

追求健康 国家的想法和你我一样

一周漫话

□ 健文

6月,全国各地围绕“健康素养”这个关键词,风风火火行动起来。从本报报道可见,在国家层面,国家卫生健康委在6月开展首个全民健康素养宣传月活动,并召开新闻发布会介绍着力推进全民健康等工作的情况,联合国家中医药局和国家疾控局印发《全民健康素养提升三年行动方案(2024—2027年)》,对全民健康管理作出部署;在地方层面,海南推出“白大褂说科普”大篷,湖南开展人均预期寿命提升行动,广西常态化推进健康知识普及……

这些工作表明,政府及相关部门正在“竭尽全力”提升全民健康素养,不断动员社会各界广泛支持参与、不断增加优质健康科普产品供给、不断

净化健康科普信息传播环境、不断加强健康教育人才队伍建设,推动健康教育进社区、进家庭、进学校、进企业、进机关。对于个人而言,这些工作实际是在弥补居民之间健康素养的差距,提升每一个人维护、促进自身健康的能力,减少健康不平等现象,确保人人拥有健康的身心状态,争取幸福美好的生活。

所谓健康不平等,既可能因为经济能力、地理位置、医疗服务供给的不同而产生,也可能因为人们掌握基本健康信息和服务的差别而出现。显而易见,健康素养高的人一般会朝着身心健康的方向努力;而身心健康状态不佳的人,在学习、工作、社交等方面都会面临种种烦恼,甚至可能因病致贫、返贫。消除健康不平等是迈向共同富裕的必由之路,也是国家对每一位居民负责任的表现。

2008年,《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》发布,界定我国公民健康素养基本内容共66条,包括“劳逸结合,每天保证7-8小时睡眠”,“保健食品不能代替药品”,“不滥用抗生素”等。需要注意的是,当年我

国开展了第一次城乡居民健康素养调查,结果显示,具备基本健康素养的人数比例是6.48%,100个人里只有不到7个人具备基本的健康知识和技能。2014年,我国城乡居民健康素养水平上升到9.79%,但形势仍然严峻,给提升全民健康素养水平“上强度”势在必行。

2016年,《“健康中国2030”规划纲要》发布,明确提出“到2020年,居民健康素养水平达到20%”的目标。2019年,《健康中国行动(2019—2030年)》发布,提升公众健康素养既是健康中国行动的重要内容之一,也是主要考核指标之一。2020年,基本医疗卫生与健康促进法正式实施,规定“国家建立健康教育制度,保障公民获得健康教育的权利,提高公民的健康素养”。

这段时期,国家卫生健康委通过国家基本公共卫生服务项目、健康素养促进行动、健康中国行、贫困地区健康素养提升三年攻坚行动等专项健康素养促进项目,集中力量、整合资源、提升能力、健全体系,为城乡居民健康素养水平提升创造了支持性环境。

同时,公民健康素养的内容也与

时俱进,《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015年版)》《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》(新版“健康素养66条”)接续推出。有奋斗就会有成绩,我国居民健康素养水平一路攀升,2023年达到29.70%,接近《“健康中国2030”规划纲要》提出的“到2030年,居民健康素养水平达到30%”的目标。

成效是显著的,挑战仍然是巨大的。当前的指标也显示出,我国居民每10个人中仍有7个人未充分掌握与健康相关的基本知识和技能。其中背景,一方面,健康素养受政治、经济、文化、教育等社会因素的影响,始终要遵循“经济基础决定上层建筑”的规律,卫生健康事业发展同步于经济社会发展;另一方面,提升居民健康素养水平,尽管政府可以在禁烟、限酒、公共场所戴口罩等方面进行一定引导和规范,但每个人才是自己健康的第一责任人,有赖于其自身的积极主动实践。

对居民的健康促进,国家一直在想着、推动着,许多地方也在拿出切实的办法积极推进——

针对多部门协作机制还有待加强

的问题,明确构建“政府主导、多部门协作、全社会参与”的工作格局,建立健全健康影响评价评估制度,系统评估各项经济社会发展规划和政策、重大工程项目对健康的影响;

针对传统健康促进手段影响力弱的问题,由政府部门牵头确定科普专家库,汇聚真正热爱、擅长科普的专家达人,为健康知识普及提供技术和智力支持,更有针对性、目标性、持续性地推进健康科普工作;

