

这张慢性病“防护网”关系上亿人健康

为上亿人织起健康“防护网”，健康中国行动再发力。

7月29日，国家卫生健康委等多个部门发布《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案(2024—2030年)》《健康中国行动——慢性呼吸系统疾病防治行动实施方案(2024—2030年)》，为共建共享健康中国奠定坚实基础。

这是继心脑血管疾病、癌症之后，我国再次发布重大慢性病防治行动实施方案。

为何瞄准这些慢性病防治？

目前，多种重大慢性病已成为制约人均预期寿命提高的重要因素。数据显示，四大慢性病导致的死亡人数占比超过80%，疾病负担占比也极高。其中，我国65岁及以上老年糖尿病患者人数已超过3000万。以慢阻肺、哮喘等为代表的慢性呼吸系统疾病，患者约有1亿人。

《“健康中国2030”规划纲要》提出实施慢性病综合防治战略。

针对重大慢性病采取有效干预措施，努力使群众不生大病、少生病，提高生活质量。

防治目标有哪些？

此次防治行动实施方案提出，到2030年将建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系，18岁及以上居民糖尿病知晓率达到60%及以上，2型糖尿病患者基层规范管理服务率达到70%及以上。

同时，慢性呼吸系统疾病防治体系到2030年进一步完善，危险因素综合防控取得阶段性进展，慢性呼吸系统疾病基层筛查能力及规范化管理水平显著提升，70岁及以下人群慢性呼吸系统疾病死亡率下降到8.1/10万及以下。

重大慢性病涉及人数多、防治周期长，要织牢“防护网”，需持之以恒加以推进。

近年来，我国已建成全球最大的疾病和健康危险因素监测网络，重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2021年的15.3%。

推进全民健康生活方式行动，深入开展减盐、减油、减糖和“体重管理年”等专项行动；指导基层医疗卫生机构加大血压、血糖、血脂“三高共管”力度；促进疫苗接种，将慢阻肺监测纳入居民慢性病及其危险因素监测工作内容……针对重大慢性病防治关口不断前移，防控驶入快车道。

全民健康是健康中国的主要特征，打好疾病“攻坚战”，织密健康“防护网”，不断回应人民群众的健康新期待，健康中国筑起更坚强的基石。

(据新华社)

远离“小眼镜” 近视防控要注意这些

看电视、刷手机、上网课……暑假期间，使用各类电子产品等可能会增加孩子用眼时间，导致孩子近视的发生发展。专家提示，家长应带孩子定期到正规眼科医疗机构进行全面检查，建立规范的眼健康档案，并引导孩子养成良好的生活习惯和科学的用眼方法。

国家卫生健康委此前发布的《近视防治指南(2024年版)》指出，近距离用眼持续时间(>45分钟)和阅读距离近(<33厘米)等是近视的危险因素。此外，不良读写习惯、过多和不科学使用电子产品、睡眠时间不足、昼夜节律紊乱、营养不均衡等都是近视发生发展的重要因素。

“假期是孩子近视防控的重要时期。”北京同仁医院

主任医师魏文斌说，充足睡眠是缓解视觉疲劳的有效方法；饮食上要注意营养均衡，避免高糖饮食，过高的血糖会影响眼球韧性；要增加孩子户外活动时间，让其能够接受足够的自然光刺激。

专家表示，研究表明，保持每天累计2小时、每周14小时以上的户外活动，可以使孩子的近视发生率降低10%以上。同时，与不做眼保健操相比，做眼保健操可改善主观视疲劳症状，有助于延缓近视的发生发展。

生活中的一些细节也会直接影响到孩子视力。比如，一些家长担心灯光不够亮，更愿意将灯光调得特别亮，让孩子看得更清晰。对此，北京同仁医院眼科主任接英表示，对于孩子视力来说，灯光太亮或者太暗都不合适。过量、过强的光线会造成孩子瞳孔过度收缩，进而造成视疲劳。孩子读写、看书应在采光良好、照明充足的环境中进行。

(据新华社)



专家支招

心血管病患者安全度盛夏

盛夏时节，持续的高温天气可能对人体健康造成一定的威胁，尤其是对于冠心病等心血管病患者来说，是一个不小的挑战。相关专家建议，心血管病患者要积极预防急性心梗等心血管病意外发生。

中南大学湘雅医院心内科余国龙教授介绍，急性心梗是由于人体的冠状动脉供血急剧减少或中断，使相应的心肌严重而持久缺血，导致急性心肌梗死。患者如果不能及时治疗，死亡率较高。在高温天气下，冠心病患者外周动脉血管扩张，出汗较多，血压下降甚至出现低血压状态，导致冠脉血流量下降，心肌供血不足，增加了急性心梗发作的风险。

湖南省人民医院心内科副主任医师范文娟建议，冠心病等心血管病人要注意防暑降温，合理安排作息时间，避免熬夜和过度劳累。患者锻炼身体最好选择在清晨或者傍

晚进行，可选择散步、慢跑等中低强度的有氧运动，不要在烈日下锻炼，锻炼的时间不宜太长；患者在夏季应多吃新

鲜蔬菜、水果等富含维生素和纤维素的食物，避免摄入过多高脂肪、高盐的食物。同时，要保证充足的水分摄入，降低血

液黏稠度。

余国龙建议，心血管病病人在高温天要密切关注自己的身体状况，按时服药，高血压患者要定期测量血压，不要自行减药、停药，还要定期复查。一旦出现心慌、胸闷、胸痛等不适症状，应及时就医，以免延误治疗。

