“提高心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等重大慢性病综合防治能力”“推进‘三高’(高血压、高血糖、高血脂)共管”等,在国家战略层面为慢性病防控做出指引。目前,我国已

将实施慢性病综合防控战略纳入《“健康中国2030”规划纲要》,提出“降低重大慢性病过早死亡率”。

中国医学科学院肿瘤医院有关专家表示,推动预防关口前移,能够大大减少慢性病的发生和发展。既从源头上控制重大疾病,做到使人民更健康,又令医疗卫生服务更从容有效,是最经济、有效的健康策略。

慢性病可防可控,加强慢性病防治是个人、家庭、社会、政府共同的责任。面对防治慢性病的挑战,需要发动全社会的力量,加强慢性病识别干预,尽快扭转慢性病高发态势,推进实现全民健康。

国家卫生健康委有关负责人介绍,下一步,国家卫生健康委将以推进“健康中国行动”为重点,持续坚持预防为主的健康工作方针,突出“防”字,强化政府、社会和个人责任,积极应对当前突出的慢性病问题。

新华网



男性也得乳腺癌? 发病率持续上升不容忽视

目前,乳腺癌已成为中国女性最常见的癌症之一。同时,乳腺癌这个隐形杀手也在威胁着男性的健康。男性也会患乳腺癌吗?答案是肯定的,而且发病率还在持续上升。

哪些人群容易出现乳腺癌?

相关研究表明:有乳腺癌或卵巢癌家族史的人群罹患乳腺癌的风险较高。另外,可导致人体雌激素水平增加的疾病也可诱发乳腺癌。除以上危险因素外,辐射暴露、磁场暴露、肥胖等也是男性乳腺癌发病的危险因素。

男性得了乳腺癌如何治疗?

对于男性乳腺癌高危群体,目前并无筛查指南,同时也缺乏筛查方式,这些因素导致男性乳腺癌患者被诊断时,疾病已进展到晚期阶段,因此预后往往比女性更差。

我国乳腺癌的预防性筛查准确率提升

随着硬件计算能力的极大提升,AI技术被应用在各领域中,乳腺癌的筛查技术也因此得到极大发展。中国的科学家正在打开人工智能诊断乳腺癌

病的黑盒子。

目前,钼靶AI检测对病灶的良恶性判别,准确率已达到94.5%以上,而影像专家的准确率一般为62%。同时,AI实现了1600万像素钼靶影像的直接读取和秒级处理。AI和钼靶的结合,大大降低了钼靶检测的假阴性率,使乳腺癌筛查真正达到了快速、精准和便捷。这种质的飞跃,有助于我国基层医院普及基于医学影像的乳腺癌筛查。所以我们可以肯定地说,乳腺癌的预防性筛查进入了科技新时代。

人民网

颈椎最怕这四个字 你中招了吗

颈椎问题“牵一发而动全身”,可能引发头晕、头痛、胸闷气短、视力下降、高血压、手麻等症状,严重者还会导致猝倒、肢体瘫痪等。战略支援部队特色医学中心中医骨伤科副主任医师王光涛提醒,如出现以下任何一种情况,均提示患有颈椎病的可能,需要到医院就诊完善检查,明确诊断:颈椎酸疼或尖锐疼、颈椎弹响、颈椎僵硬、颈椎麻木、颈椎温度敏感、颈椎活动受限、头痛头晕、步态不稳、肢体无力且以上肢为主。

为什么会患上颈椎病呢?王光涛介绍,除车祸等暴力损伤外,不良生活习惯和姿势是造成颈椎病的重要原因之一。颈椎病患者日常生活中一定要注意减少四个伤颈行为,学会六个护颈动作。

减少四个伤颈行为

趴。很多上班族工作劳累时,习惯在办公桌上趴着打个盹,本以为这样可以缓解疲劳,活力满满地再投入工作,可往往起来后会颈部肌肉酸胀、疼痛。这是因为,趴着看似在休息,实际上颈部的肌肉并没有放松,甚至为了趴得稳当,颈部的肌肉还在较着劲,一两个小时下来,颈部肌肉已经非常疲劳。长此以往,易造成颈部肌肉的慢性劳损。

凉。寒主收引,颈椎受凉会导致颈部血管收缩,局部软组织循环障碍,气血瘀滞。夏天天气炎热,千万不要贪凉,空调温度调得很低或将风扇开得太高,更直接对着颈部吹,否则容易使颈背部肌肉受凉,诱发颈椎疼痛。

高。有人有三分之一的的时间都是在睡眠中度过的,我们常言“高枕无忧”,其实这是一个误区。长时间使用高枕

睡觉,会使颈椎曲度变直甚至反弓,引起或加重颈椎病。王光涛建议,尽量选择荞麦皮枕头。侧卧位时,枕头高度要与肩胛骨相当,使颈椎与脊柱成一条直线,不要有侧弯倾向;仰卧位时,将枕头置于颈椎与后脑勺连接处的凹陷处,保证头部向后仰5°~10°时枕头的高度最为合适。

