

烟草的谬误与真相 (二十二)

误区1. 男人要吸烟,就如同女人要化妆,是男人的象征。吸烟很有男人味,哪个女人会喜欢既不吸烟又不喝酒的男人,那不成“小白脸”了

解析:女人化妆是为了使自己看上去更美丽,男人吸烟却恰恰相反。2006年中国疾控中心在我国7城市调查显示,无论吸烟者还是非吸烟者,90%以上都支持在公共交通工具、学校和医院禁止吸烟;超过80%支持在会议室和工作场所禁止吸烟;接近50%的吸烟者也支持在餐厅和酒吧禁烟。这些都充分说明人们已认可吸烟是种不文明的行为。

另外,医学研究表明,吸烟可严重影响男性的生殖功能,引起男性阳痿,而且还会降低精子数量,导致精子异常。据统计,吸烟男士阳痿和不育机会比不吸烟者高出6倍。世界上最大的烟草企业之一的英美烟草公司的前任主管已经宣布自己再也不吸烟了。我国现在的最高领导人都不吸烟。上述事实说明,不吸烟才能成为真正的男子汉。

误区2. 吸烟斗可以使人看起来具有斯大林般的领袖气质,抽雪茄可以使人看起来有贵族气质,吸高档卷烟可以显示身份地位

解析:不论吸的烟有多高档,或以何种方式吸烟,烟草对身体造成的危害都是同样的。吸高档烟和低档烟的区别,仅仅是花费高价致病还是花费低价致病而已。

人类对烟草危害的认识是渐进的。当人们还不了解烟草对人类健康危害的时候,吸烟的确曾是

身份地位的象征。但自从上世纪五十年代科学家们发现烟草危害以来,吸烟是一种不文明的行为已被越来越多的人认可和接受。发达国家的上层人士吸烟率已从70%以上,降到15%以下。我国现在的最高领导人都不吸烟。因此,用吸烟来显示身份的时代已经一去不复返了。

吸烟可导致阳痿



中国疾病预防控制中心 中国控制烟草协会

误区3. 工作圆满完成后,吸一支烟是对自己的奖励;工作不顺时,吸支烟还是一种安慰

解析:从本质上讲,吸烟者的这种体会,是尼古丁依赖(即烟草依赖)症状。有这种“奖赏”、“安慰”感受的人,多是“享乐型”的吸烟者,一般还没有戒烟的打算。要通过各种途径,使其了解烟草的危害,认识到“享受”的后果是既害己、又害人,从而转变观念,下决心戒烟。

烟草控制与心理咨询部

新医改 100 问 (二十二)

76. 产后42天保健服务内容有哪些

答:1. 为正常产妇做产后健康检查,异常产妇到原分娩医疗保健机构检查。

2. 通过询问、观察、一般体检和妇科检查,必要时做实验室及相关检查,对产妇恢复情况进行评估。

3. 对已康复者进行性保健、避孕、预防生殖道感染、纯母乳喂养6个月等方面的指导。

77. 对孕产妇进行健康管理服务的机构和人员有



哪些要求

答:1. 开展孕产妇健康管理的机构应当具备所需的基本设备和条件。

2. 从事孕产妇健康管理服务工作的人员应取得相应的职业资格,并接受过孕产妇保健专业技术培训。

3. 按照国家有关孕产妇保健工作规范的要求进行孕产妇健康管理工作。

4. 加强与村(居)委会、妇联、计生等相关部门的联系,掌握辖区内孕产妇人口信息。

5. 加强宣传,告知服务内容,使得更多的育龄妇女愿意接受服务,提高早孕建册率。

6. 将每次随访服务的信息及检查结果准确、完整地记录在《孕产妇保健手册》和孕产妇健康档案上。

78. 基本公共卫生服务规范中,预防接种的服务对象是如何规定的

答:辖区内0-6岁儿童和其他重点人群。

我省开展多种形式的防治艾滋病宣传活动



为进一步扩大防治艾滋病的宣传工作,营造全社会参与防治艾滋病的良好氛围,云南省防治艾滋病工作委员会在今年12月1日第25个“世界艾滋病日”到来之际,在全省组织开展了丰富多彩的防治艾滋病宣传系列活动。活动包括“心连心,点亮反歧视之光”主题演讲、“爱的视界——云南防艾摄影纪实”主题摄影、“相互关爱,共享生命”主题征文比赛。

