

健康中国行动 2022 年主要目标提前实现

我国人均预期寿命提高到 77.93 岁

中老年人平衡能力或与健康状况有关联

新华社悉尼电(刘诗月)一个国际科研团队近日在《英国运动医学杂志》上发表论文说,他们的研究发现中老年人的平衡能力与健康状况存在关联,应当将平衡测试增加到中老年人的常规健康检查项目中。

研究团队使用的数据来源于一项旨在评估身体锻炼情况、心血管病风险因素同患病和死亡之间联系的长期健康研究。2009年2月至2020年12月间,这一健康研究对1702名51岁至75岁的参与者进行了身体健康状况评估,测量了他们的体重、腰围尺寸等身体数据,还记录了他们在无外力支撑下单腿站立10秒的能力。

研究显示,大约有五分之一的参与者未能通过平衡测试,而且通过率随着年龄增长而递减,71岁至75岁年龄段的参与者无法通过平衡能力测试的可能性是51岁至55岁年龄段的11倍。随访期间,有123名参与者去世,多数人的死因是癌症或心血管疾病,而其中未通过平衡能力测试的参与者的死亡比例,明显高于通过测试的参与者。

研究还发现,一般情况下,未能通过平衡能力测试的参与者也更容易患上肥胖症、心脏病和高血压等疾病,患II型糖尿病的可能性是通过平衡能力测试参与者的3倍。

参与该研究的澳大利亚悉尼大学老年病学教授玛丽亚·菲亚塔罗·辛格在接受新华社记者采访时表示,考虑到样本数量和不同人种之间的差异,这一研究的结果可能有一些局限性,但它也显示出平衡能力的重要性。那些身体平衡能力较差的人可以在日常生活中有意识地增加单腿站立的平衡训练,这种训练本身也有利于强健骨骼肌肉,预防跌倒。她还建议将这种平衡测试规范化、标准化,并将其增加到中老年人的常规健康检查项目中。

辛格表示,他们将在接下来的研究中,进一步明确平衡能力与健康状况之间存在关联的原因,以及其他一些可能存在影响的潜在因素。

育锻炼人数比例达到37.2%,比2014年提高了3.3个百分点,国民体质测定标准的合格率达到90.4%。”国家体育总局群体司副司长高元义介绍,全民健身的设施、场地不断丰富完善。

“在‘用’上下功夫,扩大增量,盘活存量。我国努力让公共体育场馆充分利用起来。”高元义说,国家体育总局和财政部每年拿出近10亿元补助低收费或免费开放的体育场馆。截至2021年底,全国人均场地面积达到2.41平方米。2022年补助的体育场馆超过2100个,覆盖全国300多个地市1300多个县级行政区域。

此前发布的《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出,构建多层次健身设施网络和城镇社区15分钟健身圈。

开展全民健身场地设施补短板工程,支持体育公园、健身中心、健身步道、县级体育场、足球场建设……在推动解决群众“健身去哪儿”难题上,国家体育总局“实招”频出。

此外,如何科学健身成为推动全民健身的一个重要问题。高元义呼吁,科学健身需要全社会共同努力,更需要健身者本人努力。希望每个人都能掌握更好的健身技能,共同建设健康中国。

下一步,我国将围绕健康中国建设目标,继续发挥统筹协调作用,扎实推动各项任务落实落地,不断提高全民健康水平,为全面建设社会主义现代化国家筑牢健康支撑。



提前实现 新华社发 徐骏 作

步提高,学校健康促进意识和健康促进能力得到进一步增强。”教育部体卫艺司副司长、一级巡视员刘培俊说。

保护青少年不受烟草危害是促进青少年健康成长的关键。下一步,国家卫生健康委将会同相关部门,全力防止青少年接触烟草,携手打造政府、社会、个人共建共治共享的控烟格局,为进一步推进健康中国建设奠定坚实基础。

多措并举保障群众体育运动服务供给

近年来,在健康中国行动推进办指导下及社会各界共同努力下,全民健身行动取得很大成效。

“国家体育总局每五年举办一次全国性的全民健身活动状况调查和国民体质监测,从数据上看到,2020年,经常参加体

康中国行动推进委员会各成员部门扎实开展健康环境促进行动,特别是新冠肺炎疫情发生后,全国开展了多轮爱国卫生专项行动,清理整治环境卫生,以改造环境助力人群健康水平提升,城乡环境质量显著提升,各项健康环境指标持续向好。

下一步,国家卫生健康委将会同有关部门,进一步加强城乡环境卫生治理,打造健康的人居环境,切实降低疾病通过环境传播的风险。

全生命周期健康维护能力明显提升

围绕重点人群,我国健全完善健康保障体系,不断提升健康服务能力。妇女儿童“两纲”、“十三五”规划目标全面实现,儿童眼保健和视力检查服务覆盖率达到91.7%,儿童青少年总体近视率年均下降幅度基本接近预期目标,全国报告新发职业病例持续下降。

青少年正处于身体发育、心理发展、社会适应、人生成长的关键阶段,学生健康是全民健康的重要基础。多年来,特别是健康中国行动实施3年来,我国始终坚持健康第一教育理念,有效推进中小学健康促进专项行动。