伏。伏案及类似姿态是最伤颈椎的行为,长期看电脑和低头玩手机的人群是颈椎病的高发群体。颈椎长期处于屈曲位置或特定体位,不仅提高颈椎间盘内的压力,还使颈后部肌肉和韧带容易出现扭曲及侧屈过度等情况。

学会六个护颈动作

王光涛总结了六个简单易做的护颈小动作,日常坚持练习,对颈椎病的调理有很好的效果。

动作一:徒手对抗颈部后伸
方法:站立位,两手交叉置于颈枕部,然后颈部做用力后仰,此时交叉的两手用力阻挡颈枕部的后仰,但不要向前推颈部,仅仅阻挡即可。每次对抗持续30秒。此动作适合居家办公人员、办公室白领等,次数和频率不限,随时随地可以练习。

动作二:双手托天
方法:双脚开立与肩同宽。两掌五指分开,腹部交叉,掌心向上。两掌上托,于胸前时两掌翻转向上托起,掌心向上。抬头目视手背,手掌停于头顶,维持几秒钟,然后目视前方。两手掌分开,两臂沿体侧下落,两掌心向上捧于腹前。一上一下为1次,每天可做6次。

此动作源自八段锦第一式“双手托天理三焦”。通过双手上托,缓慢用力,可锻炼肘关节、肩关节和颈部,有

中国中医药报

饲养宠物带来快乐也带来责任

——写在《铜陵市养犬管理条例》(草案修改稿)公布之后

随着人们生活水平的不断提高,我国的宠物经济也蓬勃发展起来了,据有关资料统计,我国目前饲养的宠物犬和猫就多达一亿多只。在铜陵市天井湖公园里,每天都能看到无数遛狗的市民;在许多居民区都能看见三五成群的小狗在嬉戏打闹;在市卫生防疫站每天都能看到被宠物咬伤前来打防狂犬疫苗的人。笔者也曾养过宠物犬,亲身感受到宠物的生活状态是吃饱了就睡,睡美了就玩,玩饿了就吃。从宠物身上感受到孩童时期被亲人呵护时最温暖的人际体验和记忆。无论你是单身、已婚或是孩子离家后的空巢家庭,都可以和宠物自由自在的玩耍,宠物的陪伴更像一个小型的精神庇护所,是现代人会在社会责任和人际牵绊之外的休憩地,从而获得恢复和滋养生命力的能量,这也是许多人喜爱饲养宠物的情感因素。

笔者在采访中也了解到,饲养宠物也带来许多麻烦事、烦心事。如养一只小狗,每月至少要增加开支上百元,而且每天多次清理卫生工作。一旦宠物生了病,到宠物医院看一次病也要花费几百元。如果宠物咬了别人,不仅要赔礼道歉,还要及时给被咬人打防疫

针,平时到户外遛狗还要随手装着塑料袋,准备清除狗拉的屎,我经常能听到有人在马路上踩到狗屎后的骂声不断。特别是一旦宠物生了病,会引发情感感和现实的冲突。笔者从本市一家宠物救助和宠物医院获悉,近年来,宠物治疗支出持续走高,宠物的生活品质也不断提高,寿命延长导致“老年病”的宠物增多。宠物医疗费用的支出每年少则几千元,多则数万元。因此,在宠物热的背后,还存在大量的遗弃宠物的现象,有些人一时冲动养了宠物,但是遇到问题后就束手无策,甚至逃避责任。笔者认为,我们在享受宠物带来的快乐时,更不能忽视对宠物的责任,应对其付出充足的时间和精力,特别要以法饲养宠物。

2022年6月10日,《铜陵日报》第四版全文刊发了铜陵市人民代表大会常务委员讨论通过的《铜陵市养犬管理条例》(草案修改稿),对养犬的管理、养犬的行为,保障公民健康和人身安全,维护市容环境卫生和社会公共秩序等进行规范。笔者建议,市民特别是养犬人要认真地阅读和学习。做到以法养犬,做一个守法文明的养犬人。

殷修武

夏至养生有讲究 谨防心脑血管疾病

夏至是二十四节气中第十个节气,也是夏季第四个节气。“至者,极也”,经过立夏、小满、芒种的不断蓄积,阳气在夏至达到顶点,大自然笼罩在一片炎热之中。从中医看,夏至养生应该注意哪些问题?中国中医科学院西苑医院治未病中心副主任医师孙其伟为广大网友讲解相关知识。

孙其伟介绍,夏至是一年中阳气最旺盛的时节,此时人体的阳气也进入极盛阶段。由于内外夹热,人的心情容易烦躁,甚至出现“情绪中暑”,心理学上又叫夏季情感障碍综合症。情绪失控,过度愤怒或紧张,再加上高温天气,人体大量排汗丢失水分,血容量相对不足,血液粘稠度增高,容易诱发心脑血管疾病。

