

健康内蒙古行动

JIANKANG NEI MENG GU

实施心脑血管疾病防治行动

心脑血管疾病具有高患病率、高致残率、高复发率和高死亡率的特点,严重影响患者健康,给个人、家庭和社会带来沉重的负担。心脏病、脑血管疾病是我区居民第一、第二位死亡原因,防控形势严峻。我区从2015年开始实施心脑血管病高危人群早期筛查与综合干预项目,通过早期识别心脑血管疾病高危人群,摸清居民心脑血管健康状况的同时对高危人群予以健康教育与规范的用药指导;将防控工作精准聚焦于高危人群,使防控工作更加有的放矢,取得良好的防控效果。高血压、血脂异常、糖尿病以及肥胖、吸烟、缺乏体力活动、不健康饮食习惯等是心脑血管疾病主要的且可控的危险因素。本行动主要针对一般成年人、心脑血管疾病高危人群和患者,给出血压监测、血脂检测、自我健康管理、膳食、运动的建议,提出急性心肌梗死、脑卒中发病的自救措施,并提出社会和政府应采取的主要举措。

行动目标:

到2030年,心脑血管疾病死亡率下降到190.7/10万及以下;30岁及以上居民高血压知晓率不低于65%;高血压患者规范管理率不低于70%;高血压治疗率、控制率持续提高;所有二级及以上医院卒中中心均开展静脉溶栓技术;35岁及以上居民年度血脂检测率不低于35%;苏木(乡镇)卫生院、社区卫生服务中心提供6类以上蒙医中医非药物疗法的比例达到100%,嘎查(村)卫生室提供4类以上蒙医中医非药物疗法的比例达到80%;鼓励开展群众性应急救护培训,取得培训证书的人员比例提高到3%及以上。

内蒙古自治区卫生健康委员会
健康内蒙古行动推进中心



健康小贴士



- ◎提倡居民定期进行健康体检;
- ◎18岁及以上成人定期自我监测血压,血压正常高值人群和其他高危人群经常测量血压;
- ◎40岁以下血脂正常人群每2~5年检测1次血脂,40岁及以上人群至少每年检测1次血脂,心脑血管疾病高危人群每6个月检测1次血脂。

久坐与死亡风险密切相关

久坐对身体伤害有多大?日本早稻田大学教授冈浩一朗近日接受日本《每日新闻》采访时表示,久坐与死亡风险密切相关,不时站起来活动一下更有益健康。

冈浩一朗说,久坐与死亡风险

密切相关,这一点已越来越清楚。坐的时间太长之所以对身体有害,一个主要原因是身体中体积较大的肌肉——腿部肌肉得不到活动。这会导致代谢变差、血流量下降,进而造成血糖和甘油三酯升高,血

压也会受到影响。

“并不是说坐就不好,重点是要有间歇。”冈浩一朗说,调查显示,即便坐的总时长相同,长时间连续坐着和中间有间歇的人,其死亡风险也是不同的。

冈浩一朗建议每坐30分钟后站起来活动3分钟左右,至少每坐1小时后起身活动5分钟左右,活动方式包括原地踏步、深蹲、站着抬抬脚后跟等。

(据新华社报道)

人工智能助力手术中诊断脑肿瘤

荷兰研究人员近日在英国《自然》杂志上发表论文说,他们开发出一款人工智能系统,可帮助医生在手术中判断脑肿瘤的具体分类,进而做出诊断决策。

脑肿瘤等中枢神经系统肿瘤是最致命的癌症类型之一,主要治疗方式包括神经外科手术切除。医生在术中要最大程度切除病灶,同时尽可能控制神经损伤。目前医生常借助术前影像学和术中组织学分析了解肿瘤类型,但有时难以做出准确判断。

荷兰乌得勒支大学医学中心等机构的研究人员介绍说,他们利用人工智能技术开发出的“斯特金系统”,可结合纳米孔DNA测序技术,在相对较短时间内判断肿瘤类型。在对50个先前采集的肿瘤样本进行分析后,该系统在40分钟内对其中45个样本做出了正确诊断。研究人员还在25台手术中测试了该系统,发现它在90分钟内对其中18个病例做出了正确诊断。

研究人员说,这表明基于低成本测序技术的人工智能工具可帮助医生在术中更好地做出诊断决策。(据新华社报道)

明日将迎今年“最远火星”

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,地球的“邻居”火星将于10月18日运行至本轮会合周期中距离地球最远的位置。届时,火星与地球大约相距2.54个天文单位,约合3.8亿千米。这也是今年火星与地球的最远距离。

王科超介绍,火星和地球都是太阳系中围绕太阳公转的行星,它们之间的距离时远时近。这两颗行星的平均会合周期约为780天,即26个月左右。每个周期中,火星与地球会迎来一次“相会”,也会迎来一次距离最远。本轮会合周期里,火星已于2022年12月1日运行至距离地球最近的位置,当时与地球距离约为0.54个天文单位。

然而,每次会合周期中火星和地球的最近、最远距离也有差异。“火星距离地球的最近距离大约为5500万千米,最远距离

超过4亿千米。这意味着,火星上的探测器与地球进行一次通信,最短需要约3分钟,最长需要约22分钟。”王科超说。

作为“地球近邻”,火星一直是科学家和宇航员们的探索热点。现代研究发现,火星地表广泛分布着的氧化铁,使它呈现出一种红色的外观。与地球类似,火星的构成以硅酸盐岩石为主。火星的地形也非常丰富,地表也有类似地球上的河谷、冲积平原、三角洲、沙漠以及极地冰盖等。和地球一样,火星上也有沙尘暴,但时间可持续3个月以上。

“火星被认为是除地球之外,有可能曾孕育、存在过生命的另一颗行星。对人类来说,它不仅是一颗行星,更代表着对宇宙未知、人类未来生存发展的探索。这就是我们对火星情有独钟的原因。”王科超说。

(据新华社报道)