

开栏的话

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。党的十八大以来,我区卫生健康事业取得新的显著成绩,医疗卫生服务水平和居民主要健康指标大幅提高。党的十九大作出了实施健康中国战略的重大决策部署,自治区党委、政府适时提出了实施健康内蒙古战略。为积极应对当前突出健康问题,必须关口前移,采取有效干预措施,努力使群众不生病、少生病,提高生活质量,延长健康寿命。

健康内蒙古行动是自治区党委、政府贯彻国家健康中国战略,实施推进健康内蒙古战略的重要举措,也是解决当前健康问题的现实途径,是未来较长一段时间保障和提高居民健康水平的重要制度安排。健康内蒙古行动是为期10年的长期行动计划,包括17个重大专项行动。为全方位、全周期保障人民健康、建设健康内蒙古,健康内蒙古行动推进中心联合内蒙古新闻网、北方新报融媒体开展健康内蒙古行动宣传,今天起推出第一期《实施健康知识普及行动》。

实施健康知识普及行动

每个人是自己健康的第一责任人。世界卫生组织研究发现,个人行为与生活方式因素对健康的影响占到60%。本行动旨在帮助个人学习、了解、掌握有关预防疾病、早期发现、紧急救援、及时就医、合理用药等维护健康的知识与技能,增强自我主动健康意识,不断提高健康管理能力。

行动目标:

2019年,全区健康素养水平达到18%以上;

2020年,全区健康素养水平达到20%以上;

2021年,全区健康素养水平达到21%以上;

2022年,全区健康素养水平达到23%以上;

到2030年,全区健康素养水平达到30%以上,全区健康科普工作机制得以完善,自治区、盟市、旗县三级科普专家库和健康科普资源库建设完备,个人、家庭、社会、政府“四位一体”健康知识和技能普及机制形成。

内蒙古自治区卫生健康委员会
健康内蒙古行动推进中心

秋季来临,如何预防常见呼吸道疾病!

随着秋季的到来,气温差逐渐增大,带来凉爽的同时,也为呼吸道疾病患者带来了发病隐患。天气忽冷忽热,冷空气的增加,使得一些呼吸科常见疾病,例如:慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、流感增加发生及加重的可能性。那么该如何预防呢?

慢性阻塞性肺疾病

这类患者往往有长期大量吸烟史,吸烟会损伤呼吸系统的气管和支气管,减少呼吸道的自净功能,降低气道的抵抗力,从而诱发慢阻肺的发生。常常表现为咳嗽、咯痰、运动后的呼吸困难。由于长期的慢性咳嗽,患者一直处于低氧血症的状态,患者后期可以出现桶状胸、杵状指等特征性的表现,这些症状也表明患者的肺功能明显减退。因此,要预防慢阻肺发作,有抽烟习惯的人一定要戒烟。其次,空气的污染、上呼吸道感染也是诱发本病的主要因素。随着秋季气温逐渐降低,需注意保暖、戒烟、补充维生素C增强体质,尽量远离有空气污染的地方。

支气管哮喘(哮喘)

这类患者常常表现为反复发

作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,常在夜间及凌晨发作或加重,多数患者可自行缓解或经治疗后缓解。

诱发哮喘发作的因素有很多,常见的有:

1. 气候因素:气压、气温、湿度、风力的改变均可诱发哮喘发作;

2. 运动因素:哮喘患者常常在剧烈运动后发作,跑步、登山等都是相对危险的运动,游泳对于哮喘发作的影响相对较轻,所以选择运动时可优先选择游泳进行;

3. 呼吸道感染:一些细菌、病毒的感染可以诱发哮喘发作,所以面对秋季降温,需注意保暖,尽量减少病原菌的感染;

4. 环境因素:哮喘患者常常有着过敏性鼻炎等疾病,对于室内的过敏因素(蟑螂、家养宠物)、室外的过敏因素(花粉、异味)、职业性的过敏因素(油漆、活性染料)、食物(鱼、虾、蛋、奶)、药物(阿司匹林)等均可诱发哮喘发作,所以哮喘患者需尽量避免接触过敏源,减少对异味的接触,减少食用易过敏的食物或药物。

流感

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,常表现为发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽。感染流感后可诱发患者其他基础疾病的加重,所以需着重防治流感。

如何有效地防治流感呢?

1. 增强免疫力:均衡饮食、增强营养、适量的运动可以增强体质,减少流感发生几率;

2. 注意保持个人卫生:勤洗手、勤通风,空气的流通可以稀释病原菌在空气中的浓度,打喷嚏时用纸巾捂住口鼻,打喷嚏后立即用肥皂及干净的流水洗手;

3. 尽量不到人多拥挤、通风差的场所去;

4. 秋季为流感的流行季节,在流感流行季节之前接种流感疫苗,可以减少感染机会或减轻症状。

【链接】

慢阻肺患者可在医生指导下运动

日前,中日友好医院呼吸内科主任医师陈欣教授表示“慢阻肺与其他慢性疾病一样不能根治,一旦确诊慢阻肺需终身治疗。”陈欣坦言,随着人们对疾病认识的加深,以及药物的不断改进,慢阻肺的治疗药物已从口服药为主,转变为吸入性药物。未来,随着新型生物制剂的研发,患者可能每月只需打一次针,就能维持病情长期稳定。

陈欣介绍说,慢阻肺一年四季都有症状,但症状较严重易产生急性发作的高发期是在秋冬季,尤其是冬季。秋冬季天气冷,易发呼吸道感染,不论病毒感染还是细菌感染,都是诱发慢阻肺急性加重的重要原因。“而春天过敏性疾病多发,如过敏性哮喘也容易急性加重。”他补充道。谈及慢阻肺患者是否适合运动的话题时,陈欣称,慢阻肺患者的运动是有两面性的,运动的强度、形式需要专业医生来评估,一般需要由呼吸科、康复科,以及康复技师指导进行运动锻炼,同时“只要运动就可以不用药”的观点是不对的。

(据光明网)