针对不同人群的需求特点,分门别类开展老年人、儿童、企事业单位员工健康促进工作,力求精准“滴灌”……

健康素养水平提升是一项系统工程,需要提供支持性环境。很多地方在健康城市、健康县区以及各类健康细胞建设中,都把健康素养水平作为评价建设成效的一个重要指标。将这些经验推广之,在更多地方把健康素养水平作为施政目标和考核指标,会更好地实现“健康入万家”。

当前,追求健康已是一项“举国动员”的工作。还有哪些好点子、好方法、好形式,你我不妨都开动脑筋、科学实践,向着“主动健康”的方向迈进。

你言我语 矫姿产品热销冷思考

用科学方式缓解身材焦虑

□ 张立美(职员)

驼背、含胸、脖子前倾、骨盆前倾、高低肩……当下,越来越多人意识到自己有各种体态问题。为此,一些人寄希望于矫姿带等产品。随着某款矫姿产品“90天卖了一个亿”话题登上热搜,许多成年人对体态问题的重视也浮现出来,更透出一股焦虑的气息。

伴随时代发展,无论男性、女性都越来越追求身材的“完美”和体态的“高挑”,甚至出现“女性必须瘦弱、必须要有线条”等不健康的审美观念。有需求就有市场,矫姿产品也从儿童、青少年领域冲入了成年人市场,激起热销的浪花。

成年人把体态矫正寄希望于矫姿

产品,是身材焦虑的表现。无论是什么原因导致的身材焦虑,都会影响到身心健康。追求好身材一定要注意运用科学的方式、方法,比如进行体能、平衡、柔韧性等方面的训练,以恢复身材,或改变不良的生活习惯,例如控制饮食、加强运动等,从而减少身材焦虑。

体态矫正没有捷径可走,身体被矫姿产品硬“掰”回正确位置,一定要在医学专业人员的指导下进行。设想,如果人们长期佩戴使用所谓的矫姿产品,而忽视开展健身锻炼,所能得到的结果也是治标不治本。重视体态健康问题是好事,但不要轻信一些热销产品。当身体出现不良体态时,关键是要在专业人士的指导下进行科学、正确的体态训练。

用医学论证“治驼神器”效用

□ 廖卫芳(职员)

眼下,由于不良站姿和坐姿而导致驼背的人越来越多。于是,人们想通过“治驼神器”来矫正驼背,恢复挺拔身姿。曾经风靡一时的某款矫姿产品最近又火了,被商家宣称是“治驼神器”,引得众多人纷纷购买。

据产品客服人员称,这款产品的原理是通过外部支撑帮助保持良好的坐立姿势,促进肌肉记忆的形成,以养成良好的体态习惯。但有人认这是在缴纳“智商税”,使用该产品不仅没用,可能还会对身体产生负面影响。比如,一网友称自己高中发现驼背买了该产品,使用一段时间后,生理曲线变直了,腰部承受力却变差了,稍微搬点重物就会闪到腰。有

医生在接受媒体采访时表示,如果长时间佩戴驼背矫正带,脊柱背伸主要靠矫正带来维持,背伸的肌群就会“出力不出力”,久而久之可能发生肌肉萎缩。

笔者以为,验证这款产品是不是“治驼神器”,还需权威答案,相关部门应对产品是否有体态矫正的功效进行医学论证。如果这款产品有体态矫正的功效,就需要教会消费者如何正确使用,避免误用而伤身;如果没有相关功效,那就应该对产品生产和经营进行规范。

评论投稿邮箱 mzpjkb@163.com



6月25日,安徽省淮北市卫生健康综合执法支队的卫生监督人员对一家游泳场所的水质进行检测,并现场向泳客展示检测结果。连日来,该支队对全市游泳场所开展监督检查,要求所有游泳场所卫生健康安全项目都要公示,让游泳者知晓。

让游泳者 知晓水质

特约记者李春辉撰

编辑微评

炎炎夏日,又到了游泳旺季。随着健康中国战略的实施,群众的健康意识明显提高,因此,每年暑期,很多人会到公共游泳池游泳来锻炼身体、消暑休闲。但近年来,公共游泳池水质不合格导致游泳者出现健康问题的报道屡见不鲜,游泳时的公共卫生安全备受瞩目。

