



三减三健 远离慢性病

本报记者 王治 苏立萌 通讯员 郭向娇

日前,郑州市疾病预防控制中心发布我市2016年居民死因监测数据,数据显示,以心脏病、脑血管疾病为主的慢性非传染性疾病是威胁我市居民健康、生命的主要疾病,已成为我市居民的“隐形杀手”。那么,市民该如何防控这类疾病?如何避免这些疾病致癌因素的出现?专家认为,需在建立健康生活方式上下工夫、做预防,对心脑血管疾病的防治不可掉以轻心。

心脏病成居民“头号杀手”

“随着社会的快速发展,人口老龄化加剧,以心脑血管疾病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病等为主的慢性非传染性疾病死亡率和患病率日益增加。”郑州市中医院中医心血管科主任罗清菊说。

根据郑州市疾病预防控制中心发布的我市2016年居民死因监测数据,我市居民总死因中心疾病占死亡总数的27.57%,位居第一,是郑州市居民的“头号杀手”。其余前四位依次为脑血管疾病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、伤害死亡,前五位占死亡总数的84.31%。男性前三位死因依次为心脏病、恶性肿瘤、脑血管疾病,女性前三位死因依次为心脏病、脑血管疾病、恶性肿瘤。从数据可以发现,主要死因除了事故和意外伤害等伤害死亡外,其余均为慢性非传染性疾病。

“在五年之前,我市居民死因‘榜首’是恶性肿瘤。而现在郑州市乃至整个河南省,

心脑血管疾病已远超越恶性肿瘤,一跃成为死亡第一主因。”郑州市第一人民医院神经内科主任医师张敬告诉记者,根据调查,2016年河南省居民死因中心疾病死亡率则超过心脑血管疾病,占比最高。

“三高”人群重点防治

哪些人易得心脑血管疾病?哪类人群需要特别防范?记者走访了解到,心脏病、脑血管疾病的危险因素极为相似,高血压、糖尿病、高血脂症、肥胖、吸烟喝酒等都是较为常见且容易诱发心脏病、脑血管疾病的因素。

“高血脂、高血压、高血糖这三大基础病是常见的诱因,也是日渐年轻化的危险因素。这些病症会增加心血管系统的压力,极易诱发中风、冠心病、心衰甚至猝死。”罗清菊说,“不过,这些都是可控因素,只要及早预防,就能很好地减小心脑血管病的发病几率。还有一些是不可控因素,如家族史、年龄、性别等。其中,男性的死亡率要高于女

性。此外,我市2016年居民死因监测数据对年龄的分析显示,65岁以上年龄组心脏病和脑血管疾病死亡所占比例最高。”

据了解,在心脑血管疾病患者中,因意外死亡的人数不在少数。“与恶性肿瘤相比,心脑血管引起的意外死亡更让人猝不及防。比如脑出血、恶性心律失常导致的猝死,来得急、重,有些病人基本没有抢救时间。”有专家表示。

此外,同行半胱氨酸血症、睡眠呼吸障碍类疾病也有可能发展为心脑血管疾病。市中医院脑病一科副主任医生郭锐提醒,患有此类疾病的人群也需要筑起防线。

“三减三健”有益健康

那么如何实现慢性病防控呢?郑州市疾控中心专家表示,若要实现慢性病防控,需建立健康的生活方式,做到“三减三健”:减油、减盐、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼。对于已经患病的人群,建议不要放松警惕,病

后的“亡羊补牢”工作也要做到及时、到位。

“心脑血管疾病病因与不健康的生活方式息息相关。”郭锐表示,“大家要改变不良生活方式,从高危险因素进行把控,控制体重、戒烟、戒酒。饮食方面要减少高脂肪类、高胆固醇食物的摄入,每天食用食盐不可超过6g,建议每周进行3~4次半小时以上的适度有氧运动,如慢跑、快走、游泳等。只要你做得到位,预防效果是非常可靠的。”

“如发现高血压病、糖尿病等基础病,要遵照医嘱按时吃药,定期检查。即使已经患心脑血管疾病,在治疗之后也不要放任不管,应该告别不健康生活方式,防止血管继续遭到损害,减少病情反复发作的次数。”张晓曼认为。

