

全民健康生活方式行动日

与健康同行 享健康生活

本报记者 李嘉



9月1日是全民健康生活方式行动日。2007年9月1日,卫生部疾病预防控制局、全国爱卫会办公室和中国疾病预防控制中心共同发起了以“和谐我生活,健康中国人”为主题的“全民健康生活方式行动”,并发布了《全民健康生活方式行动倡议书》。之后,每年的9月1日定为我国的“全民健康生活方式行动日”。

“全民健康生活方式行动日”由来

自2018年开始,“全民健康生活方式日”扩展成整个9月的“全民健康生活方式宣传月”。从“日”到“月”的变化,体现了国家对全民健康生活方式重视程度的提高。“公民是自己健康的第一责任人。”这是《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进

法》第六十九条的明确规定。激发每一个人热爱健康、珍惜健康、追求健康的热情,养成符合自身和家庭特点的健康生活方式,需要全社会一起行动起来。

目前全民健康生活方式行动已进行两个阶段:

- 第一阶段:2007年—2015年。以“健康一二一”为口号,以“吃动平衡”为倡导理念;
- 第二阶段:2017年—2025年。2017年4月,原国家卫生计生委、国家体育总局、中华全国总工会、共青团中央、全国妇联等五部门共同下发《全民健康生活方式行动方案(2017—2025年)》,提出“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2025年全国居民健康素养水平达到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。

全民健康生活方式行动是第一个从国家层面发起,由中央财政支持,在全国范围面向全人群开展的慢性病防控和健康生活方式倡导项目。

通过中国健康生活方式大会扩大宣传影响,让“管住嘴,迈开腿”的理念深入人心。行动通过开发和推广健康支持性工具,向群众传授健康生活方式和技能,通过调动群众积极性,发动群众主动参与,推动慢性病综合防控,已成为中国慢性病防控和健康生活方式倡导工作的重要抓手。

什么是健康生活方式

全民健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式,表现为生活有规律,没有不良嗜好,合理膳食,适量运动,不吸烟、不酗酒,心理平衡,充足睡眠,讲究个人卫生,保持环境卫生等。这种生活方式旨在通过科学的生活方式选择和行为,减少慢性病的发生风险,提高生活质量。

健康生活方式有哪些

- 营养均衡又全面,饮食误区要避免,健康烹饪享美味,食品安全是基本。
- 健康饮食方面,提倡食物多样化,蔬菜水果天天见,保持常喝奶的好习惯。
- 忌高盐、高油、高糖。代糖食品不等于无糖食品,更不等于健康食品。
- 针对不同的食材采取适当的烹调方式,

查出这2种肺结节,一定要当心

据媒体报道,著名魔术师刘谦日前证实罹患肺腺癌。广州医科大学附属肿瘤医院肿瘤科主任郭晓东介绍,肺癌可以根据细胞形态分为非小细胞肺癌和小细胞肺癌,小细胞肺癌的恶性程度最高,治疗效果最差。非小细胞肺癌中,肺腺癌的病期进展相对较慢,预后较好。

早期肺腺癌往往没有明显的临床症状,这使得许多患者在体检时才意外发现它的存在。肺腺癌的形成并非偶然,其发病因素多种多样。

查出这2种肺结节一定要当心

浙江省杭州市第一医院心胸外科副主任医师冯兴提醒,一般来说,初次CT检查发现的肺部结节80%—90%都是良性病变。但如果身上出现以下两种肺结节,最好要足够重视,定期随访,必要时手术切除。

