

你的健康素养达标吗

本报记者周娟

国家卫生计生委上周发布的一份监测报告显示,2012年我国居民健康素养水平为8.80%,该结果比2008年提高了2.32个百分点。

健康素养是指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。健康不仅仅是指没有疾病,而是一种身体、心理和社会适应能力的完好状态。

九成人不懂“健康”

作为综合反映国家卫生事业发展的评价指标,居民健康素养包括了三方面内容:基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能。

去年8月至12月,国家卫生计生委开展了全国城乡居民健康素养监测。监测在31个省份的336个监测点开展,以问卷方式调查了102985名15至69岁城乡居民。

与2008年相比,2012年我国居民安全与急救素养、慢性病防治素养、基本医疗素养、科学健康观素养、传染病防治素养分别提高了24.1、4.41、2.13、1.9和1.67个百分点。监测结果显示,2012年我国居民健康素养水平为8.80%,农村居民健康素养水平提高幅度远大于城市居民;女性提高幅度大于男性;城乡居民掌握健康知识理念的程度要好于建立健康行为的程度。

此外,本次监测首次增加了对健康信息素养的调查,调查发现,我国居民健康信息素养水平为18.16%,即在15-69岁人群中,100个人中有18个人具备了基本的健康信息素养。

同时,监测结果也提示,慢性病防治素养与我国慢性病防控形势和任务要求仍有较大差距,基本医疗素养偏低在一定程度上制约城乡居民科学就医和合理用药行为。

健康促进活动持续进行

本月初,国家卫生计生委公布《健康中国行——全民健康素养促进活动方案(2013-2016年)》。《方案》明确,全民健康素养促进活动第一周期为2013年9月-2016年8月,每年围绕一个严重威胁群众健康的公共卫生问题,开展健康促进和科普宣传活动。

《方案》指出,要将活动与中央补助地方健康素养促进行动项目等重点工作有效结合,组织专家进机关、学校、社区等进行义务咨询,开展形式多样的宣传教育活动。而此前的5月18日,首届中国营养传播大会已在杭州召开,传

播“食物多样、合理膳食、吃动平衡”的营养理念。

今年,营养中国行拓展到15个重点省市,依托“第五次中国居民营养与健康状况监测”的科学数据,提出定制化的营养膳食方案。

专家建议,应该引导、教育中国居民合理三餐,均衡膳食,同时积极锻炼,达到能量的收支平衡。

健康讲堂传播健康

在郑州,为提升市居民健康素养,省会医疗系统也一直在积极探索,不断向前。我市长期开展的“卫生健康大讲堂”就是健康教育的一种有效形式,该活动由郑州市卫生局主办、郑州市健康教育所承办,聘请全国、省、市著名的健康教育专家进行每月一次的集中宣讲普及卫生常识的一项活动。

与此同时,郑州“片医”深入基层,贴近百姓,至今由他们举办的健康大讲堂、准妈妈课堂等颇受欢迎。他们还经常到病人家中为其做康复训练、下社区送医送药等。

除此之外,市卫生局今年的为民十件事中,还涵盖发放居民健康卡100万张;支持16所新型农村社区示范卫生服务中心建设,提升新型农村社区卫生服务能力和水平;为96家乡镇卫生院和82家社区卫生服务中心各配备1台健康一体机,增强公共卫生服务能力;持续推进中医药进农村、进社区,为农村标准化村卫生所和150家社区卫生服务站配备中医设备;持续扩大优质医疗服务供给,完成市二院新建病房楼、市中心医院信大医院、郑州人民医院颐和大医院、市九院老年关爱病房楼及精神心理病房楼、市儿童医院东区项目建设,扩增优质医疗床位3300张;推进实施医疗公卫服务及卫生监督管理工作;网格化地图式责任定位管理,加强卫生监督监测信息公示,强化基层卫生监督协管员机制,严厉打击非法行医等内容。