“早发现、早诊断、早治疗这句话在心脑血管病的防治上绝对不是空话。”罗清菊提醒市民,一定要重预防、重治疗,经常检查,做到防微杜渐。已患病市民要及时复诊,然后根据自身情况进行预防。平时如有不适,一定要去医院及时就诊,莫要延误病情。

酒业快讯

2017生态杜康探秘之旅启动

本报讯(记者 武斌)4月19日,来自全国各地的媒体代表共同走进汝阳,开启2017生态杜康探秘之旅。此次活动主题为“干眼看杜康”,全方位展现了杜康控股的酿酒工艺、历史文化、品牌理念以及战略目标。

当天上午,媒体一行参观了杜康造酒遗址公园,随后,走进杜康酿酒车间,近距离了解酿酒过程。“随着经济发展,社会进步,顾客的消费理念也发生很大改变,健康白酒是大势所趋,在此背景下,作为豫酒的中坚力量,杜康一直致力于

原生态纯粮酿造,用精益求精的工匠精神,酿造质量过硬的白酒。”杜康酒业总工程师张敬说。启动仪式上,河南省酒业协会副会长兼秘书长蒋辉、河南省副食品流通协会副会长彭希安、杜康酒业副总经理柳向阳与全国媒体记者进行座谈。柳向阳表示,杜康酒业近年来专注生态旅游项目,希望有更多的消费者走进厂区,感受杜康生态酿酒的过程,杜康控股也将努力酿造更有品质的健康白酒,并为前来参观的游客提供更优质的体验和服务。

“中国酒业科技领军人才”花落仰韶

本报讯(记者 王见宾)4月17日,“中国酒业科学技术奖”颁奖典礼在北京举行。仰韶酒业董事长侯建光荣获“中国酒业科技领军人才”称号,继中国白酒工艺大师、国家级白酒评委、中国酒业仪狄·卓越成就奖、中国酒业品类建设功勋人物、中国酒业年度经济人物后再获殊荣。

业内人士分析,侯建光荣膺此称号,将大大增强豫酒板块的科技向心力,也将对中国酒业的创新发展起到一定的引领作用。

水井坊·典藏大师版在郑发布

本报讯(记者 武斌)4月19日,传承600余年酿酒技艺的中国高端白酒品牌“水井坊”专程来到郑州,邀请业界人士一同鉴赏其最新推出的“水井坊·典藏大师版”。这也是继成都、北京、上海、杭州之后,该新版白酒走进的第五站。

据介绍,作为“水井坊”核心战略单品,该新品传承600余年古法酿酒技艺,以1800天曼妙时光成就浓香典范,同时采用“双轮发酵”工艺延长优质酒糟的发酵周期,生成更丰富的香味物质。而“双重蒸馏”则将首轮蒸馏出的酒液再进行蒸馏,让美酒更醇更厚。经过这两

道特别工序后,留存的都是历经层层洗礼的精华。这些精华美酒再以1800个昼夜储存,使其自然老熟,赋予酒体“陈香优雅、醇厚丰满”的独特口感。

业内人士介绍,随着以“典藏大师版”为代表的“水井坊”高端产品定位提升,国内白酒行业将再掀竞争浪潮。相关数据显示,在“臻酿八号”和“井台”等核心单品带动下,“水井坊”在300元~500元及500元以上价格区间优势明显。此外,“水井坊”日前宣布将作为“2017《财富》全球论坛独家官方白酒”,锁定财富精英群体。

豫便利战略升级暨Pre-A轮融资发布会举行

本报讯(记者 苏立萌)4月18日,专注于便利店供应链服务的快消品B2B电商平台——豫便利,在郑州举行战略升级暨Pre-A轮融资新闻发布会,宣布获得中德集团1亿元融资。豫便利董事长孟庆波表示,未来三年,将携手50万家便利店,进行服务转型升级,共同开启便民社会化服务。

南申通实业、云调味、民生银行、郑州银行等企业和金融机构,与豫便利正式签署战略合作。本轮融资完成后,豫便利将加速商品供应链、智能仓储、物流系统、终端门店升级等环节建设,进一步完善在便利店供应链服务体系的战略布局,打造便民社会化服务体系。

