

# 维护健康 从我做起

## 今日聚焦

1948年6月,联合国第一届世界卫生大会在日内瓦举行。会上正式成立世界卫生组织,并决定将每年的4月7日定为世界卫生日,旨在引起世界各国对卫生问题的重视,并动员人民普遍关心和改善当前的卫生状况,提高人类健康水平。

每年世界卫生日,世卫组织都会公布一个宣传主题,各会员国围绕主题开展宣传活动,推广和普及有关健康知识。70年来,主题由关注人们最基本的生存,逐步转变为关注提高生活质量,这也反映了时代的发展与变迁。

■记者 方芳/文 记者 梅月/摄



市民积极参加各种健身活动。

### 1 全民享受健康服务



世卫组织将今年世界卫生日的主题确定为“全民健康覆盖”,旨在帮助人们更好地了解全民健康覆盖的含义——应该提供哪些服务和支持以及在哪里提供。据此,我国将宣传主题定为“维护人人健康,迈向全面小康”。

使所有人和所有社区都能够获得所需的高质量的医疗卫生服务,而免于经历财务困难,这就是全民健康覆盖。它包括能够求助于训练有素的医疗卫生工作者,获得安全并有助于康复的治疗,获得所需的药物及其他医疗保健产品,能够负担所需费用,有政策确保每个人

每次都能获得高质量的服务,政府能够获取必要的信息,以便就整个医疗卫生系统做出正确的决策等。

全民健康覆盖对人口健康

有直接影响。获得卫生服务使人们能够更具生产力,从而能够积极为家庭和社区作出贡献。它还确保儿童能够到学校上学。同时,针对损伤风险的保护措施,可以防止

人们因为自费支付卫生服务费用而致贫。因此,全民健康覆盖是可持续发展和减贫的关键组成部分,也是减少社会不公平的关键要素。初级卫生保健是实现全球全民健

康覆盖最有效和最具成本效益的方式。它确保人们获得全面呵护,从促进和预防到治疗、康复和姑息治疗,并使其尽可能接近人们的日常生活环境。

### 2 健康生活从我做起

今年是第70个世界卫生日,也是新中国成立70周年。70年间,中国人均预期寿命从35岁增长到76.7岁,主要健康指标已优于中高收入国家平均水平,不仅让全世界五分之一的人口得到了健康保障,也为广大发展中国家发展健康事业提供了中国经验。

目前,中国正在努力全面建成小康社会。没有全民健康就没有全面小康,党中央、国务院将“健康中国”上升为国家战略,描绘了到2030年的美好健康愿景和具体规划纲要。国家卫健委把今年世界卫生日主题阐释为“维护人人健康,迈向全面小康”,就是要让健康服务覆盖到每个人、每个地方。

其实,做到人人健康,不仅需要国家出台和完善政策,医疗卫生机构不断提高专业水平和服务质量,广大群众也应从自身做起,打造健康的生活环境,选择有益的生活方

式。讲究个人卫生,加强体育锻炼,注重合理膳食,戒烟限酒,规律作息,提升健康素养、科学合理就医用药,这些都会为个人的身体健康打好基础。

专家表示,日常生活中,人们的饮食、作息及情绪等,有些问题应当注意。饮食方面,要科学饮水,多吃时令蔬菜。研究证实,多喝水可减少肾脏的负担,对身体益处颇多。建议人们每天最少喝1500毫升,也就是常说的8杯水,同时注意规律性饮水,不喝太烫的水。现在正值清明时节,要注意健脾益气,可多吃枸杞叶、山药、西红柿、土豆、苋菜等食物。

人们常说,早睡早起身体好,规律的作息对健康十分重要。长期熬夜的人很容易出现易怒、失眠、焦虑不安等症状,而且因为内分泌代谢受到影响,皮肤会出现干燥、晦暗无光的情况。此外,熬夜还可能造成阴虚火旺、视力下降等危