统计数据显示,目前国家学生体质健康标准测试达标优良率达到33%。截至2021年,全国基础教育阶段学校体育健康课程教师配备达到77万人。

“学生健康素养和健康水平得到进一

综合新华社北京7月5日电(记者李恒)人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。2019年7月,针对影响健康的主要因素,为保护重点人群,防控重大疾病,国务院启动实施健康中国行动。

人均预期寿命提高到77.93岁,重大慢性病过早死亡率低于全球平均水平,主要健康指标居于中高收入国家前列,经常参加体育锻炼人数比例达到37.2%,健康中国行动2022年主要目标提前实现……国家卫生健康委7月5日举行的新闻发布会上发布的一系列数据表明,健康中国行动实施成效明显。

健康中国行动实施取得明显成效

健康是人类永恒的追求。健康中国行动实施3年来,群众健康素养稳步提升,健康生活方式得到逐步推广,疾病预防控制工作取得积极进展和明显成效。

“健康中国行动实施之初,国务院专门对行动监测考核作出部署和要求。通过组织开展考核,有效发挥了‘指挥棒’作用。”健康中国行动推进委员会办公室副主任、国家卫生健康委规划司司长毛群安介绍,围绕解决看病难、看病贵问题,我国多措并举实施健康中国行动,在健康促进政策体系基本建立、健康风险因素得到有效控制、全生命周期健康维护能力明显提升、重大疾病得到有效遏制、全民参与的氛围日益浓厚等5个方面取得积极进展,健康中国建设开局良好、进展顺利。

近年来,全国爱国卫生运动委员会、健



▲在成都万春镇黄石社区,家庭医生杨静(左)和护士黄佳妮(右)结束巡诊后和居民道别(5月18日摄)。

近年来,成都市温江区积极推进基层慢病分级诊疗服务,优先将高血压、糖尿病等慢病患者纳入家庭医生签约服务范围,通过组建“专科+全科医生”医疗团队,开展全程服务、上门服务、错时服务等,为长期照护家庭提供用药咨询、疾病建议、康复理疗、就医指导、医疗救助等健康服务。目前当地家庭医生重点人群的签约率已约90%,重点人群续签率基本达到100%。

新华社记者王曦摄

成都家庭医生让健康常伴民

2022年度家庭健康主题推进活动开展

记者从中国计划生育协会获悉,为进一步巩固家庭健康促进行动成效,中国计生协、健康中国行动推进办、农业农村部、国家卫生健康委、国家乡村振兴局、国家中医药管理局、全国妇联日前决定开展主题为“好家风 健康行”的2022年度家庭健康主题推进活动,推动培育、宣传和践行健康家风。

根据《关于开展2022年度家庭健康主题推进活动的通知》,活动将面向家庭普及合理膳食、科学运动、“三减三健”等健康知识;通过挖掘和传播健康家风故事,将健康理念融入家风创建;广泛开展以倡导文明健康、绿色环保生活方式为核心的家风实践活动。其中,重点活动包括讲好健康家风故事、分享“健康家·味道”故事、家庭健康知识竞赛等。

通知还要求各地开发形式新颖、内容活泼的健康知识宣传材料和文化产品,开展“家庭健康大讲堂”“健康沙龙”“关爱女性中国行”等一系列线上线下健康科普活动。

根据通知,此次家庭健康主题推进活动旨在促进健康成为新时代优良家风的重要内涵,推动健康中国行动在家庭落地生根,营造家家行动、人人参与、共建共享的家庭健康促进社会氛围。

此前,中国计生协联合相关部门连续两年开展家庭健康主题推进活动。据统计,全国各地开展家庭健康主题推进活动10万余场,吸引超过7000万群众参与。(记者田晓航)

夏季血压降低也不能擅自停药

新华社北京电(记者林苗苗)夏季天气炎热,很多高血压患者都会发现自己的血压降低,甚至回到了正常范围。这是否意味着高血压已“治愈”,可以停药?专家提示,擅自停药降药存在风险隐患。

北京大学第三医院心血管内科副主任医师汪宇鹏介绍,夏季气温较高,人体的血管扩张,外周血管阻力下降,从而导致血压下降。此外,高温环境下人体出汗较多,容易导致血容量减少,心输出量下降,也会造成血压下降。

“不过,即使患者的血压在夏季看起来正常了,也并不等于高血压被‘治愈’,不应擅自停药。”汪宇鹏说,测量血压的时间通常是在白天,而夏季的夜晚很多人都有睡眠质量下降的情况,从而影响到神经内分泌系统的调节,使夜间血压升高,导致夏季昼夜血压变化大,发生心肌缺血、脑卒中的风险增加。

“目前我国患者的高血压控制率总体较低,患者依从性不佳、自行停药是重要原因之一。”北京大学第三医院心血管内科主管护师徐东晓提示,高血压本身不可怕,可怕的是由于血压未得到及时有效控制,可能造成心脏、脑、肾脏、眼底等多项靶器官受损,甚至危及生命。