安徽省淮北市卫生健康综合执法支队的应时之举,在增强公共游泳池水质情况的透明度的

同时,也将给公众更强的信心投身游泳等健身运动。提高公共游泳池水质情况透明度,现场公示的传播度有限,相关部门还可采用网络小程序、公众号等形式,方便游泳者随时查询,对比水质信息,提前为他们选择游泳地提供参考;还应考虑通过通俗易懂的语言和灵活的形式帮助游泳者了解、理解专业的水质分析指标,提高游泳者对自身健康和游泳池水质的保护意识,使游泳这件事让人放心。

(刘世昌)

健康论坛

以规范化医学科普助力健康老龄化

□ 张大辉

随着我国人口老龄化程度不断加深,老年医学科普的作用日益凸显。医学科普不仅能提升老年人健康素养和自我保健能力,还有助于防控老年相关疾病,减轻社会和家庭负担,其重要性不言而喻。然而,在实际操作中,老年医学科普仍面临诸多掣肘及挑战。

传播渠道与传播形式有限。老年人获取医学科普信息的渠道相对有限,尽管新媒体在医学科普领域的应用逐渐增多,但老年人对新媒体的接受程度和利用能力相对较低。此外,目前针对老年人的医学科普传播形式与手段较为单一,局限于开展讲座、发

放宣传册(册)等,缺乏创新性和趣味性,难以让老年人产生兴趣。

资金与人才投入力度不足。目前,对老年医学科普的资金投入不足,科普宣传效果有限。同时,专业医学科普人才比较匮乏,特别是缺乏具备亲民演讲技巧和创新能力的人才,降低了老年人的接受度。

反馈机制与信息内容有待更新。现有渠道无法有效捕捉并整合老年人的真实需求,很难有针对性地对医学科普信息进行调整优化。此外,与医学研究和医疗技术的突飞猛进相比,医学科普信息的更新仍显滞后。

信息源可信度无法充分保障。没有医学背景的老年人常常在医学科普信息的海洋中迷失方向,无法判断信

息的真伪。尤其是网络上传播的一些健康谣言、伪科普、披着科普外衣的医药广告,老年群体难以将其与真正的医学科普进行区分。

因此,促进老年医学科普发展,须打破瓶颈、持续探索、开拓新路。丰富科普内容,拓展广度和深度。老年人的健康需求是多元且独特的,科普内容的范围应更加广泛。除常见防病治病知识外,应增加针对老年人特有疾病的科普内容,如老年痴呆、骨质疏松症、肌少症、心血管病等疾病的预防、治疗和康复知识,并提供详细实用的干预建议。

拓宽传播渠道,创新科普形式。除传统媒体外,社会各界可以积极利用新媒体平台,为老年人提供多样化

的信息获取途径。同时,通过简化操作界面、提供语音导航等方式,降低新媒体使用门槛,增强老年人的获得感。在传播形式和手段上应增强趣味性和互动性,采用图文结合、动画演示等方法,将复杂的医学知识转化为易于理解的内容,并通过开展线上线下的互动活动,如问答互动、知识竞赛等,鼓励老年人积极参与。

打造权威平台,开展多样化科普活动。建议加强权威医学科普平台建设,所有发布信息都经过专家严格审核,以保证真实性和可靠性。平台应简化信息呈现方式,运用通俗易懂的语言和图文结合的手段,使信息更易于被老年人理解和接受。同时,鼓励医疗机构和社区积极开展科普讲座和

咨询活动,通过面对面的方式为老年人提供准确、实用的健康知识。

建设综合系统,精准制定科普内容。针对老年医学科普传播反馈机制缺乏、信息更新滞后等情况,可以实施综合性的解决方案。一方面,建立多渠道的反馈体系,积极收集老年人的需求和意见,通过分析和整合这些信息,精准制定和调整医学科普传播内容。另一方面,构建灵活高效的信息更新机制,紧跟医学研究和医疗技术发展步伐,及时更新科普资料,发布最新成果和技术进展,为老年人提供最新、最准确的医学科普信息。

呵护老年人健康,给予政策支持和社会关爱。在推动权威医学科普平台建设和科普形式创新的同时,需要强化政策支持和社会关爱,以确保老年人充分受益。鼓励和支持医疗机构、社会组织等积极投身医学科普公益活动,通过设立科普基金、提供税收优惠等措施,激发社会各界参与医学科普事业的热情。

(作者系黑龙江省老年病医院党委书记)