在这次宣传系列活动中,不同职业、不同年

龄的参与者分别从不同角度、以不同形式,向人们展示了我省20多年来抗击艾滋病的工作历程;讴歌了长期在这一战线上默默无闻、艰难前行、无悔无怨的工作者;倡导全民树立防艾意识,消除对艾滋病人的歧视,构建和谐社会的精神。全省16个州市、6家省级防治艾滋病工作委员会成员单位参与了这次活动。活动共收到摄影作品346幅、征文作品231篇、演讲作品39件。经过由不同行业专家组成的评委会评审后,共有82件作品分别荣获一、二、三等奖及优秀奖,13家单位获优秀组织奖及组织奖。

11月29日下午,由云南省防治艾滋病工作委员会办公室组织举办的“2012年云南省防治艾滋病宣传系列活动颁奖典礼”在昆明教育电视台举行。副省长高峰、省政府副秘书长杨杰、省卫生厅厅长张笑春、省防治艾滋病局局长徐和平、昆明市副市长杨丽出席了颁奖典礼,并为获奖人员和获奖单位颁奖,省市有关部门领导、省防艾委成员单位的联络员、16个州(市)卫生局、防艾办(局)负责人出席了颁奖典礼。

颁奖典礼上,部分获奖作品的作者现场向大家讲述和展示了获奖作品里的感人事迹和人物故事。

健康传播

一市两区荣获餐饮服务食品安全示范称号

12月6日,记者从省食品药品监督管理局获悉,大理市、丽江市古城区和昆明市盘龙区荣获首批国家餐饮服务食品安全示范县(区、市)。

据了解,为贯彻落实《国务院关于加强食品安全工作的决定》有关“积极推进餐饮服务食品安全示范工程建设”的精神,按照《国家餐饮服务食品安全示范县遴选暂行办法》规定,国家食品药品监督管理局和商务部联合开展了首批国家餐饮服务食品安全示范县(区、市)活动。省食品药品监督管理

局高度重视,根据《云南省餐饮服务食品安全百千万示范工程建设实施方案》和省局《关于印发省级餐饮服务食品安全示范工程建设考核标准的通知》有关规定,省餐饮服务食品安全百千万示范工程创建领导小组严格按照省级餐饮服务食品安全示范县考评标准,对各州、市局推荐地区进行了严格考评,取得了一市两区荣获首批国家餐饮服务食品安全示范县(区、市)的好成绩。

张帆 曹友良

· 全民健康社区行系列报道 ·

编审:段勇 贾卫锋 编辑:木子 刘庚 赵丁
电话:0871-65366172(传真) 邮编:650118
地址:昆明市白马路澄碧巷6号
电子邮箱:sqws012@yeah.net 网址:www.ynjky.com

内部资料 免费交流

云新出(2012)准印连字第Y00325号

健教人员到德宏 积极投入“三下乡”

在全国上下学习、宣传、贯彻党的十八大精神热潮中，根据中共云南省委宣传部的统一安排，云南省2012年度的文化、科技、卫生“三下乡”集中示范活动，于12月6-8日在滇西的德宏傣族景颇族自治州举行。此次活动由省委宣传部、省文明办、省卫生厅、省科技厅等16家单位主办，德宏傣族景颇族自治州委、州政府承办，主题为“深入贯彻落实党的十八大精神，广泛开展文化科技卫生‘三下乡’活动，推动桥头堡黄金口岸和瑞丽重点开发开放试验区建设，促进边疆民族地区科学发

展、和谐发展、跨越发展。云南省健康教育所积极响应省卫生厅的号召，为“三下乡”活动捐款2000元；并派专业人员携带资料，在三天时间里，先后深入到德宏州的芒市镇、风平乡、勐嘎乡，向少数民族乡亲宣传卫生科普知识，开展健康咨询。在“三下乡”现场，共发放了2013年年历画、健康读物、卫生铅笔、戒烟手册、安全套、防病扑克等14种宣传材料，计32070份(册、套、支)，价值约57850元人民币；此外，还接受健康咨询9000多人次。 杨铃



高校无烟环境评估 我省倒数第四

“云南省高校无烟环境创建平均得分排名后全国倒数第四”，这是中国控制吸烟协会12月4日公布的《2012年全国高等院校无烟环境创建评估暗访报告》中的数据。报告显示，31个省份的800所高校中仅17.4%无烟环境得分超60分，而去年只有2%的高校达到及格线。从室内烟蒂数来看，5046个烟蒂中有28.82%出现在教学楼，比例最大。云南省共有20所高校校区被抽取为暗访对象，除全省平均得分低外，无一所高校及格。

