

减盐、减油、减糖,健康体重、健康骨骼、健康口腔

每个人都是自己健康的第一责任人

7月7日,“2017年健康中国行浙江周活动暨全民健康生活方式第二阶段启动仪式”在杭州市上城区举行。今年的活动主题是“合理膳食”,将进一步深入基层,面向群众,针对重点场所和重点人群,大力开展以“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康体重、健康骨骼、健康口腔)为主题的全民健康生活方式行动,进一步普及合理膳食核心信息和健康素养66条,中国居民膳食指南的内容,培育人人参与、人人建设、人人共享的健康新生态。

当前,卫生与健康领域面临严峻挑战,我国的慢性病形势与行为危险因素状况已经到了“井喷”时代,不健康的饮食、身体活动不足和吸烟是导致慢性病的重要行为危险因素。《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示,我国15岁以上人群吸烟率为28.1%,其中男性吸烟率高达52.9%;有害饮酒率为9.3%;成人经常锻炼率仅为18.7%。同时,我国成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%;成人高血压患病率为25.2%,糖尿病患病率为9.7%,癌症发病率为235/10万,均呈上升趋势;慢性病死亡人数更是占总死亡人数的86.6%。

浙江省的情况也不容乐观。2015年,浙江省居民期望寿命为78.22岁,15岁以上人群吸烟率为22.33%,经常锻炼率仅为10.12%,成人超重率为28.67%,肥胖

率为7.55%,高血压患病率为26.72%,糖尿病患病率为7.37%。慢性病为全省居民的最主要死因,占总死亡病例数的82.95%,居民前五位死因依次为恶性肿瘤、脑血管疾病、呼吸道疾病、心脏病、损伤和中毒。

浙江省卫计委副主任马伟杭说:“面对慢性病‘井喷’的态势,如不采取积极行动,我们面临的将不再是单纯的健康负担问题,而是能否实现构建和谐社会的长远战略问题。”他表示,浙江将以满足人民群众健康需求为导向,以提高人民群众健康素养水平为抓手,以健康教育与健康促进体系建设为支撑,着力建设健康支持性环境,全方位、全生命周期维护和保障人民健康,确保浙江省城乡居民健康素养水平到2020年达到24%。

“健康中国行”是国家卫计委组织开展的大型健康传播活动,自2013年启动以来,每年选择一个严重威胁群众健康的公共卫生问题作为主题,动员各方力量开展形式多样的活动。主要目的有三个:推动居民健康素养水平的提高;推动建立政府主导、多部门协作、全社会参与的健康促进工作模式;推动健康促进工作意识的树立,发挥项目的规模效应和品牌效应。四年来,“健康中国行”活动围绕合理用药、科学就医、无烟生活等主题开展了大量活动,在提高人民群众健康素养方面发挥了积极作用,受到社会的广泛关注和欢迎。

2017年,活动工作进入第二阶段,继续倡导和传播健康生活方式理念,推广技术措施和支持工具,开展各种全民参与活动。目的是为了进一步贯彻落实全国、全省卫生与健康大会和第九届全球健康促进大会精神,推进“健康中国”和“健康浙江”建设,引导人民群众树立合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡的健康观念,倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念,有效控制心血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病等慢性疾病的危害,降低危险因素水平,使大家都能拥有一个健康的体魄。

近年来,浙江省建立健全由政府主导、多部门协作、全社会参与的健康教育工作机制,通过政策开发、资源整合、健康宣传品牌打造、健康支持性环境建设,进一步引导全省广大城乡居民,牢固树立健康观念,提升健康素养水平。截至2016年底,全省共创建健康促进学校1653所,健康促进医院154家,无烟机构4290家;累计创建健康食堂、健康餐厅、健康小屋、健康步道、健康公园等健康支持性场所5309个;累计培训健康生活方式指导员44009名,经常参加体育锻炼人数比例达到35.8%。数据显示,2016年全省居民健康素养水平达到20.69%,比全国素养平均水平9.48%高出11.21个百分点,居民健康行为形成率达到81.4%。