三阴性乳腺癌转移防治有了新思路

本报讯(特约记者龙利蓉 张立斌)重庆医科大学柳澜然教授和重庆医科大学附属第一医院唐曦博士团队研究发现膜磷脂在三阴性乳腺癌转移中的重要作用,为肿瘤转移的防治提供了潜在的代谢靶点。该研究成果论文于近日发表在《国际期刊(癌症研究)》上。

据悉,目前,三阴性乳腺癌的治疗方式主要是化疗,但疗效并不理想,复发转移是导致患者死亡的主要原因。

该研究团队通过三阴性乳腺癌小鼠模型发现转移的三阴性乳腺癌富含不饱和磷脂,尤其是磷脂酰胆碱和磷脂酰乙醇胺中链多不饱和脂肪酸显著增多。生物信息学分析和临床样本验证显示,长链脂肪酸辅酶A合成酶在三阴性乳腺癌细胞中特异性增高,与三阴性乳腺癌患者生存率呈负相关,与肿瘤转移呈正相关。而长链脂肪酸辅酶A合成酶会增加细胞膜磷脂不饱和度,导致膜流动性增强。

进一步研究发现,不饱和膜磷脂会增加细胞膜蛋白CD47和IT-GB1在细胞膜脂筏结构中的定位和相互作用,并以细胞膜蛋白CD47依赖的方式活化转移相关信号通路,促使癌细胞转移。

研究结果显示,长链脂肪酸辅酶A合成酶抑制剂与化疗药物联合使用可有效增强癌细胞对化疗敏感性、抑制肿瘤转移。这为提高三阴性乳腺癌治疗效果提供了新思路。

阿尔茨海默病靶向新药 开出首方

本报讯(记者吴倩 特约记者王蕾)6月26日,治疗阿尔茨海默病的新药卡奈单抗(Lecanemab)在国家神经疾病医学中心、首都医科大学宣武医院神经疾病高创中心病房开出首张处方。专家表示,该药物将引领阿尔茨海默病治疗跨入对因治疗新时代。

据了解,卡奈单抗是全球首个针对阿尔茨海默病病因的突破性靶向药物,适用于早期阿尔茨海默病,即轻度认知功能障碍和轻度痴呆阶段的阿尔茨海默病患者,具有延缓疾病进展效果。今年1月,卡奈单抗获我国国家药监局批准上市。

使用药物的是今年58岁的刘女士,她在一年半前出现记忆力下降的临床表现,半年前被诊断为轻度阿尔茨海默病,近日被收入宣武医院神经疾病高创中心病房接受规范化抗阿尔茨海默病系统治疗。

“阿尔茨海默病被医学界视为一座难以攀登的高峰。它是一种慢性神经退行性疾病,有效治疗方式非常有限。如何为患者提供更好的治疗选择,以便更好地控制病情,一直困扰着国内外众多医学研究者。”该院神经疾病高创中心主任贾建平教授表示,卡奈单抗是一种抗β淀粉样蛋白(Aβ)抗体,能中和和清除大脑中发现的有毒β-淀粉样蛋白聚集体来减缓阿尔茨海默病的进展,具有改变疾病病理、缓解疾病进展的潜力。它的应用将给饱受阿尔茨海默病困扰的患者及其家属带来新的希望。

该院常务副院长唐毅教授介绍,自2020年起,宣武医院牵头联合国内21家医学中心,开展了为期三年的针对卡奈单抗治疗早期阿尔茨海默病的多中心、随机双盲、安慰剂平行对照评价疗效和安全性的临床研究,超过百名受试者入组。结果表明,相较于安慰剂,卡奈单抗明显减少了早期阿尔茨海默病患者脑内致病的淀粉样蛋白沉积,获得较好临床效果。该药物的应用将改变阿尔茨海默病临床治疗策略:从既往单纯对症治疗向对因治疗,以及对因与对症综合治疗转变。

邯郸市中心医院 开通“低空生命航线”

本报讯(通讯员查莉 王晓君 特约记者李湛祺)近日,河北省邯郸市中心医院“低空生命航线”首飞仪式举行。“低空生命航线”即无人机医疗物资空中运输航线,其开通能够有效克服路途遥远、路况复杂、交通拥堵等困难,降低医疗物资运输成本,提升医疗物资运输效率。

邯郸市中心医院党委书记、院长王平表示,“低空生命航线”开通后,无人机每天可在医院东西两区往返30班次,每次仅需7分钟,可携带9公斤重的血液、标本等医疗物资,在省时省力的同时可腾出更多的救护车用来转运患者,更好满足人民群众的健康需求。