目前豫便利在全国已拥有49000多家供应链终端客户,拥有20多家分子公司。投资方中德集团负责人表示,他们看好豫便利的长期价值,同时也认可豫便利的团队,希望双方能在产品供应链服务上有更多的探索合作。

据悉,本轮融资后,豫便利将加速战略升级,迎接消费需求升级、布局“便利店社会化服务”的生态体系建设,计划在未来的两到三年,携手50万家便利店,一同进行产业升级和生态再造。

热点冷评

栏目记者 苏立萌

智能家电 别把老年人遗忘

在刚刚落幕的2017年中国家电及消费电子博览会(简称AWE)上,智能、高端、健康三大方向依然是当前家电发展的潮流。在智能家电时代,对年轻人来说,这些更潮、更好玩的智能家电产品操作起来得心应手。而面对各种智能操作,老年人则是一脸茫然,不知道该从何处下手。

“孩子给我演示好几次了,可是一会是电视盒子,一会是主页选择,看个电视直播,操作过程太繁琐了。不如之前的电视机用着舒服。”年近70岁的李先生,看着客厅的大屏智能电视,拿着遥控器捣鼓半天,却不知如何进入电视频道。

记者调查发现,现在家家户几乎都用智能型家电,其中智能化的电视机、洗衣机较为普及。智能电视除了看电视、点播节目,还有互动游戏、电商购物、在线教育等。但那么多附加功能,让

不少老年人表示无奈:为何厂家不考虑老年人的操作习惯,推出老少皆宜、简单实用的智能家电,以满足老年消费者的需求?

智能家电带给老年人的尴尬情景颇为多见。所谓智能空调、智能洗衣机,风头十足、个性十足,大多还配备有WiFi联网模块,而所谓的智能功能,老年人完全不知道如何着手,其繁琐的操作过程甚至受到了年轻人的摒弃。年轻人认为,连接后操控体验不好,老年人认为,这个功能没有必要,还没遥控器按键控制来得省心。最终导致智能家电的某些功能成为多余,而消费者还要为这些“华而不实”的功能买单。

归根结底,智能家电应在简约操作、精确设置多下工夫,让智能真正变成实用的“智能”,争取让老年人可以“一键通”。从这点来说,智能家电产品还需要不断完善。如果,智能家电不以人

性化的便利性为前提,只为单纯的卖点而“智能”,那么,这样的智能产品,消费者并不会买单。

网友面面观

@威疯琳琳:现在大到电视、冰箱、洗衣机,小到相机、音响、净化器,到处都是智能的噱头,不过使用中才发现很多看似很美好的功能,真心不好用。

@Jerry一彦:家里智能洗衣机的智能功能用后体验就一个字:累!

@我Hold不住:父母每次看电视都要让我来给他们找节目,因为他们实在是搞不明白怎么操作,什么时候智能电视操作能够简洁点?

@小(-3):智能家电目前确实有操作不便的问题,希望以后有所改观。

医讯速递

我市召开食品药品稽查工作会

本报讯(记者 王治 通讯员 杨鑫)日前,2017年郑州市食品药品稽查工作会议在嵩山饭店召开。会议剖析了当前的食品药品安全形势,就今年全市稽查工作重点提出要求,要抓大案,严惩违法犯罪行为;要抓管理,健全稽查工作制度;要抓规范,提高稽查办案能力;要抓惩戒,推进信用体系建设;要抓基础,加强稽查保障水平;要抓廉洁,提升稽查良好形象。

此外,会议对2016年年底工作通报评审中成绩突出的新郑市、新密市、登封市、中牟县、荥阳市、惠济区、管城区、金水区、二七区等九个县(市、区)局进行了表彰。

市七院开展“创岗建区”活动

本报讯(记者 王治 通讯员 荣文翰)近日,记者从郑州市第七人民医院获悉,该院在“两学一做”学习教育中,把争创“党员先锋岗”和“红旗责任区”活动作为一个重要抓手,把工作抓实抓细,做出成效。