暗访抽取了全国的1099所高校中的800个校区，覆盖了除港澳台地区以外的31个省级行政辖区。暗访由调查公司完成，依据《普通高等学校无烟学校参考标准》中无烟环境的8项指标评分，包括室内场所烟蒂数量、室内吸烟人数、学校重点区域张贴禁烟标志、室内场所不设立烟灰缸、校园内无烟广告和变相广告、校内室外吸烟区的合理设置、校园内控烟宣传、发现违规吸烟行为积极制止。我省被抽查的高校有红河学院、云南民族大

学、云南农业大学等20所高校。据了解，20所高校平均得分为37.99分，较去年的26.44分提高了11.55分。其中，云南中医学院得分最低，仅26.43分。

尽管今年我省高校无烟环境创建有所改善，但两年的暗访结果显示，我省高校的平均分低于全国水平。

在2011年的此项报告中，我省高校在31个省排名倒数第二，今年则排倒数第四。与2011年相比，除5所高校在全国排名有所上升外，其余15所高校均出现下滑。

针对调查结果，中国控制吸烟会建议，相关部门应加大对问题高校的问责，把无烟学校的创建纳入学校考核评比内容，并定期督导检查高校的控烟制度，控烟措施落实情况。同时，高校应坚决杜绝一切形式的烟草广告、变相烟草广告、促销和赞助活动，有效抵制烟草企业对高校师生的诱惑。

期俊军

我省专项整治重点场所食品安全

12月6日，由省食安办、省公安厅主办，昆明市公安局协办的云南省重点场所食品安全专项整治“重拳严打、保民健康”主题活动在昆明化学工业有限公司启动。

今年以来，省政府将保障食品安全作为民生工作的重要内容来抓，出台强有力的政策措施，开展食品安全专项整治年行动，促进了全省食品质量安全水平的提高。

自6月份开展重点场所食品安全专项整治以来，由省质监局牵头组织开展的严厉打击食品非法

添加和滥用食品添加剂以及食用油产品专项整治行动，得到了公安部门的大力支持。全省公安机关出动警力22389人次，清理排查超市、集贸市场、食品加工工作坊等重点场所54611个；发现和接到群众举报等食品安全类违法犯罪线索570余条，根据线索破获食品安全犯罪的刑事案件36起；捣毁生产加工不合格食品的黑作坊、黑工厂、黑市场、黑窝点239个；查获了一批“问题油”、假劣调味品、假冒食盐等产品。

田逢春

德国赠款昆明市防艾项目表彰暨推介会举行

11月27日-28日，德国赠款昆明市艾滋病防治项目表彰暨推介会在昆明举行。会议汇报了该项目进展情况，表彰了一批项目实施先进集体、先进个人和优秀论文，并对大学生、流动人口、流动孕产妇等群体项目实施经验等作了交流。来自省财政厅、省卫生厅、省药物依赖防治研究所、省社会科学院、昆明市财政局、昆明市卫生局、昆明市部分医院等单位领导、代表出席了为期两天的会议。

项目专家组介绍，昆明市作为我省省会城市，艾滋病流行趋势严峻，从1995年起HIV感染者急剧上升，流行范围已达全市14个县(市)区；2006年，正当面临艾滋病疫情严峻、防艾资金不足的局面时，德国KFW银行代表德国政府与中国财政部、云南省财政厅和昆明市财政局和卫生局进行财政合作，选择昆明市作为项目实施地。

据了解，德国赠款共200万欧元，100万欧元

元用于昆明市艾滋病筛查实验室、抗病毒治疗、美沙酮门诊等27家艾滋病检测机构基础设备装备，100万欧元用于昆明市开展艾滋病综合防治工作的能力，特别是在检测、发现和诊断病例(VCT网络)，干预和治疗服务方面，以促进目标人群的健康、减少或阻止艾滋病的传播。目前，已圆满完成既定计划，实现中德双方财政合作良好愿望。

为期两天的会议中，代表就多个议题进行经验交流，如社会工作视角下的流动人口子女性健康教育项目；大学生预防艾滋病和性健康知识自我学习项目；昆明市流动孕产妇HIV产前筛查及HIV阳性孕产妇管理项目；昆明市强制戒毒所艾滋病病毒感染者出所转介、随访关怀机制的探索；石林县HIV/AIDS预防干预探索等。

