

监测结果显示,慢性呼吸疾病已成为全球性的重大公共卫生问题,在排名前五位的致死病因中,呼吸疾病占3个——

呼吸之“痛” 不能硬扛

“不停地流鼻涕、打喷嚏,常年咳、痰、喘……你可能得了慢性呼吸疾病。很多人并不知道,这个“不动声色的杀手”,会导致慢阻肺、哮喘等一系列呼吸之“痛”。

监测结果显示,慢性呼吸疾病已成为全球性的重大公共卫生问题,在排名前五位的致死病因中,呼吸疾病占3个。在我国,慢阻肺总患病人数近1亿,哮喘患者超过5000万。

日前,第十三届全球防治慢性呼吸疾病联盟大会在京召开,200多位世界顶尖的呼吸疾病专家“会诊”这一日益严重的全球性公共卫生问题。

国家卫生健康委员会负责人表示,中国的慢性呼吸系统疾病防治工作进入新阶段,下一步将积极支持和参与全球防治工作。



严重! 慢性呼吸疾病成全球性公共卫生问题

“慢性呼吸疾病是全球负担最重的四大慢病之一。”世界卫生组织总部非传染性疾病管理司资深专家邵瑞太博士说,这类疾病的疾病谱正随着生活方式的改变而快速变化,除了传统的慢阻肺、哮喘、肺癌等,肺心病、间质性肺疾病等新问题在蔓延,但慢性呼吸病却很大程度上被忽视。

慢阻肺,被视为有着所有病中最让人难受的症状:后期严重憋气、患者产生濒死感……目前,我国40岁及以上人群慢阻肺患病率为13.6%。然而,在确诊的100个慢阻肺患者中,却只有不到3人知道自己患有慢性呼吸疾病。

“很多老百姓,甚至个别医务人员都忽视了慢性呼吸疾病的早期症状,认为忍一忍、扛一扛就过去了,也不明白怎么治。”中国工程院副院长、中国医学科学院北京协和医学院院校长王辰说,其实,这类疾病“发现和不发现、治和不治是完全不同的”。

此次会议发布了《国际肺部健康促进行动北京宣言》。王辰形容其为“里程碑式”的事件。因为它是世界上第一个关于呼吸疾病的全球行动宣言。

王辰说,慢性呼吸疾病是呼吸疾病“金字塔”的基底,更应高度重视,防止小病变大病。

重要! 全面了解慢性呼吸疾病
著名呼吸病专家、中国工程院院

士钟南山表示,我国呼吸系统疾病的死亡率及疾病负担态势严峻,全面了解慢性呼吸疾病非常重要。

今年春季伊始,有关花粉、树木飘絮诱发过敏性鼻炎的讨论,就成为朋友圈的热点。在北京协和医院变态反应科的医生看来,儿童过敏性鼻炎、哮喘发病率的显著增长值得高度重视。

中华预防医学会副会长杨维中说,在慢性呼吸病的易患因素中,抽烟是“第一号”危险因素,其次是室内室外的空气污染。

专家表示,慢性呼吸疾病和心脑血管疾病、癌症、糖尿病并称“四大慢病”。相比之下,慢性呼吸疾病缺少整体流行现状数据,而这正是有效防控的基础。

2019年7月发布的《健康中国行动(2019—2030年)》,制定了15项重大行动,其中有8项行动涉及呼吸疾病防治。从健康教育、控烟到慢性呼吸系统疾病防治专项行动,从防治呼吸道传染病到防治尘肺病等职业病、防治肺癌等恶性肿瘤,慢性呼吸疾病防治工作进入了一个新阶段。

“中国政府高度重视,将慢性呼吸系统疾病等慢性病防控纳入国家战略。”国家卫健委副主任李斌说,降低慢性呼吸系统疾病等四类重大慢性病过早死亡率是《“健康中国2030”规划纲要》的重要发展目标之一。

和世界各国一样,随着工业化、城镇化、人口老龄化不断加快,我国慢性呼吸疾病的疾病谱也在变化,未来患病形势严峻。加强慢性呼吸疾病的早期干预,成为防治工作的重中之重。

重点! 积极控制慢性呼吸疾病危险因素

一项联合调查显示,过去只有12%的慢阻肺病人接受过肺功能检测。

“要提升居民对慢阻肺的知晓率,要让查肺功能像查高血压一样常见,确保把肺功能检测纳入40岁以上人群常规体检项目,这对于早发现、早治疗太重要了。”王辰说。

健康中国行动倡导,40岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群应每年检查肺功能1次;通过积极控制相关危险因素,可以有效预防慢性呼吸系统疾病的发生发展,显著提高患者预后和生活质量。

邵瑞太博士说,慢性呼吸病发生不仅是由于误诊、漏诊等卫生医疗行为,更包括环境污染,比如汽车尾气、能源使用,生物燃料、室内污染,甚至做饭油烟等,对于肺部伤害都很大。

“控烟、防空气污染、疫苗接种,是预防慢性呼吸病的主要手段。”王辰说,对中国来说,基层是防治的关键,在医疗设施设备、加强专科与基层医生结合等方面还有很大提升空间。

宣言呼吁,全球各级政府应将慢性呼吸疾病的预防作为主要内容,融入所有政策,并加强基层卫生体系建设,提高慢性呼吸疾病防治能力。

全球防治慢性呼吸疾病联盟主席尼古拉·哈尔塔耶夫博士说,中国已成为全球慢性非传染疾病防控方面的领导者,相信对于慢性呼吸病,中国同样也能发挥带动和示范作用。

据新华社

脑卒中“猛于虎” 别怕! 咱有防治方法

不久前,正在单位值班的53岁沈阳市民张先生突然觉得自己看东西重影,右边边身体无法动弹。被家人紧急送往医院后,医生确诊其患上脑卒中。

脑卒中,即人们常说的“中风”,是一种急性脑血管疾病。根据世界中风组织的数据,全球平均每6秒就有1人死于脑卒中。在我国,脑卒中已成为第一大致残和致死疾病,由于生活节奏加快,不良习惯影响等因素,脑卒中的发病年龄正悄然提前。据专家介绍,高脂肪饮食、压力大、熬夜、饮食不规律、缺少锻炼、吸烟、夜生活过度等,都增加了年轻人罹患脑卒中的风险。

