

针对慢性病 如何打好健康持久战

最新数据显示,以心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病四大疾病为代表的重大慢性病,已经成为威胁我国居民健康的最主要疾病。慢性病死亡人数占总死亡人数的比例超过80%,60岁及以上老年人慢性病患病率超过78%。

这四大健康“杀手”并非孤立存在。高血压往往是心梗、脑卒中的“导火索”;肥胖是糖尿病和多种癌症的共同诱因;吸烟不仅是肺癌的元凶,也是慢阻肺病的“助推器”……这种相互关联的特点,决定了慢性病防治不能“头疼医头、脚疼医脚”。

当前,我国人均预期寿命已达79岁,60岁及以上人口超3.2亿人。慢性病防治刻不容缓,必须打出一套系统性、全周期的“组合拳”。

——“防”于未然,将健康融入政策。

《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动(2019—2030年)》相继发布;先后印发心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病防治行动实施方案;启动“体重管理年”行动计划,从国家层面倡导健康生活方式,增强全民健康管理意识……近年来,我国卫生健康及多部门联手,对重大慢性病防治发起“攻坚战”。

从完善慢性病监测体系,到推进慢性病分级诊疗,再到建成多个国家慢性病综合防控示范区……据监测,我国重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2023年的15.0%。

国家卫生健康委有关负责人表示,下一步,要以国家慢性病综合防控示范区建设为抓手,进一步落实政府主导、多部门协同、全社会参与的机制,进一步加强多病共防、医防融合、综合防控的措施。

——“管”在日常,织密基层防控安全网。

慢性病管理的主战场在基层。国家卫生健康委等部门推进家庭医生签约服务,高血压、糖尿病、慢阻肺病等慢性病患者的健康管理被纳入国家基本公共卫生服务项目;各地医保部门普遍开展门诊慢特病保障工作,探索支持医疗机构合理开具“长处方”……基层医疗正在织密一张慢性病防控的安全网。

值得一提的是,中医药在慢性病防治中正发挥着独特优势。“治未病”的理念与现代预防医学不谋而合。从膏方调理到八段锦锻炼,越来越多的慢性病患者在中医药的帮助下,改善了症状,提高了生活质量。

——“筛”于早期,推动防治关口前移。

上海、浙江、天津、江苏等地将重点癌症筛查纳入政府民生项目,免费向居民提供;深圳针对重点人群、重点病种,精准化开展慢性病专项筛查,早发现高风险人员和潜在患者……将治疗的关口前移到筛查和早期干预,不仅能提高治愈率,还能降低后期的治疗成本。

2025年我国居民健康素养水平达到33.69%,慢性病防治素养水平为33.41%。长寿时代,不仅要活得久,还要活得好。在这场关乎国计民生的健康持久战中,中国正在用顶层设计的智慧、基层创新的活力、全民参与的热情,书写一份既有温度又有厚度的健康答卷。

据新华社

行业快讯

市直卫生健康系统 文明城市建设工作会召开

2月25日,市卫生健康委组织召开市直卫生健康系统文明城市建设工作会。

会议指出,医院是服务群众、展示城市形象的重要窗口,春节过后要持续营造整洁、文明、有序、舒适、安全的就医环境,重点抓好以下工作:

全面落实禁烟控烟政策,设置禁烟标识、配备劝导员,及时劝阻院内吸烟人员,守护医护人员和患者健康;加强无障碍设施管理,及时维护无障碍通道、无障碍卫生间、无障碍停车位等设施,防止出现被占用、损坏或维护不及时的情况,确保正常使用;做好母婴室设施管理维护,及时更换母婴室物品,实现哺乳期患者或家属正常、舒适、便捷使用;提升院内环境卫生精细化管理水平,及时清运医疗废物和生活垃圾,规范垃圾分类;加强公共秩序与就诊秩序维护,加强院前“三包”和院内停车引

导,规范车辆停放,防止无障碍停车位被占用,做好医患纠纷防范工作;加强餐厅管理,及时清除油污和杂物,保证食品卫生安全;加强院内卫生健康宣传教育,按规定时限更换健康教育宣传栏内容;增加志愿服务人员,加强门诊患者排队候诊秩序管理,防止出现人员扎堆、拥挤现象,提升患者就医体验。

会议强调,要以群众满意为目标,将文明城市建设工作融入日常服务,思想与行动同频共振,对表对表落实会议精神,巩固提升全国文明城市建设成果。要对查找出的问题进行全面、细致的整改,确保所有问题在短期内整改到位。各县(区)卫生健康委要加强对辖区医院的业务指导,强化文明城市建设协调保障工作,形成业务工作与文明城市建设工作齐抓共管的工作格局。