健康关注

远离日常健康误区

误区1:水果腐烂部分削掉继续吃

很多节俭的老人认为把水果烂的部分削掉了再吃就没事了,其实不然。即使把腐烂部分削去,其剩余部分也早已被含有细菌及其代谢产物的腐烂水果的果汁所污染。吃了这样的水果,容易引起胃肠道不适。

误区2:变质食物加热后再吃

大家都知道食物中毒是由变质食物中的细菌引起的,部分人认为若将变质的食物煮沸加热后再吃,细菌就会被全部杀死,吃了也没事。其实,变质食物即使加热,其中引起食物中毒的内毒素和金黄色葡萄球菌等产生的毒素也不会被分解破坏。

误区3:用卫生纸擦拭餐具

对于路边的夜市大排档使用的餐具大家多少都有些不放心,有些消费者就喜欢用卫生纸擦一擦再用。其实许多卫生纸未经消毒处理或消毒不彻底,其中的填料或粉屑也很容易残留在餐具上,进入人体会影响健康。

误区4:长期使用带茶锈的杯子

有些爱好喝茶的老人,其茶具久用而不加清洗,故意让它长满茶锈,并认为用这样的茶具饮茶,茶味更佳。殊不知茶锈对人体的健康不利。茶锈中含有铅、铁、镉、砷、汞等金属元素,长期使用带茶锈的杯子不利于人体健康。

本报记者任琳

市食药监局中原分局上党课改作风提效能

本报讯为进一步转变工作作风,规范工作行为,树立勤政、务实、高效的良好形象,市食品药品监督管理局中原分局党组书记、局长左献荣近日以“把自己摆进去、正人先正己”为题,给全体党员干部授课。

二是要把自己摆进去,保持勤政务实的工作作风;三是要把自己摆进去,维护团结共事的和谐局面;四是要把自己摆进去,弘扬清正廉洁的良好风气。

这次党课学习,使全体党员反躬自身、修养品行、纯洁党性,对于加强思想政治教育,统一思想,全面部署工作,推动工作创新,具有很重要的意义;同时也是对全体党员的一次陶冶情操、提升境界的教育洗礼,将进一步增强党员干部的凝聚力、战斗力和创造力。(张敏)

医院资讯

郑大一附院两教授入选中华医学会

本报讯(记者汪辉 通讯员曹咏周厚亮)郑大一附院近日又有两位专家当选中华医学会委员。

日前,在河南省病理年会上,郑大一附院当选为省医学会病理学分会主任委员单位,该院病理科主任李文才教授当选主任委员,李惠翔教授再次当选副主任委员。同时,在第三届中国病理年会上,李文才当选中华医学会病理学分会第11届委员会常务委员。

此外,郑大一附院磁共振科主任程敬亮教授当选国家大型医用设备管理咨询专家委员会第一届放射影像学专业委员会委员,这是我省本届唯一一位国家大型医用设备管理咨询专家委员会委员。

市一院微创技术解疼痛

本报讯(记者汪辉 通讯员楚哲)近日,郑州市第一人民医院疼痛科正式成立,将利用国内先进的微创诊疗技术为广大患者解决疼痛之苦。

张先生是位长途车司机,常年的驾驶工作让他患上腰椎间盘突出,跑遍不少医院求治均不见好转。市一院成立疼痛科后,张先生成为该科第一位病人。医生在大C臂下将突出部位锁定,随后分别在突出关节部位两侧开两个两毫米的针眼,将手术针探入病灶处,再将激光治疗仪的高频探针顺手术针潜入疼痛部位,利用激光治疗仪所产生的超级光瞬间释放高热量,将压迫神经根的部位气化,随后对病灶处打入臭氧,消除常年压迫所导致的水肿,术后再用两个小小的胶布将伤口贴住,手术仅仅用了半个小时。术后,张先生明显感觉到腿已不麻了,腰也不疼了。