10月29日是第14个“世界卒中日”,医务人员提醒:脑卒中虽“猛于虎”,但防治有方法。“目前社会大众对脑卒中还有很大的认知误区,只有不断提高大众识病意识,联手相关机构缩短送医救治时间,并通过专业培训持续普及先进的救治手段,才能挽救更多患者的生命。”神经内科专家说。

专家介绍,快速判断症状是脑卒中救治的第一步,也是赢得抢救时间的关键。患者越早到达医院并获得治疗,生命得到挽救的可能性越高。“现在大众对于脑卒中的救治普遍存在误区,患者出现卒中症状后,没有引起足够的重视,尤其是一些年轻人,觉得自己身体底子好,中风离自己很遥远,未能及时识别并送医,往往延误了最佳的救治时机。”

专家建议借助“中风120”原则,快速识别脑卒中:1看1张脸:不对称、口角歪;2查2只胳膊:平行举起,单侧无力;0(聆)听语言:言语不清,表达困难。

“一旦有上述情况,千万要第一时间拨打120急救电话,或快速前往附近有中风救治能力的医院就医,而不是留在家里自己观察,更不是反复找亲朋好友协商,贻误最佳的救治时机。”专家说。

谈及脑卒中的治疗方法,专家介绍,急性大血管闭塞性缺血性卒中的治疗,除了基础的药物溶栓外,机械取栓是目前最先进的治疗方法之一。“机械取栓技术无论是开通的成功率、精准性,还是治疗时间窗的优势,都给这类患者的治疗提供了更加有效的手段。我们通过使用这一治疗方法,已经让很多患者恢复正常生活。”

“早发现,早诊断,早治疗。平时注意保持良好的作息和生活习惯,即便卒中‘猛于虎’,我们也有办法防治它。”专家说。

据新华社

二手烟成为儿童呼吸健康“杀手”

中国疾病预防控制中心慢病中心主任吴静教授介绍,父母任何一人吸烟,儿童患上呼吸道疾病、下呼吸道疾病和喘息性疾病的风险均高于父母不吸烟的儿童,且儿童患呼吸系统疾病的次数随吸入二手烟的增加而增加。

吴静表示,男性是吸烟的主流人群,吸烟除了对孩子健康造成不利影响,对男性自身的危害更为严重,肺癌、慢阻肺、心脏病、糖尿病、脑卒中等都与吸烟有重要关系。吸烟会引起肺癌,公众认知已经比较明确,吸烟与高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病的关系,公众的认知相对较弱。

中国控烟协会原常务副会长许桂华表示,二手烟的危害不亚于一手烟。有研究证实,烟草燃烧过程中许多化合物在二手烟中的释放率比一手烟还高,如一氧化碳,二手烟是一手烟的5倍,焦油和烟碱是3倍,氨是46倍,亚硝胺(强烈致癌物)是50倍。爸爸的吸烟行为,对子女的示范效应最为直接。青少年处在生长发育阶段,身体比较稚嫩,对烟草伤害的抵抗力较差,青少年吸烟比成年人吸烟的危害更大。

据新华社

美味与身材兼得? 低卡零食真的可以放开吃吗?

能量棒、无糖可乐……减肥时期的人胃口总是特别好,这些听起来很健康的小零食放开吃没关系?低卡食品是真的健康,还是噱头居多?一起来看看吧!

能量棒

很多人将能量棒作为代餐食品,但购买之前一定要注意查看成分表,有些能量棒充满了添加糖和饱和脂肪酸,并超过300卡路里,大大超出了一顿正餐的热量。

酸奶

很多人认为酸奶热量低,可以放开食用。殊不知,酸奶种类繁多,如

无麸质食物

除非你被医院诊断出患有麸质过敏或者肠胃疾病,否则没有必要将含有麸质的食物排除在你的日常食物外。无麸质食物往往有更多的热量、脂肪、钠和添加糖反而增加了肥胖的危险。并且长期食用无麸质食物的人往往缺乏一些营养素包括B族维生素、镁、钙、铁和锌。

果你选择的是调味酸奶,将可能会额外多摄入15克糖分和60卡路里的热量。如果想达到保持身材的目的,一定要注意挑选低脂或者无脂的天然原味酸奶。

除非你被医院诊断出患有麸质过敏或者肠胃疾病,否则没有必要将含有麸质的食物排除在你的日常食物外。无麸质食物往往有更多的热量、脂肪、钠和添加糖反而增加了肥胖的危险。并且长期食用无麸质食物的人往往缺乏一些营养素包括B族维生素、镁、钙、铁和锌。

无糖可乐

无糖可乐是否就真的毫无糖分呢?试验数据表明,一瓶500毫升的“无糖”可乐,其实内含代糖,含糖量约为10克。由此可见,无糖可乐也不能随意喝。

蔬果脆片

混合蔬果脆片也是备受欢迎的网红零食,原材料是各种蔬菜水果,看上去也很健康。其实,脱水烘干后的蔬菜水果体积变小,碳水化合物、蛋白质等成分的比例增高,同时还会添加一些植物油和麦芽糖等,热量增加,每100克混合蔬果脆片395大卡,大约相当于两碗米饭的热量。

据新华社