刘婕

德宏防艾 地毯式覆盖 进家门宣讲

德宏州从1989年-2010年共报告户籍地和现住址均为德宏州的艾滋病病人和感染者13493名，其中感染者8569名，死亡2036名。德宏州的实际情况，也使其成为了全国艾滋病的重灾区。但是近两年来，德宏州新增感染人数、死亡率都出现了拐点，呈平稳向下的趋势。目前，德宏已经成为全国艾滋病防控示范区，仅今年就先后有11个省、市、自治区到德宏考察学习。

德宏州疾病预防控制中心副主任段松介绍：从2005年至今，全州组织了1000多人的专业团队进行防治艾滋病的宣传。我们将团队又分为小组，2至3人一组，每个组负责一个村。对应的村委会到各家各户进行禁毒防艾宣传单页发放和宣讲，做到

以家庭为单位的全州覆盖宣传。

德宏州地处边境，与缅甸接壤。近年来，随着境外人员入境，导致了艾滋病发病率猛增，感染人群主要集中在吸毒人群。此外，今年第一次发现感染出现交叉的情况。段松表示，对境外人士的检测难度非常大，检测后，要进行随访、感染者管理等也十分难以完成。因此，现在工作的另一重心是对入境人士的管理。今年，全州加大了对劳教场所中境外人员的检测以及跨境婚姻中外籍人士的婚检，接受检测的境外人士感染率为1.67%。

段松表示，目前全州防艾形势依旧严峻，今后工作并不会松懈。

蒋南志

省健教所开展青少年心理健康知识讲座及心理拓展训练活动



2012年12月7日，云南省健康教育所控烟与心理咨询部在云南师大附中中美国际高中开展“美丽心灵，学在中华”的心理健康知识讲座及心理拓展训练活动。活动受到师生的欢迎和好评。

省健教所控烟与心理咨询部每年均会到学校为学生开展免费的心理健康教育活动。近年来，全国各地都在积极探索开展中小学生心理健康教育，然而仅有部分高中开设了学生心理健康教育课程。心理健康教育是对学生心理健康的维护、心理素质的培养以及生活质量提高的重要途径。中学生处于青春发育期，是人生的第二次成长高峰。其生理、认知、情感、意志、自我意识在迅速发展，是人生中发展最迅速、最旺盛、最关键的时期。但这一阶段也是学生最容易出问题的阶段。中学生由于病态心理而导致的心理与行为上的失误，甚至犯罪现

象时有发生，严重影响了学生的身心发展。甚至危害了家庭、危害了社会。因此，加强中学生的心理健康教育，提高学生的心理素质是非常重要的。

本次“美丽心灵，学在中华”活动，共对全校276名师生进行了心理健康知识讲座及心理拓展训练。在活动前首先使用“中学生心理健康量表、学习价值怀疑量表和成就动机量表”三个心理测评工具对学生进行实名测评，同时对全校师生进行了“心理健康教育需求评估问卷”调查，根据测评结果和调查结果，有针对性的开展心理健康知识讲座。通过讲座及活动引导学生正确看待“心理健康”的问题、正确认识自我、学会学习；提高学生的人际交往、情绪调适、承受失败和应对挫折的能力；帮助学生积极应对考试压力，克服考试焦虑，正确对待和异性同伴的交往，知道友谊和爱情的界限。

中学是一个人发展的关键时期，是良好的心理素质和意志品质形成的关键时期。中学时期的青少年正经历着生活和学习的种种迷茫和困惑，因此在中学开展心理健康教育是有必要的，它可以帮助学生驱散成长中的各种迷雾，指导其健康地成长；良好的心理品质和意志品质的养成可以贯穿人一生的发展，使人受益终生。

控烟与心理咨询部

· 疾病防控 ·

猝死 必然之中的偶然

11月25日，歼-15舰载机研制现场总指挥罗阳，突发急性心肌梗死、心源性猝死，殉职于工作岗位，享年51岁。

11月18日上午，在广州马拉松比赛中，5公里选手丁喜桥和10公里选手陈杰突发心源性休克。陈杰经抢救无效当日死亡；11月27日凌晨，丁喜桥在抢救了8天后宣告死亡……

上述这几起事件看似偶然，但是，偶然存在于必然之中。

过度疲劳是“元凶”