专家提示,判断血压情况,不能仅凭白天的测量结果就判定血压正常,要通过24小时血压监测等检查才能掌握全天真实的血压情况。高血压患者在夏季不应擅自停用降药,应在医生的指导下规范用药,酌情减量。

人工智能发现治疗“渐冻症”新靶点

新华社北京7月5日电(记者彭茜)随着深度学习等技术进步,人工智能在新药研发中扮演着越发重要的角色。近日,中国学者参与的国际研究团队利用人工智能发现了“渐冻症”的潜在治疗靶点,为该疾病的治疗提供了新思路。

“渐冻症”医学名称为肌萎缩侧索硬化症,是一种神经退行性疾病,会影响大脑和脊髓中的运动神经元,造成运动神经元死亡,令大脑无法控制肌肉运动。主要临床表现是肌肉逐渐萎缩无力,患者最后会因呼吸衰竭而死亡。目前“渐冻症”的治疗原则以减轻症状为主,已获批准用于治疗“渐冻症”的药物几乎不能逆转患者的任何神经退行性症状。

在人工智能药物研发公司英矽智能、美国约翰斯·霍普金斯大学医学院、哈佛大学附属麻省综合医院、中国清华大学等机构合作的研究中,研究人员利用名为“PandaOmics”的人工智能生物靶点发现平台分析了来自多个公共数据集的大量中枢神经系统样本转录组数据,以及大量“渐冻症”患者运动神经元样本的转录组和蛋白质组数据。

人工智能通过分析这些与“渐冻症”疾病进展有关的大数据,从中确定了17个高置信度靶点和11个全新治疗靶点。研究人员随后在模拟“渐冻症”患者情况的果蝇模型中进行验证,证实上述28个靶点中,有18个靶点可减缓神经退行性症状。

相关论文已于近日发表在《衰老神经科学前沿》杂志上。论文作者之一,清华大学药学院教授鲁白接受新华社记者采访时表示:“从人工智能驱动海量数据集发现靶点,到在小鼠、果蝇等多个模型系统中进行生物验证,再到通过研究者发起的试验进行快速临床测试,这代表了一种新趋势,有望大大降低药物开发的成本和时间,更重要的是成功率的提升,特别是针对神经退行性疾病而言。”

我国慢性病防治有成效,识别干预亟待加强

新华社北京电(记者顾天成)慢性病综合防控是疾病预防控制工作的重点。国家卫生健康委近日召开的新闻发布会上显示,我国已建成全球最大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%……我国慢性病防治稳步推进。与此同时,慢性病增长和蔓延势头不容小觑,识别干预亟待加强。

我国慢性病防治稳步推进有成效

慢性非传染性疾病又称慢性病,是指病情持续时间长、发展缓慢的疾病。慢性病分为4个主要类型:心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病。

“慢性病是影响我国人民群众健康的主要疾病。过去十年,我国累计建成488个国家慢性病综合防控示范区。”国家卫生健康委疾控局副局长吴昊有说,在慢性病的早防

早筛早诊早治方面,依托国家重大公共卫生项目,目前我国每年向400多万高发地区居民提供癌症、心脑血管疾病等早期筛查干预惠民服务。

世界卫生组织将发生在30到70岁的死亡定义为“过早死亡”,因慢性病导致的过早死亡率水平是评价一个国家和地区慢性病预防控制水平的重要指标。统计数据显示,我国重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2021年的15.3%,下降超3个百分点,降幅达17.3%,年均降幅接近全球平均降幅的3倍。

慢性病增长和蔓延势头不容小觑

随着我国经济社会快速发展、人口老龄化程度不断加深、饮食结构发生变化,慢性病由于其发病率、死亡率高,知晓率、控制率低和疾病经济负担重等特点,已成为威胁我国人民群众生命健康的重要公共卫生问题。

《全国第六次卫生服务调查专题报告》显示,心脑血管疾病、糖尿病和癌症等重大慢性病占我国疾病经济负担超90%,我国55岁至64岁人群慢性病患病率达48.4%,65岁及以上老年人发病率达62.3%。

随着慢性病患者的基数不断扩大,我国因慢性病死亡比例也有所增加。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,2019年我国因慢性病导致的死亡占总死亡88.5%,与2015年相比有所上升。慢性病防控工作仍面临较大挑战。

提升慢性病识别干预,突出“防”字

《“十四五”国民健康规划》提出,“强化慢性病综合防控和伤害预防干预”“提高心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等重大慢性病综合防治能力”“推进‘三高’(高血压、高血糖、高血脂)共管”等,

在国家战略层面为慢性病防控做出指引。目前,我国已将实施慢性病综合防控策略纳入《“健康中国2030”规划纲要》,提出“降低重大慢性病过早死亡率”。

中国医学科学院肿瘤医院有关专家表示,推动预防关口前移,能够大大减少慢性病的发生和发展。既从源头上控制重大疾病,做到使人民更健康,又令医疗卫生服务更从容有效,是最经济、有效的健康策略。

慢性病可防可控,加强慢性病防治是个人、家庭、社会、政府共同的责任。面对防治慢性病的挑战,需要发动全社会的力量,加强慢性病识别干预,尽快扭转慢性病高发态势,推进实现全民健康。