那么,应该如何预防心脑血管疾病的发生呢?孙其伟表示,首先要保持良

好的心态,使情绪平稳。俗话说“心静自然凉”,静心养心是夏至养生的重要原则;其次注意休息好,推荐午间小睡,尽量减少室外活动,少喝咖啡、酒、浓茶等;三要注意饮食调节,宜清淡,多吃苦瓜、黄瓜、丝瓜等蔬菜,适当食用绿豆汤、凉茶、西瓜等消暑食品,少吃肥甘厚腻食物。此外,还可以用三七花、山楂、荷叶代茶饮,以预防心脑血管疾病。

孙其伟特别提醒,受温度影响,血管扩张,高血压病人在夏季时的血压可能会有所下降,切记不可自行盲目停药或减量,要注意维护血压平稳。在高温高湿天气,一旦感到身体不适,如突然出现视物模糊、眩晕、语言障碍,或半身麻木、肢体无力,以及剧烈头痛、恶心、呕吐、胸闷、胸痛等症状,应尽快到医院就诊,以免延误最佳治疗期。

人民网

平衡能力与寿命相关? 老年人的平衡性对长寿与否至关重要

平衡能力与寿命息息相关?据美国有线电视新闻网(CNN)21日报道,《英国运动医学杂志》周二刊登的一篇论文表明,老年人的平衡性对长寿与否至关重要,不能做到单腿站立10秒的老年人,未来10年内死亡风险更高。

报道称,研究人员对巴西1702名51岁至75岁的老人进行了追踪调查,在初次检查时,研究人员要求老人单腿站立,手臂放在身体两侧,眼睛直视前方。在此后的7年中,有123名老人去

世,其中不能“金鸡独立”的老人(占比17.5%)明显多于能够保持10秒单腿站立的老人(占比4.5%)。研究人员得出结论称,无法做到“金鸡独立”的老人面临的死亡风险要比能做到的老人高出84%。

格拉斯哥大学心血管与医学研究所教授萨塔尔表示,这项研究虽然考虑的因素还不够周全,但确实揭示出人体的平衡功能与大脑功能、肌肉力量和血液流动的情况紧密相关。

环球时报

同为一物 鲜橘皮不能代替陈皮

俗话说“一两陈皮一两金,百年陈皮胜黄金”,陈皮是临床上常用的一味中药,具有理气健脾、调中、燥湿化痰的作用,主治脾胃气滞之脘腹胀满或疼痛、消化不良,湿浊阻中之胸闷腹胀、纳呆便溏,痰湿壅肺之咳嗽气喘。

陈皮用法也很简便,取陈皮10克,洗净后放入茶杯中,用开水冲入,盖上杯盖焖10分钟左右,然后去渣,放入少量白糖即可。常饮此茶,既能消暑又能止咳、化痰、健胃,适宜脾胃气滞、脘腹胀满、消化不良、食欲不振之人。

那能不能用新鲜的橘子皮来代替

陈皮呢?鲜橘皮与陈皮虽然是同一种东西,但性质却大不相同。鲜橘皮含挥发油较多,不具备陈皮那样的药用功效,而陈皮隔年后挥发油含量大为减少,黄酮类化合物含量会相对增加,这时陈皮的药用价值才能体现出来。此外,因为鲜橘皮表面可能有农药和保鲜剂污染,用它泡水还可能对健康产生不良影响。

需要提醒的是,陈皮虽好,也并非人人可以随意拿来泡水饮用,其性温,味辛、苦,有发热、口干、便秘、尿黄等症者,是不宜饮用陈皮水的。

人民网

家中药品过期了,怎么处理?

有调查显示,我国约有78.6%的家庭备有家庭小药箱,但80%以上家庭没有定期清理的习惯,很多人家中都有过期药。药品过期了,是直接扔进垃圾桶,还是要找专门机构进行回收?应该怎样正确处理?记者采访了国家药监局有关负责人。

专家表示,过期药已被我国《国家危险废物名录》(2021年版)列为危险废物。药品过期后,其安全性、有效性等可能会发生改变,不宜服用。但如果是随意丢弃,容易引起环境污染等问题,甚至有可能被不法商贩重新包装重复销售。

国家药监局药品监管司有关同志介绍,我国《国家危险废物名录》(2021年版)附录《危险废物豁免管理清单》规定,家庭日常生活或者为日常生活提供服务的活动中产生的废弃物属于生活垃圾中的危险废物,但在未集中收集的

情况下,上述废弃物可按照生活垃圾处理。

近年来,常有一些地方政府部门、医药企业和零售药店等开展家庭过期药品集中回收活动,建议有条件的家庭可将过期药品送至这些正规回收点进行回收,统一进行无害化处理。如果要自行处理,则可以破毁药品包装盒后,随生活垃圾分散丢弃、分类回收。按照生活垃圾处理过期药品时,应将包装盒撕毁,防止被孩童捡拾或他人乱用。对于一些口服的片剂、胶囊、颗粒剂等固体药品,不要整瓶或整盒扔掉,建议将药品从包装中取出,混入生活垃圾;对于液体药、口服液等液体药品,可以破毁药瓶,混入生活垃圾处理。此外,建议公众定期清理家庭药箱,日常买药时要理性购药,避免过度囤积药品,造成过期浪费。

人民日报