罗阳总指挥发病的原因很有可能是由于长期过度疲劳和生活不规律，导致冠状动脉粥样硬化，再加上在现场指挥使其精神高度紧张；随后，试验成功，紧张的情绪转化成高度兴奋，这几种情况综合在一起，最终导致急性心肌梗死发作。而马拉松运动员的发病原因则相对简单一些，其主要发病原因应当是在最后冲刺阶段，体力透支、过度紧张和疲劳导致的。据了解，绝大部分马拉松运动员猝死的原因都是由心脏引起的，这个比例几乎占到90%。

眼下一些学校受运动员死亡事件的影响，取消了长跑运动的比赛项目，纯属因噎废食。正常的体育锻炼和运动还是可以开展的，但必须注意的是，一定要把平时的训练和比赛结合起来，只要做到有规律、科学地训练，提高运动员的身体素质，在比赛中是可以避免此类不幸事件发生的。

高脂血症是“主犯”

据不完全统计，心脏病的死亡率远远高于癌症等其他疾病，堪称威胁人类健康的第一杀手。急性心肌梗死是冠心病的一种，在冠心病所有类型中急性心肌梗死又因其发病急、猝死率高等特点被认为是最危险的冠心病。

急性心肌梗死是一种多因素疾病，其中最重要的是高脂血症。当血脂含量长期处于高水平时，机体对血脂的调节发生紊乱，此时如果在精神紧张、情绪剧烈波动、血压升高及吸烟过多的情况下，即可导致动脉内膜损伤，使本来不能渗入动脉血管壁内的血脂成分渗入动脉管壁中，并逐渐在那里堆积起来，形成微小血栓，使管腔逐渐变窄，血流受阻，并且使动脉管壁弹性降低、质地变硬，形成动脉粥样硬化。高血压、糖尿病、肥胖、吸烟等都是造成动脉粥样硬化的原因。

寒冷和情绪是“帮凶”

此外，寒冷刺激和不良情绪也可导致动脉粥样硬化。资料表明，在我国北方寒冷地区，冠心病的发病率明显高于南方。由于低温刺激引起体表小血管痉挛，导致动脉血管的收缩、舒张机能

发生故障，血流速度减慢，而不能完成正常的循环功能。为了进行功能补偿，心脏必须加强工作以维持正常血流速度，从而加重了心脏的负担。当寒冷刺激使心脏负担加重时，即可导致心肌缺血、缺氧，轻则发生心绞痛，重则导致心肌梗死。

那么，具有不良情绪的人为什么易患急性心肌梗死呢？因为紧张情绪能使体内的肾上腺素分泌增加。肾上腺素是人体的一种重要激素，能使精神兴奋，这类激素增多可使血管收缩，血小板增多，血液凝固时间缩短，进而引起动脉粥样硬化和急性心肌梗死。

“五注意”可以保驾护航

有冠心病、心绞痛或者有冠心病危险因素的人，在日常生活中要注意以下几点：

1. 避免过度用力，尤其是不能搬抬过重的物品。因为搬抬重物时必然弯腰屏气，这是老年冠心病患者引发心肌梗死的常见原因。

2. 不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡。洗澡的水温最好与体温相当，水温太热可使皮肤血管明显扩张，大量血液流向体表，可造成心脑血管缺血。洗澡时间不宜过长，洗澡间一般闷热且不通风，在这样的环境中人的代谢水平较高，极易缺氧、疲劳。冠心病程度较严重的病人洗澡时，应在他人帮助下进行。

3. 冬季注意保暖。在严寒或强冷空气影响下，冠状动脉可发生痉挛并继发血栓而引起急性心肌梗死。有统计资料表明，持续低温、大风、阴雨是急性心肌梗死的诱因之一。所以，冠心病患者在冬季一定要注意保暖。

4. 注意饮食及运动。急性心肌梗死的发病过程中，高脂血症是其重要原因之一，而高脂血症又与饮食密切相关。如果为了一饱口福，经常大鱼大肉，摄入过多的动物脂肪，那么血液中的胆固醇、甘油三酯就会增高。因此，经常过度饮食不加节制，缺乏运动及过度运动、过度劳累，都是急性心肌梗死的危险因素。