医务人员走上街头,为市民义诊。

害,甚至会影响生育能力,可谓害处多多。

平时应适当运动。通过运动出汗排出体内代谢产物是最快的排毒方法,一开始选择

慢跑、散步、郊游为宜,待身体适应后,再逐渐增大运动量。此外,平时还要注意调整心情,让自己处于心平气和、乐观开朗的状态,好情绪能使气

血调和、血液循环改善。中医学认为,肝主一身气机的疏泄,注意时常调整心态、舒畅心情,有助于肝气的调达和阳气的升发。

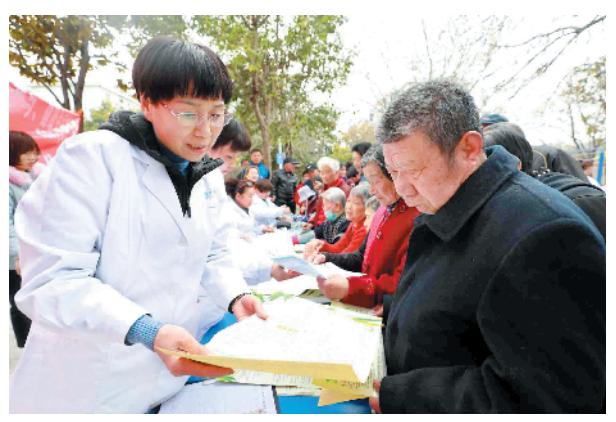
### 3 远离现代职场疾病

随着经济社会的不断发展,尤其是近年来,手机、电脑等现代化设备快速普及。对人们特别是上班族而言,生活节奏快、工作压力大,电脑颈、鼠标手、触屏指等一系列现代职场病纷纷袭来。那么,应当怎样远离它们呢?

如今,电脑办公已成常态。如果经常觉得头晕、头疼、脖子发僵、头皮发麻、上肢麻木或疼痛、肩痛、恶心、心慌,很可能你的颈椎已经出现问题,也就是“电脑颈”。长期使用电脑、伏案工作、久坐不动的人群是颈椎病的高危人群。有调查表明,每天使用电脑超过4小时者,81.6%的人脊柱都出现了不同程度的侧弯。预防颈椎病一定要多活动,每坐1个小时最好站起来活动一下,还可以做一些动作

来增强颈部肌肉力量,如做颈部前屈、后伸、向左向右的动作,向侧后方做回头望月式的旋转,或用头写“米”字、画圈。

办公族几乎天天鼠标不离手,时间长了会使手腕因承受反复和过度的活动而发生水肿,腕管中的正中神经受压,导致食指或中指疼痛、麻木,拇指肌肉无力甚至萎缩,手腕疼痛,手指也失去了灵活性而且常出现关节痛,这就是腕管综合征,也就是人们常说的“鼠标手”。有的人疼痛感还会由腕部一直殃及上肢甚至颈部。对此应注意,使用鼠标时手臂尽量不要悬空,最好在肘部找一个支撑,减少手腕受力。每工作1小时左右要休息一下,多做一些握拳、捏指动作,如将手指用力向手背的方向扳,也可以锻炼手部关节,



医务人员走上街头,宣教健康知识。

如让拇指伸直握拳反复数次,手握类似擀面杖的物品做下旋动作等。

现代生活,手机不离手,人们频繁地在屏幕上划来划去,过度玩触屏对手指的伤害不可避免,还可能引发“触屏

指”。关节反复屈伸,肌腱在腱鞘内不断摩擦,容易导致腱鞘炎。另外,手指关节表面覆盖有厚度为1至2毫米的软骨组织,指尖长时间用力可能造成受力区域软骨磨损,甚至出现局部骨刺。由于软骨没有血

管分布,修复和再生能力较差,一旦损伤,结果多不可逆。因此,建议缩短玩手机的时间,每玩30分钟就要停下来活动手指、手腕,若出现轻度不适,及早热敷。用触屏手机姿势要正确,手指微弯就好,不要垂直点按屏幕,也不要太用力,最好是左右手交替。