- 看结节的大小和形态,如果结节大小8毫米以上,结节边界不清的,分叶状,边缘毛刺,结节内有空泡及血管穿行等特点,需要定期复查。复查中结节有增大或实性成分增

多,最好通过相关诊治手段协助明确或者手术切除,这类结节随着时间的推移,有可能变成肺癌。

2. 结节很小,但随着时间增长有不断增大的趋势,需警惕肿瘤风险,必要时需手术切除。

这几类肺癌高危人群要及早筛查

肺癌的存活率与发现时的分期有很大关系。但早期肺癌很多没有明显的症状,因此很难及早发现。及时筛查是发现肺癌的关键。

上海市抗癌协会联合复旦大学附属肿瘤医院发布的《居民常见恶性肿瘤筛查和预防推荐》(2022版)建议,对于肺癌高危人群,建议行低剂量螺旋CT筛查。哪些人是肺癌高危人群呢?年龄>40岁,至少合并以下1种或多种危险因素:

- 吸烟≥20年包(年包指每天吸烟多少包乘以持续多少年,例如20年包指每天1包持续20年或每天2包持续10年),其中包括戒烟时间不足15年;
- 被动吸烟;
- 有职业暴露史(石棉、铍、铀、氡等接触

- 者);
- 有恶性肿瘤病史(淋巴瘤、头颈部癌或与吸烟有关的癌症);
- 有家族史:一级亲属罹患肺癌;
- 有慢性阻塞性肺疾病或弥漫性肺纤维化病史。

预防肺癌生活中做好5件事

- 成都医学院第二附属医院内科主任医师袁晓红表示,不光是中老年人要注意肺癌的防治,年轻人甚至青少年就要从小养成健康的生活习惯,减少肺癌的发生。
- 首要远离烟草
- 烟草作为一类致癌物,与肺癌的发生有直接相关性。不吸烟者要避免被动吸烟,远离吸烟环境。
- 远离有害物质
- 在有有害环境下工作时,应做好防护措施,比如戴防尘口罩,医护人员穿铅衣隔离放射线,减小职业危害;避免室内烟尘和装修污染,比如甲醛和氡气,家庭装修使用更环保的材料,尽可能不在刚装修的公共空间逗留;

通城县人民医院肾内科

为透析患者实施动静脉内瘘重建术

本报讯 记者李嘉报道:近期,66岁男性透析患者黎某因导管感染、脓毒症血症被收治于通城县人民医院肾内科。

“脓毒症血症可导致低血压,发热,呼吸窘迫,重者可出现多器官功能衰竭,病情危急。”肾内科副主任医师吴君超问诊病人后,经评估患者血管血流动力学等情况后,为患者制定控制感染后行动静脉内瘘手术治疗方案,术后监测内瘘成熟情况,指导术侧手臂锻炼,及时拔除透析导管,避免血源性感染概率,解除患者困扰。

吴君超介绍,动静脉内瘘是将前臂或肘部和邻近的浅表静脉作一缝合使吻合

后的静脉中流动着的动脉血,作为血液透析治疗中常用的一种血管通路建立方式,主要用于慢性肾功能衰竭患者的长期血液透析治疗。

“通过手术建立动静脉之间的异常通道,为血液透析提供足够的血流量,从而满足治疗需求。动静脉内瘘具有血流量充足,感染风险小,使用寿命长,便于穿刺,降低患者医疗费用等优点。”吴君超介绍,通过动静脉内瘘的建立,患者能够长期接受血液透析治疗,改善身体状况和生活质量,延长生存时间。如果患者选择血液透析作为肾脏替代治疗方式,当预计半

年内需进入血液透析治疗,血清肌酐>528umol/L(糖尿病患者血清肌酐>352umol/L),首选建立自体AVF。

自2023年以来,该院肾内科成功开展数十例动静脉内瘘手术,技术发展成熟。通过提高血液透析治疗的效果和安全性,降低患者的医疗费用和医疗负担,为患者提供更加优质、高效的医疗服务。

据悉,该院肾内科还开展了结肠透析、肾脏透析的临时管及长期管、动静脉造瘘术、腹膜透析置管术、床旁CRRT治疗、肾穿刺活检技术等专科项目,欢迎有需要的患者前往咨询。

崇阳县人民医院推出便民举措

影像“云胶片”正式上线

本报讯 通讯员刘杰成报道:长期以来,“塑料袋+传统胶片+纸质报告”是患者到医院看病就医的标配,CT、磁共振影像胶片和报告,不仅需要长时间等待领取,领取有时易出错,复查时还得都带上,想扔又不敢扔,不扔又占地方,时间长了导致图像变色、模糊。