该院党委在第一季度评选中,48名党员、13个科室分别被评为2017年第一季度“党员先锋岗”和“红旗责任区”。据了解,此项活动主要是为了引导和组织广大党员以身作则、发挥先锋模范作用,在本职岗位上带头学习强素质、带头干事谋发展、带头创新争一流、带头服务比贡献、带头自律树形象,努力成为工作模范、岗位先锋、业务能手和服务标兵,为群众提供更加优质的医疗服务。此外,该院还印发了实施方案,制定了评选条件和量化的评分内容。在这些当选者当中,既有专业技术骨干,也有在临床一线辛勤工作的医生护士,还有综合业绩和服务表现突出的科室。

据了解,“党员先锋岗”在该院全院党员中开展,“红旗责任区”在全院各科室中开展,在季度评选基础上形成年度的“党员先锋岗”和“红旗责任区”。

市中心医院举行帮扶义诊

本报讯(记者 王治)日前,郑州大学附属郑州中心医院的专家们走进内乡菊潭医院开展义诊活动。

为进一步把协同发展战略联盟单位帮扶工作落到实处,密切与成员单位的业务合作,建立起更为顺畅的转诊渠道,促进分级诊疗,郑州大学附属郑州中心医院联合协同发展战略联盟单位成员单位——内乡菊潭医院开展义诊活动,为当地群众送医送健康。

义诊当天,根据当地群众的需求,郑州大学附属郑州中心医院神经内科、心血管内科、儿科等8个学科的专家们一起为当地患者进行义诊。专家们耐心地接待每一位病人,问诊、听诊,与患者详细交谈,有针对性地给予患者疾病诊治及相关健康指导、用药指导。

健康提醒

孩子反复关节出血 警惕血友病

本报讯(记者 王治 通讯员 梁宇)4岁的男孩乐乐(化名)家住驻马店,因近两个月反复出现右膝关节肿胀疼痛,慕名来到郑大三附院就诊,小儿血液科主任王西阁接诊了乐乐。

据了解,乐乐平常好动,身上总是青一块紫一块的,还总说腿疼,后来家人发现乐乐右腿肿得厉害,王西阁怀疑乐乐患上了罕见的血友病。她迅速为乐乐做了血常规分析和凝血因子活性检测,检测结果显示乐乐体内VIII因子活性重度减低,明确诊断为血友病甲。

血友病是一组具有X连锁隐性遗传的凝血功能障碍性疾病。女性通常作为血友病基因携带者将基因遗传给下一代,男性后代发病较多。

王西阁介绍,通过产前诊断降低出生率是本病最有效的防治措施。一旦孩子不幸患上此病,家长千万不能大意,更不能丧失信心。为减轻血友病患者经济负担,国家已经出台了血友病农村大病救助政策,为儿童血友病A大病救助定点医院,其中重组人凝血因子VIII新农合补偿比例为80%,新农合每年补助上限为4万元。通过正规的治疗和护理,血友病患者如今完全能够像正常人一样生活、学习和工作。

谨防骨质疏松年轻化

本报讯(记者 王治 通讯员 陈海燕)提到骨质疏松,许多人会认为这是老年人的疾病,其实不然,随着现代人的生活与饮食等方式的改变,骨质疏松患者越来越年轻化。

郑州市第一人民医院内分泌、老年病科主任王志宏介绍,年轻人患有骨质疏松主要是因为以下几种原因:首先,患者本身患有其他方面的疾病,如甲状腺功能、类风湿性关节炎以及糖尿病等,都会诱发骨质疏松。其次,在用药方面不注意,如长期服用激素类以及哮喘类药物,就容易引发骨质疏松。再者,日常饮食不规律、盲目减肥不进食,或者肠胃功能弱的人,消化吸收能力较差,还爱“宅”不爱动,没有充足的时间晒太阳的人等,这些因素均容易诱发骨质疏松。

年轻人怎样才能有效地预防骨质疏松呢?王志宏提醒,在日常生活中要合理饮食,防止体重过低,适当进行运动。主要是户外运动,进行阳光下的运动。当患有内分泌、类风湿等疾病时一定要及时到医院就诊和治疗,在医生指导下用药。