(据新华社)



避免过劳肥 顿顿得吃好

工作生活压力大时，一些激素长期处于较高水平，导致机体分解脂肪的能力下降，再加上饮食不当、缺乏运动、睡眠不足等，极易“过劳肥”。反过来，过劳肥会加重心理压力，形成恶性循环。要想跳出“压力-肥胖”的怪圈，日常饮食是一个重要“突破口”。

三餐绝不省略，吃到舒适饱感。饮食不规律容易长肉，因此不要漏掉任何一餐，吃到七八分饱即可。当营养素足了、能量供应够了，人就会精力满满，餐间吃低营养、高热量零食的欲望也会降低。需注意，早餐尤其不能省略，吃好早餐可以避免午餐和晚餐过量，从而预防肥胖。如果午后容易困倦，中午可以少吃点主食，下午4点左右喝杯牛奶燕麦粥，给身体“加油”的同时，还能避免晚餐暴饮暴食。

固定吃饭时间，准备食物应急。一方面，推迟用餐会让人食欲增强，容易导致过量进食；另一方面，推迟

造成餐后血糖显著上升。如果经常没法按时就餐，建议身边常备牛奶、豆浆、酸奶、即食燕麦片、原味坚果、水果干等营养价值高的“垫饥食品”，降低正餐食量和餐后血糖反应。

蔬菜吃够数量，生食作为补充。多项研究证实，要想长期保持好身材，吃够蔬菜是必不可少的。建议每天吃300至500克蔬菜，如果常在外用餐或点外卖，蔬菜量吃不够，有两个补救措施：一是早上在面条、粥里加点青菜；二是吃口味重的外卖菜肴时，搭配生菜、番茄、黄瓜、甜椒等可生吃的蔬菜。

热水涮涮油盐，减轻身体负担。在外就餐，食物难免过油过咸，不仅会增加心血管负担，还会使体重上升。除了点菜时优先选择少油少盐菜品外，还可以用热水或热汤把菜肴表面的油盐涮掉。做到这一点，每年就能少吃好几斤脂肪、上百克盐。

避免甜食甜饮，吃够五谷杂粮。很多人会通过不吃或少吃主食来减重，结果往往是压力水平上升。一项综述发现，极低碳水化合物膳食会让男性压力激素水平上升，睾酮含量降低。女性如果主食吃得过少，月经前会更想吃高热量甜食。高强度工作下，不吃主食更易引起体力和脑力不足。工作疲劳、头昏脑涨的时候，不要喝奶茶、吃甜食，应该冲点五谷杂粮糊，补充优质碳水化合物，能让人神清气爽、思维敏捷。因为主食一能提供充足的能量，二能节约蛋白质，三能增加维生素B1的供应，这些有助大脑保持活力。

(综合)

玩水当心皮肤病

炎炎夏日，最有趣的消暑方式莫过于游泳、玩水，水上乐园因此成了孩子们的“暑期打卡地”。近日，安徽一男孩在玩水后得了传染性软疣，治疗时疼得哇哇大哭，每一声都牵动着家长的心。这提醒大家，去水上乐园时要警惕卫生隐患，做好个人防护。

“传染性软疣是感染传染性软疣病毒引起的一种皮肤病，其表现是皮肤出现蜡样光泽的丘疹或结节，顶端凹陷，能挤出乳酪状的软疣小体。传染性软疣病毒可以通过直接接触感染，公共浴室、游泳池等都是高发场所。需要注意的是，传染性软疣

好发于儿童，一是因为儿童对这种病毒有易感性，二是孩子自控力差，虽然软疣不疼不痒，但容易让孩子下意识抓挠，进而“自体接种”。湖南中医药大学第一附属医院皮肤科副主任祁林在接受“环球时报健康客户端”记者采访时表示，得了传染性软疣不要怕，治疗方法很简单，用夹子夹住皮损处，将里面的软疣小体挤出即可，操作虽有点粗暴，但非常有效。如果受不了疼痛，也可选择激光治疗。医生会在皮损处抹上麻药，通过激光刺破皮肤，再把疣体挤出。

除了传染性软疣等病毒

性皮肤病，孩子们玩水时，还要注意预防真菌性皮肤病和过敏性皮肤病。1.手足癣。在泳池中，难免会碰到有手癣、脚气的人，再加上在水中时间过长，皮肤角质层出现松解，就容易感染真菌。建议去公共场所戏水时，自带拖鞋、毛巾等私人用品，别让他人使用，戏水后最好冲个澡。如不小心感染了手足癣，应及时就医，对症用药。2.湿疹皮炎类。为避免微生物滋长，使水看起来更清澈，很多泳池等会定期使用消毒液等化学物品进行消毒。有的人皮肤敏感，对某些化学成分不耐受，

接触后就会引发红斑、瘙痒等症状。如果出现了这类情况，应以“安抚”为主，做好皮肤保湿，或在医生指导下涂抹抗过敏药膏。

(综合)



用餐会造成餐后血糖迅速升高，身体合成脂肪的能力增强，分解脂肪能力减弱。研究发现，如果午餐推迟2小时，即使吃同样的食物，也会