近日,为了实现让数据多跑路、患者少跑腿,更好地为患者提供便利,崇阳县人民医院推出了一项新的便民举措,在胶片自助打印服务的基础上,增加了“云胶片”功能。

“云胶片”是基于移动互联网和云储存技术的一种新型医学数字影像服务,其通过将患者的电子胶片、检查报告保存在云端的专属空间,待检查报告审核后,患者只要用手机扫一扫,就能随时“取”片子,实现胶片的即存即取、即用即看。

怎样查看云胶片?我们只需要扫描纸质检查报告上的二维码,查看当次检查的报告和影像;进入个人报告主界面,查看当次检查的相关信息;点击“报告文件”可以查看电子检查报告单;点击“打

印胶片”可以查看云胶片影像数据;点击“分享”可把二维码或链接信息发给分享人。

该院放射影像科负责人介绍,相较于传统胶片,“云胶片”具有易保存、易调阅的优点,需要时可以通过手机随时随地调阅查看。云端存储确保了影像资料的安全性和持久性,有效防止了数据丢失和损坏的风险。此外,“云胶片”可以实现影像数据一键共享,可以下载电脑供专家阅片会诊,极大地满足患者异地就诊、转诊、远程会诊的需求。

生活顾问

什么是忌口

本报讯 记者李嘉报道:忌口,是指治病服药期间,忌食不该吃的东西,包括日常饮食禁忌和服药禁忌。一般来说,不同的疾病、不同体质的人都有不同的忌口要求。

忌口作为中医治病的一个特点,历来医家对此都十分重视。实践证明,不同食物的性能不同,对疾病的发生、发展和治疗都会产生一定的影响。

俗话说:“吃药不忌口,坏了大夫手。”生活实践表明,部分食物之间的搭配是有禁忌的,疾病期间注意忌口是有一定道理的。

《黄帝内经》中提到“热温,不可即食,食者必复,勿令饱,饱则必复,复必重也。”这里的“热”与感染、传染有关,“食者必复”意思是感染疾病后不要吃得太饱,需少量进食,要吃得清淡,所以提倡在热病期间,少食多餐,忌食“发物”。

老一辈人常说的“发物”,主要是指会让炎症加重的食物,包括姜、蒜、辣椒、酒等辛辣之物,还有蛋、牛肉、虾、蟹、黄豆等高蛋白食物。

服用中药有忌口

本报讯 记者李嘉报道:服用中药期间,应少喝或不喝浓茶。因浓茶里鞣酸含量高,与中药同服会影响药物中有效成分的吸收,服用中药期间应以喝白开水为主。

服用中药时,宜清淡饮食,尽量少食或不食辛辣刺激、油腻的食物。少吃豆类、肉类等不易消化的食物,特别是对儿童、老人,其脾胃弱,消化功能差,以免增加消化负担。

若是实热性疾

病,正在服用清内热中药的人,不宜跟葱、蒜、胡椒、羊肉、狗肉等热性食物一起吃;若是虚寒性疾

病,正在服用温补类中药的人,不宜跟绿豆、萝卜等凉性食物一起吃,以免降低药物药性。服用中药期间,如果吃了功效相反的食物,疗效就会不理想或起相反的作用。《本草纲目》中指出,萝卜生食升气,熟食降气;服用人参大补元气,同时食用萝卜却是破气。一补一破,人参的滋补作用就会减弱。因此,人参、萝卜因各自的药理作用不同,不可同时服用。

不过度食油炸花生

本报讯 记者李嘉报道:每天1斤油炸花生与两瓶可乐的搭配,有何危害?油炸花生的含油量到底有多大?