5. 放松精神，愉快生活，对任何事情都要尽量做到泰然处之。

哈医大一院心血管内科主任 田野



· 卫生信息 ·

糖尿病患者“三高”控制极不理想

12月6日，在中华医学会糖尿病学分会第十六次全国学术会议上，国际糖尿病联盟副主席、中华医学会糖尿病学分会主任委员、北京大学人民医院教授纪立农披露了中国2型糖尿病患者心血管疾病危险因素——血压、血脂、血糖的全国性评估研究(简称“3B研究”)结果：七成以上的糖尿病患者合并高血压、血脂异常等心血管疾病的高危因素，但血压、血脂和血糖水平同时达标的患者仅有5.6%。

3B研究调研了25817名2型糖尿病患者。研究发现，在2型糖尿病患者中，单纯罹患糖尿病的仅占27.9%，伴发高血压的占30.1%，伴发血脂异常的占12.2%，同时罹患糖尿病、高血压和血脂异常的“三高”患者占29.7%。这表明，目前存在“两高”或“三高”的糖尿病患者已达七成以上。在参与调查的患者中，超过一半的患者血糖水平控制不达标，仅有5.6%的患者血压、血脂、血糖水平同时控制达标。

研究发现，9.3%在门诊就诊的糖尿病患者未接受任何形式的血糖控制治疗，只有42.9%的糖尿病患者接受了抗高血压治疗，23.1%的糖尿病患者接受了调脂治疗，但抗高血压和调脂治疗的模式与《2010年中国2型糖尿病防治指南》推荐模式差距较大。项目从3B研究中挑选5000名至少有2项心血管病高危因素的患者进行3年非干预随访。在已完成的12个月观察中发现，发生心脑血管事件的患者比例为3.5%，发生糖尿病微血管和大血管并发症的比例达到8.1%。

针对调查结果，项目负责人纪立农呼吁，我国糖尿病治疗方案需从盯着血糖达标的管理模式，转入控制患者血压、血脂和血糖水平的综合管理控制模式。



我国艾滋病病情呈现三个特点

性传播成感染主要途径 特定人群疫情严重 感染者陆续进入发病期

卫生部11月28日举行艾滋病防治工作媒体通气会披露，今年前10个月，我国新报告68802名艾滋病病毒感染者和病人，其中经性传播途径感染比例继续增大。

卫生部疾控局副局长孙新华通报说，当前我国艾滋病疫情呈现3个特点。其一，经性传播已成为主要途径，男男同性性传播比例上升明显。在今年1月~10月新报告艾滋病病毒感染者中，经性途径传播者所占比例为84.9%(去年同期为77.9%)，其中男男同性性传播所占比例为21.1%(去年同期为15%)。2012年哨点监测发现，男男同性性行为人群艾滋病病毒感染率为6.7%。其二，局部地区和特定人群疫情严重。全国累计报告感染者和病人数超过1000名的县(区)有93个，超过5000名的县(区)有5个。疫情严重的9个省(区)累计报告感染者和病人数占全国的79.9%；15岁~24岁青少年和50岁以上老年人感染数逐年上升，其中今年1月~10月分别报告9514名和16131名，较去年同期分别增加12.8%和20.2%。其三，感染者陆续进入发病期，艾滋病死亡人数增加。今年1月~10月，全国报告艾滋病病人数为34157名，较去年同期增加12.7%，死亡人数为17740名，较去年同期增加8.6%。

我国劳动力人口慢病患病率激增

12月14日~15日在京举办的2012中国慢性病防控论坛披露，近年来我国劳动力人口慢性病患病率大幅度攀升，慢性病行为危险因素呈高度流行状态，吸烟、不运动等危险因素指标超过老年人群，预示着劳动力人口将更多地罹患慢性病，亟待采取更为超前的预防干预措施。

监测显示，2010年我国18岁~44岁、45岁~59岁年龄组高血压患病率分别为18%、46%，糖尿病患病率分别为5%、13%，超重率分别为27%、37%，肥胖率分别为10.5%、14.7%，而2002年这两个年龄组高血压患病率分别为9%、29%，糖尿病患病率分别为1%、4%，超重率分别为23%、29%，肥胖率分别为6.4%、10.2%。短短几年间，增幅较大，其中糖尿病患病率增加达数倍之多。

监测还显示，2010年，我国18岁~44岁、45岁~59岁年龄组，身体锻炼每周≥3次、每次≥10分钟的比例分别仅为11.5%和12.2%；这两个年龄组男性现在吸烟率分别高达53%和59%；2010年，我国劳动力人口高胆固醇血症患病率、高甘油三酯血症患病率，分别比2002年升高了1.3倍、0.8倍；1/5的劳动力人口患高甘油三酯血症。