该院疼痛科主任王彦军介绍,目前疼痛科开展以臭氧、激光机高频介入先进微创诊疗技术等,主要诊疗有颈、肩、腰腿疼及腰椎间盘突出、风湿性疾病等,手术具有准确、安全、费用低、风险小等优点,做到“针”到病除。

市二院成立康复医学科

本报讯(记者汪辉 通讯员尹歌)近日,郑州市第二人民医院正式成立康复医学科,这将为长期因各种疾病、损伤导致的功能和结构障碍以及参与能力受限的患者带来康复的希望。

据悉,该院康复医学科是我省规模最大的康复医学科之一,占地面积2500平方米,由康复门诊、住院病房、治疗训练区三部分组成。科室以与国际接轨的现代康复理论结合中医传统康复技术,开展以神经系统疾病和骨关节系统疾病为主的综合性康复治疗工作,进行关节活动度训练、肌力训练、牵张训练、平衡和协调训练、有氧训练、运动疗法、作业疗法、言语吞咽训练、物理治疗、针灸治疗、推拿治疗等康复治疗业务。

市七院完成两例心脏大血管术

本报讯(记者汪辉 通讯员荣文瀚)近日,郑州市第七人民医院(郑州市心血管病医院)心外科一病区、心外科三病区分别实施了一例心脏大血管手术。

患者李某,患主动脉夹层动脉瘤,入院后,通过256层极速CT检查显示患者“主动脉自升主动脉至双侧肾动脉多处撕裂”,病情极其危急。该病区主任陈红卫遂为其进行急诊手术,术中行右锁骨下动脉及左股动脉插管,术中探查主动脉根部扩张,主动脉瓣二瓣化畸形,经过近3个小时紧张有序的操作,顺利完成主动脉根部复合带瓣管道置换+冠脉旁路移植(Bentall术)、四分支人工血管与左右颈总动脉、左右锁骨下动脉的吻合及降主动脉象鼻支架术。

另一患者王某,检查显示患者主动脉瓣大量返流,左心室明显增大;主动脉夹层,夹层累及全主动脉、左右冠状动脉开口等血管,无名动脉、左右锁骨下动脉、右颈总动脉均有夹层剥离,升主动脉有巨大破口,随时有破裂危险。该院心外科三病区杨斌主任会诊后,经过9个多小时的努力,成功实施了心脏大血管手术。

据悉,大血管病治疗复杂,技术难度大,全国目前可以独立完成大血管手术的医疗单位不多。

治疗膝关节病有奇方

王先生患膝关节病十年,走路腿发软,早晨醒来关节长时间动不了,上下楼关节撑不住劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重时关节还会出现肿胀积水,响声。医院检查诊断为:膝关节退行性变、关节间隙狭窄、骨质增生、滑膜炎,大夫建议手术换关节。正月初二孝顺的孩子买了十盒“仙草骨痛贴”,贴了五天腿就能打弯了,2个疗程后关节灵活,行走自如,后来拍片检查,惊喜地发现,毛糙的骨刺不见了,关节表面长出了厚厚的软骨,积水消失了,好像自己又年轻了20岁,至今5年没复发。

与其它产品不同,“仙草骨痛贴”不能包除百病,包装上白纸黑字明确标示:专门针对久治不愈的滑膜炎、骨质增生、软骨软化、半月板损伤、风湿类风湿性关节炎等顽症。

感恩节来临,回馈新老顾客,特惠买10送7,买20送16,买30送30。

咨询电话:0371-53788206
市内送货,外地邮寄,货到付款。

销售地址:郑州市纬五路经三路河南省人民医院斜对面九州通大药房

图片新闻



①11月15日,市食药监局举办了第二届餐饮服务食品安全监管技能大比武。丁友明摄
②11月15日,“绿城公仆杯”疾控系统业务技能竞赛决赛在市疾控中心举行。贾伟华摄
③市卫生学校日前举行了火灾逃生紧急疏散模拟演练。丁友明摄