花生作为一种坚果,也是一种油料作物,其油脂含量达到40%—55%,也就是说,1斤花生(500克)中,油脂就有200—275克,如果用油炸花生,含油量还会更高。

炸制过程中,花生表面迅速升温,水分蒸发,油脂会很快渗透到花生内部。具体吸油量的多少,会受到多种因素影响,如油温、炸制时间、花生品种和新颖度等。

一般来说,炸制1斤花生的最终吸油量大约在原花生重量的10%—20%,即50—100克。如此一来,1斤炸花生的含油量可达250—375克。如果吃花生还要配上两瓶可乐,以一瓶300毫升的听装可乐计算,两瓶可乐含糖量大概为64克。长期高油高糖饮食必然加重血管负担,增加肥胖、糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

医生建议,考虑到高油特点,一定要控制油炸花生食用频率和食用量,以免对健康造成危害,最好每周不超过一次,每次控制在一小把(约15克)左右。肠胃消化功能较弱,有肥胖或高血脂等问题的人群,应进一步减少炸花生的摄入量。

推荐选择低糖或无糖饮品搭配炸花生,如绿茶或普洱茶。此外,不要在睡前食用炸花生,以免影响消化和睡眠,可以餐间或作为餐后小吃适量食用,通常不会对胃肠造成负担。

薏米红豆水祛湿误区

本报讯 记者李嘉报道:薏米红豆水祛湿的方子随处可见,但其中误区却不是那么显而易见。

首先,薏苡仁(薏米)味甘、淡、性凉,功善利水渗湿、健脾止泻,用于水肿、脚气、小便不利、脾虚泄泻等,但脾虚无湿者、孕妇忌用。生薏苡仁性偏寒凉,若本就虚寒的脾胃再让阳气受损,那湿邪只会越发严重。就算把薏苡仁炒后减其寒性,仍应适量、适度去使用。

其次,我们日常食用红豆,其祛湿功能较弱,中医用于祛湿的应为赤小豆,如果选错了,祛湿效果就会大打折扣。赤小豆适合于体质壮实又夹有水湿之人,对于脾胃虚弱,长腹泻、多汗、怕冷之人则当禁用,以免更加损耗正气,古籍中甚至有“久服令人黑瘦结燥”的记载。因此,阴虚燥热之人同样不适合服用,尿多者也不宜食用,长期食用容易把体内津液损耗掉,进而产生不良反应。

再者,赤小豆外皮较韧,若直接与薏苡仁同煮,可能把薏苡仁煮到熟透了赤小豆还没有什么变化。应该先用热水浸泡,再去水取渣与薏苡仁同煮,其营养成分就能更充分地释放出来。

我市圆满举行孕妈妈宝贝挑战赛

本报讯 记者李嘉、通讯员李慧、雷宇明报道:8月24日,湖北省第十三届“健康中国 我孕我行”漂亮孕妈大赛暨咸宁市第二届“健康中国 幸福家庭”快乐宝贝挑战赛咸宁赛区举行决赛。

本次活动由市计划生育协会、市妇幼保健院主办,来自各县市的9位孕妈咪和14位宝贝们在舞台上展现风采,为现场观众带来了一场精彩的视听盛宴。

本次大赛搭建了孕妈“孕味”舞台,展示她们健康美丽的形象,彰显新女性的独特魅力,传递优生优育,享受孕育生命的喜悦与骄傲。

同时,通过快乐宝贝挑战赛,见证宝贝们的成长与进步,展现他们勇敢自信、多才多艺的一面,为他们的未来注入更多的希望与力量。

比赛现场气氛热烈,优雅动人的舞姿、婉转动听的歌声、直击心灵的演讲故事、温馨甜美的亲子合唱,精彩节目轮番上演,准妈妈们尽情享受舞台,充分展现了孕期女性的独特魅力和健康向上的精神风貌。

本次大赛圆满成功的举办,得到了市卫健委、市计划生育协会、各县市区妇幼保健院以及社会各界的广泛支持和积极参与,充分展现了妇幼机构的优秀组织能力。