此外,现在不少人都习惯

带着耳机工作或走路,有时音量还开得很大。但研究表明,只要在90分贝的环境下待超过4小时,听力就会受损。戴耳机时,声音直接刺激耳膜及毛细胞,导致感受声音的能力下降,甚至会产生耳鸣或耳聋。因此,建议少戴耳机,如果一定要戴,也要调低音量,以40至50分贝为宜。戴耳机超过40分钟,应当休息20分钟。

### 春季踏青 当心空气中的“忍者”



4月是春暖花开、气温适宜的季节,是市民外出踏青、春游的好时节,也是呼吸道传染病好发季节。疾控部门提示:市民在生活、学习、工作以及外出旅游时要注意呼吸道传染病的预防。4月也是诺如病毒高发期,应注意饮食、饮水和环境卫生,预防感染性腹泻的发生。

#### 手足口病

手足口病是以手、足皮肤疱疹和口腔粘膜溃疡为主的传染病。病原主要为柯萨奇病毒、肠道病毒71型等肠道病毒,临床主要表现为口腔炎,同时手、足、臀部皮肤出现斑、丘疹,并转为疱疹。一般预后良好,仅有极少数病例发展为重症。

该病主要通过接触污染的手、毛巾、手帕、茶杯、玩具、床上用品等感染,感染对象主要为5岁以下儿童,尤其3岁以下儿童为重点关注对象。

预防上要做到:幼托机构等要加强晨检制度,早期发现,早期隔离是控制疫情扩散的最有效措施,患病儿童应离园居家隔离,做好护理;加强教室、居室等环境空气流通、新鲜;做好日常性幼托机构等消毒隔离(玩具、餐具、便器等消毒);培养良好的个人卫生习惯。

#### 肺结核

肺结核是由结核分支杆菌引起的慢性呼吸道传染病,以肺部结核感染最为常见。排菌者为其重要的传染源。人体感染结核菌后不一定发病,当抵抗力降低时,才可能引起临床发病,若能及时诊断,并予合理治疗,大多可获临床痊愈。临床起病可急可缓,多为低热(午后为著)、盗汗、乏力等;呼吸道症状有咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、不同程度胸闷或呼吸困难。

预防上要做到:及时发现和治疗传染源;日常生活中注意开窗通风;注意锻炼身体,提高自身抵抗力。

#### 水痘

水痘是由水痘——带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病。临床表现主要为皮肤粘膜出现斑疹、丘疹、水痘,可伴发热,体温38℃以上,头痛、咽痛等卡他症状,部分病例可并发脑炎、肺炎等并发症。好发季节在冬春季节;感染对象主要为幼托、学龄前与学龄期儿童;水痘传染性较强,易在幼托、小学等集体单位通过呼吸道或日常生活接触传播,形成多例感染发病。

预防上要做到:应注意平时开窗通风,保持空气流通;对易感儿童亦可接种水痘减毒活疫苗进行预防;集体单位尤其幼托机构应做好日常隔离消毒,加强晨检,及时发现和隔离病人;对患病儿童应及时就诊,注意护理,防止继发感染。

#### 感染性腹泻

春季感染性腹泻主要由病毒引起,常见的病毒感染为轮状病毒和诺如病毒。诺如病毒是急性肠胃炎最常见的病原体,主要通过粪——口途径传播,基因多样且高度变异,传播力强,容易在养老院、餐馆、学校等相对密闭的集体场所暴发。

预防上要做到:注意饮食、饮水和环境卫生;培养饭前饭后洗手等良好个人卫生,婴幼儿的奶瓶等食用具要及时清洗消毒,保证卫生;一旦出现上述症状者,应及时就医治疗。

#### 温馨提示

4月仍应注意流行性腮腺炎等呼吸道疾病的预防;有过敏史和哮喘的市民应注意花粉等过敏原引起过敏性疾病和哮喘复发;外出踏青和旅游的市民应注意预防野生动物咬伤和意外伤害发生。

来自健康安徽微信公众号