· 卫生信息 ·

第七届中国健康传播大会召开

11月17日，第七届中国健康传播大会于清华大学召开。本届大会主题为“慢病防治”。

我国目前每5人中就有一人已确诊为慢性病患者。卫生部最新统计数据显示，慢性病导致的死亡人数已占到我国总死亡人数的85%，慢病负担占总疾病负担的70%，是群众因病致贫返贫的重要原因。

卫生部疾病预防控制局副局长孔灵芝在谈到中国慢性病防治的形势时说，目前我国医疗费用的构成比不够合理。卫生部发展研究中心在天津和甘肃抽样调查结果显示，医疗治疗费有支出占总费用的84%，与辅助医疗费用和零售品服务合计高达97%左右；而公共卫生与预防领域投入仅占1%~2%，“这种局势若不被控制，大量资源会用于疾病的晚期，疾病负担将进一步加重。”

面对严峻的慢病防控形势，与会人员达成共识，全社会应对慢病防治的观念从治疗为主向预防为主转变，而健康传播将在此领域发挥举足轻重的作用。

“党的十八大报告指出：健康是促进人的全面发展的必然要求。为此，首先要高度重视健康传播在慢性病防控中的作用，高强部长说，国内外的经验表明，防控慢性病的一个重要策略就是坚持预防为主方针，大力开展健康知识普及，倡导健康生活方式，降低慢性病危险因素，从而有效的预防控制慢性病。”
边吉

心理健康教育

将纳入学校评估指标

据教育部网站17日发出的一项通知，各级教育行政部门要将心理健康教育工作列入年度工作计划，纳入学校督导评估指标体系之中，教育督导部门应定期开展心理健康教育专项督导检查。

根据教育部近日下发的《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》，地方教育行政部门和学校要利用地方课程或学校课程科学系统地开展心理健康教育；要加强心理辅导室建设，切实发挥心理辅导室在预防和解决学生心理问题中的重要作用；加强心理健康教育师资队伍建设，建立一支科学化、专业化的稳定的中小学心理健康教育教师队伍。

新修订的指导纲要指出，大中城市和经济发达地区，要在普遍开展心理健康教育工作的基础上，继续推进和深化心理健康教育工作，努力提高质量和成效，率先建立成熟的心理健康教育服务体系；其他地区，要尽快完善心理健康教育工作机制，建立心理健康教育辅导室和稳定的心理健康专业教师队伍，普遍开展心理健康教育工作。
边吉

· 健康促进 ·

关于健康行为干预技术的研究与思考

9月12日，中国健康教育中心指导与推广部主任、博士生导师胡俊峰教授与大家分享了该部承担的国家科技支撑计划课题——预防重大传染病行为干预适宜技术的研究思路及其研究成果，并在此课题基础上深入思考了健康行为干预技术在健康教育、卫生新闻宣传工作体系中的重要意义。

胡教授指出，无论是健康教育还是卫生新闻宣传，最终目的都是促进人群健康；而人群健康水平的提高，从根本上说，是行为层面发生根本性转变。理论上，行为改变技术指的是应用学习原理、实验心理学的原理处理行为问题的系统而客观的方法，旨在减少、消除个体不良行为，塑造、增进个体良好行为的各种原理和方法。胡教授在对既往各种文献资料的研究分析基础上介绍说，各种教学方法按照对健康行为的影响效果从低到高的次序依次为：讲座，书和其他印刷材料；图画、电视或幻灯；示范；实践。为此，胡教授的课题组从看、听、动等各个层面开展不同的组合研究，了解不同组合宣传教育方法对人群掌握健康知识的记忆效果进行对比和评价，在定量层面验证了不同健康教育组合方法对人群掌握健康知识的不同效果。

同时，胡教授基于多年的理论研究与实践经验，结合当前公众对健康信息的海量需求以及多种媒体形式的涌现等新形势，深入剖析了健康教育、健康促进、卫生新闻宣传的内涵与外延。他强调，作为全国健康教育与卫生新闻宣传的专业指导机构，中心应该着重思考这三项工作的有机融合，研究、探索新的途径和方法，总结并推广这些新的方法和适宜技术，最终实现促进人群健康水平的目标。
边吉