张云昊

舞阳县卫生健康委 推进医养结合 守护老人健康

近年来,舞阳县卫生健康委通过推行“全链式”医养结合模式、全面开展老年人健康服务工作等措施,不断提升老年人的健康水平和幸福指数。

创建老年友善医院。先后有25家医疗机构成功创建老年友善医疗机构,占比达89.20%,进一步提升了老年人的就医体验。

全面开展志愿服务活动。各医疗机构安排“红马甲”为老年人提供全程就医服务,为老年人就医开辟绿色通道。

加强老年医学科和康复医学科建设。3家综合医院全部规范设置了老年医学科和康复医学科,6个乡镇卫生院设置

了康复医学科,充分利用中医药技术开展老年病预防和康复服务。

推行“全链式”医养结合模式。通过成立专项领导小组、出台实施方案、加强健康服务、全程督导检查等,全力推动医疗卫生和养老服务衔接融合,已培育医养结合服务机构5家,设置医养床位700余个。

为老年人提供全面健康服务。各卫生院通过家庭医生签约、上门服务模式,为全县8万余名老人提供健康服务。同时,为全县失能、半失能老人提供上门评估和健康服务,受到群众好评。

张书海 黄迪

专注于儿童内分泌健康

——市二院(漯河市儿童医院)儿科系列报道之四

■本报记者 刘丹

儿童每一厘米的生长、每一克体重的变化、每一次青春的萌动,都与内分泌密切相关。市二院小儿内分泌专业团队聚焦儿童生长发育、内分泌调控与先天遗传代谢性疾病,致力于儿童提供精准、专业、全方位的诊疗服务。

2022年,露露(化名)因感冒久治不愈到市二院就诊。市儿童医院中心主任、主任医师苏爱芳接诊后,敏锐发现其异常体征:患者身高仅1.33米,远低于同龄人,伴颈蹼、第二性征

未发育等典型表现。凭借丰富的临床经验,苏爱芳立即为她安排系统查体、骨龄评估及生长激素激发试验等检查。结果证实,露露患一种罕见病——先天性卵巢发育不良(特纳综合征)合并生长激素缺乏症。该院小儿内分泌专业团队迅速制订治疗方案,通过四年的动态监测和精细调整,成功帮助露露突破遗传限制,使其身高增至1.51米。这是该院小儿内分泌专业团队诊疗实力的生动体现。

“遗传代谢病是基因缺陷导致的先天性疾病,涵盖氨基酸代谢病、有机酸血症等多种类型。这类疾病早期症状隐匿,患儿表现为喂养困难、生长迟缓、反复呕吐等,其中重症患儿可突发险象。”苏爱芳说,该院小儿内分泌专业团队通过新生儿疾病筛查、串联质谱、基因检测等技术,能实现早期识别与精准分型,为家庭提供遗传咨询、生育指导及终身随访管理服务。

市二院小儿内分泌专业团队成立于2017年,以精准诊断、规范治疗、长期管理、预防干预为核心,致力守护儿童体格、智力、生殖及健康发育,在全市率先开展矮小症、生长发育障碍及性早熟的规范化诊疗。该团队现有多名资深医师,年接诊患儿超千人次,以专业实力为儿童健康成长保驾护航。

从危急重症的迅速应对,到慢性疾病的长期管理,市二院小儿内分泌专业团队致力为漯河及周边城市儿童提供全方位、一站式专业诊疗服务,帮助每一名儿童挖掘生长潜力、拥抱健康未来。

开学在即 做好卫生与传染病防控

新学期开学在即。为切实保障广大师生身体健康与生命安全,有效预防和控制春季传染病发生与流行,市疾病预防控制中心(市卫生监督所)提醒各学校提前行动、周密部署,全面做好开学前卫生与传染病防控准备工作。

一、健康排查做在前,精准掌握底数

严格落实师生返校前健康监测,重点排查发热、咳嗽、咽痛、呕吐、腹泻等异常症状。

完善落实晨午检、因病缺勤登记、病因追踪、复课证明查验等制度,做到责任到人、流程规范。

二、环境整治全覆盖,净化校园环境

对教室、宿舍、食堂、办公室、卫

生间、功能室等场所进行全面清扫,清理卫生死角。

保持室内空气流通,每日定时开窗通风,保持环境整洁。

三、重点消杀无死角,筑牢防护屏障

对门把手、楼梯扶手、课桌椅、开关、床具等高频接触物体表面进行规范消毒。

做好垃圾清运、厕所保洁、污水处理,防止病媒生物滋生,阻断传播途径。

四、食物、饮用水安全严把关,守护师生健康

食堂从业人员持有效健康证上岗,接受岗前卫生与防疫培训。

严格食材采购、储存、加工、留样管理,生熟分开,对餐具进行高温消毒。

检修饮水设备,做好清洗消毒与水质监测,保障师生饮用水安全。

五、防疫物资备充足,应急有备无患

提前储备口罩、体温计、消毒液、洗手液、手套等防护、消杀物资。

规范设置临时观察区,明确应急处置流程,确保早发现、早报告、早处置。

六、宣传教育入人心,督促养成健康习惯

依托校园公告栏、家长群等开展健康宣教,普及手卫生、咳嗽礼仪等防护知识。

引导师生合理作息、均衡饮食、适度锻炼,增强体

质,提高免疫力。

卫生防疫不松懈,平安开学有保障。让我们同心协力、从严从细落实各项防控措施,为全体师生营造安全、健康、有序的校园环境。

市疾病预防控制中心 高戈



糖友之家

长期糖尿病患者需警惕红细胞变化损害血管

患糖尿病时间越长,并发心血管疾病的风险通常就越高。一项新研究发现,这种风险的上升可能与患者血液中的红细胞变化有关。关注红细胞中一种特定分子的变化或许有助于并发心血管疾病的预防和早期发现。

瑞典卡罗琳医学院的研究人员近日在

美国《糖尿病》月刊上发表文章指出,2型糖尿病长期患者血液中的红细胞会发生变化,损害血管功能,增加心脏病等心血管疾病的发病风险。

进一步研究发现,红细胞的这种变化与患病时间长短有关:刚确诊时,2型糖尿病患者红细胞不会损害血管功能。但

在病程达到或超过7年时,他们的红细胞则出现了损害血管功能的现象。小鼠实验也出现了类似情况。

研究还发现,一种名为微小核糖核酸-210-3p的分子在其中扮演重要角色。恢复患者红细胞中这种分子的水平有助改善血管功能。研究人员认为,或许可将其

作为生物标志物,用于评估糖尿病患者并发心血管疾病的风险。

研究人员表示,这项研究揭示了2型糖尿病患者患病时间长短对血管损伤的影响。如果能在损伤发生前就识别到风险,将有助于更好地预防并发症。

据新华社

漫说新闻



国家卫生健康委2月28日公布《加强医学科研诚信专项治理的工作方案》,力争通过3年努力,使论文造假等突出科研失信问题得到遏制。

新华社发



美国一项新研究显示,在阿尔茨海默病出现明显症状之前,患者的脑血管功能就已经下降。简单、无创的脑血管检查可用于大规模筛查,识别阿尔茨海默病高危人群。

新华社发

健康课堂

喉咙痛≠感冒 六类病症需明辨

生活中,喉咙痛是常见的身体不适。很多人对其的第一反应是“感冒了”。实际上,喉咙痛可能是感冒的早期信号,但也可能与其他疾病相关。六种情况需要特别注意:

喉咙痛伴随咽部疱疹与溃疡。这种情况可能是病毒感染引起的。若喉咙痛伴随咽部疱疹、溃疡或白色渗出物,需考虑疱疹性咽峡炎或传染性单核细胞增多症。前者多由柯萨奇病毒引起,儿童高发,表现为咽部小疱疹,破溃后形成溃疡,疼痛剧烈影响进食;后者由EB病毒引起,患者除咽痛外,还可能伴有发热、淋巴结肿大、肝脾肿大。这类病毒感染的疼痛更剧烈,且可能引发全身症状,如寒战、乏力。此时,需要通过血常规或病毒检测确诊,避免误用抗生素。

晨起喉咙痛。这种情况可能是胃酸反流造成的。若喉咙痛在晨起时明显,伴有胃灼热、泛酸或口苦,平躺后症状加重,需考虑胃酸反流刺激咽喉。长期胃酸反流会导致咽喉黏膜慢性损伤,引发反流性咽喉炎。这类疼痛通常不伴随鼻塞、流涕等感冒症状,且与饮食、体位密切相关。睡前3小时避免进食,抬高床头15厘米~20厘米,减少咖啡、酒精等刺激性食物摄入。若症状持续,需要进行食管pH值监测等检查。

突发剧烈喉咙痛伴呼吸困难。警惕急性会厌炎。急性会厌炎是喉部会厌软骨的急性炎症,表现为突发剧烈喉咙痛,吞咽时疼痛加剧,并可能迅速出现呼吸困难、声音嘶哑。此病进展迅速,严重时可能导致窒息。与感冒的渐进性咽痛不

同,急性会厌炎的疼痛常在数小时内达到高峰,且伴明显的喉部阻塞感。医生会通过喉镜直接观察会厌是否肿胀,并给予足量抗生素和激素治疗。

长期慢性咽痛。排查环境或职业因素。若喉咙痛持续超过2周,且不伴随感冒症状,可能与长期暴露于干燥空气、粉尘或化学刺激物有关。教师、歌手、销售人员等人群,因长时间用嗓或接触空气污染物,易患慢性咽炎。此外,吸烟、饮酒也会加重咽喉黏膜损伤。改善环境、佩戴口罩、减少用嗓时间,可有效缓解症状。若调整后仍无改善,需进行喉镜检查排除其他疾病。

喉咙痛伴声音嘶哑。声带问题需关注。若喉咙痛伴声音嘶哑、发声疲劳,甚至完全失声,可能是声带小结、声带息肉或喉炎。长期用嗓过度、发声方法不当是常见诱因。与感冒的短暂声音改变不同,声带问题的嘶哑通常持续较久,且可能伴随咽喉异物感。喉镜检查可明确声带病变,治疗包括发声训练、药物治疗或手术。据《大河健康报》