· 健康指导 ·

骨质疏松不能只补钙

提起骨质疏松，很多人认为是由于缺钙引起的，其实维生素D缺乏才是老年人骨质疏松的重要原因。

九成多骨质疏松者维生素D水平降低

骨质疏松者是以骨量低下，骨的微细结构破坏，骨的脆性增加，极易发生骨折为特征的全身代谢性疾病，其骨代谢特点是骨的丢失大于骨的形成。生活节奏加快、营养失衡、运动不足等方面的原因都可导致骨质疏松。

数据显示，目前我国50岁以上骨质疏松症患者约有6944万名，其中女性人数约为男性的3倍，由此带来的骨折、疼痛、脊柱畸形的发病率日益上升。

中老年人该如何维持骨量，防止骨质疏松的发生呢？我们做过一项研究证明，1087名骨质疏松患者中的993名维生素D水平降低，137名骨质疏松性骨折患者维生素D严重缺乏。维生素D可促进骨矿化和骨形成，增加肠道、肾脏对钙的重吸收，改善人体的平衡能力，且有免疫调节作用。此外，维生素D参与钙磷代谢，调节细胞生长、发育和增殖，对维持骨量有着至关重要的作用。

日照成为影响国人维生素D水平主因

维生素D的来源主要有内源性和外源性两种途径。皮肤在日光或紫外线照射下经光化学反应合成维生素D是人类内源性维生素D的主要来源，外源性维生素D可从食物中获得。

由于中国人摄入维生素D少，因此日照是影响维生素D水平的重要因素。我国北方高纬度地区以及冬季，皮肤几乎不能合成维生素D。随着年龄的增长，老年人户外活动减少，肝肾合成转化维生素D的能力也较青壮年有所下降。很多年轻女性长年不参加户外运动，也易造成维生素D缺乏。因此，老年人、缺少日照、缺乏户外活动者及患有影响维生素D吸收的病人、常年居住在高纬度地区的人群，均应注意维生素D的补充。

对于出现肌痛、肌无力、走路不稳、平衡能力差或者有跌倒，甚至骨折的患者需监测血清维生素D3的变化，并检测骨密度，这些都有助于早期诊断骨质疏松和正确使用维生素D。

吉林大学第四医院 张萌萌

老人摔倒别急着站起来

上了年纪的人都会因骨钙流失而产生骨质疏松。再加上老人腿脚不灵便，比较容易跌倒，发生骨折的几率多于常人。如果老人不小心跌倒，千万别急着站起来。

如果老人一屁股重重地坐到地上，很容易发生股骨颈骨折。这时老人不要急于站起来，路人或家人也不要急于扶老人起来。这是因为老人一般对痛觉不敏感，如果没有发生移位，很可能不会感觉疼痛。如果自己站起来或在别人的搀扶下站起来，骨折部位很可能发生移位，会增加治疗的难度，延迟骨折部位愈合时间。如果骨折部位已经发生移位，这时勉强站起来，骨折断端很可能会伤及周围组织造成二次伤害。

老人跌倒后，首先要用手撑地坐起来，在原地休息一下，小心地试着抬抬腿，如果不能抬起来，或者感觉到疼痛，很可能是股骨颈骨折，这时就不要乱动了，要打电话向“120”求救。如果不疼，腿也能抬起来，可以试着小心站起来走几步。

老人预防跌倒骨折要注意以下几个方面：

一是使用拐杖或助行器。有的老人觉得拄个拐杖丢人而不愿意拄拐。其实拐杖就是老人的第三条腿，拄拐或用助行器是帮助老人行走，保护身体健康，没有什么丢人的。

二是要注意营养和饮食。为补充流失的钙，每天一杯牛奶是必要的。每天晒一个小时的太阳、吃一两个苹果，这样可以促进吸收体内的钙转化为骨钙。

三是要消除居室内容易使老人跌倒的危险因素。有的房子有室内楼梯，老人最好住楼下，这样可以减少上下楼梯摔倒的危险。家中要用防滑地板，有水洒在地上时一定要擦干，以防老人意外摔倒。

四是要经常锻炼身体。经常锻炼身体，使筋骨强劲，关节滑利，这样腿脚灵便本身就不容易摔倒，即使摔倒发生骨折的可能性也比较小。锻炼身体时，要选择比较和缓的运动方式，比如散步、打太极拳等。

河南省中医院骨伤病区主任 曹玉净