本报记者 张巧琴 通讯员 任少凡

炎热三伏正是冬病夏治时

“今年第三年了,不但哮喘不发了,感冒也少了好多,这两年还没挂过盐水呢。”一位五岁戴姓孩子的家长说,孩子以前抵抗力差,经常感冒,希望赶在上学前把哮喘的毛病彻底治好。

7月5日,浙江省出梅首日,35℃的晴热高温天气接踵而至,当日也是浙江省中医院儿科“冬病夏治”第一天,迎来了一波又一波“三伏贴”的孩子,开启了冬病夏治模式。

省中医院儿科主任张源说,炎热天,正是“冬病夏治”时。据介绍,“三伏贴”是我国传统中医药疗法中特色疗法——“冬病夏治”的代表方法,即在夏季三伏天,将特制的中药贴敷在穴位上。它是以中医学“春夏养阳”和“择时治病”“不治已病治未病”理论为本,乘伏天气最旺盛、人体经络疏松之时,以热药之力透入特定穴位。治疗方法上采用局部手法按摩,将特制的膏药外敷在人体穴位,通过刺激穴位及药物的渗透吸收,起到疏通经络、健脾益肺、温化痰湿的作用,达到调节人的脏腑功能,以增强抵御疾病的能力。

省中医院儿科“冬病夏治”特色专科是在前人敷贴治疗疾病的基础上,于20世纪70年代在省内率先挖掘开展的,目前经过40多年的发展,其自制配方和穴位的选择更合理有效,病种包括慢性支气管炎、喘息性支气管炎、支气管哮喘、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、咽炎、脾胃不好及遗尿等病症。

专家提醒,儿科“冬病夏治”需要注意以下三点:一是局部皮肤发红,有小血疹等为正常现象,个别也可能起小泡,1~2天自愈,切勿抓破。二是药膏除去后可洗澡,但不可用肥皂,也不能在皮肤发红处用力擦,可用清水冲洗。三是敷贴当天忌游泳、忌吃冷饮。

于伟



腰酸腿疼需对症治疗

腰痛腿不是一种疾病,而是一组症候群,可由多种原因引起。腰痛为多发病,常与腿痛同时存在,在体力劳动者中发生率较高,最常见的是劳损性腰痛,即腰椎周围韧带、筋膜、肌肉、小关节等软组织发生病变而引起的疼痛,主要包括急性腰扭伤、肌筋膜炎、小关节紊乱、第三腰椎横突综合征、棘上韧带炎等。

急性腰扭伤有明显的外伤史,诊断较明确。病人常表现为腰部外伤后即刻出现疼痛,活动尚可,但第二天疼痛明显加重,走路扶腰部。

肌筋膜炎名称繁多,如肌纤维组织炎、肌风湿、肌筋膜纤维组织炎、肌筋膜疼痛综合征等,多见于中年以上、长期缺少肌肉锻炼和经常遭受潮湿寒冷影响者。该病特点是有特定的压痛点,按压时产生剧痛。

小关节紊乱是腰椎小关节对位不良或骨质增生刺激神经引起的一种症候群,常表现为腰椎活动受限、疼痛翻身加重等。疼痛可放射,但不过膝盖。疼痛科常采用脊神经后支射频毁损治疗,效果很好。

第三腰椎横突综合征是由于第三腰椎横突的解剖特异及其生物力学特点所致。腰椎中第三腰椎的横突最长,并呈水平伸出,是腰椎活动受力的核心,且容易在活动中与周围的肌肉、筋膜等软组织摩擦,导致炎症反应引起疼痛,多发于青壮年体力劳动者。

棘上韧带炎由于附着在腰椎棘突,位置表浅,在腰部活动中容易受到牵拉、挤压、摩擦等损伤,从而出现急慢性损伤性疼痛,表现为腰部疼痛、活动受限等。

腰椎作为人体的支柱,其椎间盘的退变也会导致腰痛,称为椎间盘源性腰痛。其疼痛部位一般不符合神经的解剖分布,可以向周围放射,但一般不过膝关节,椎间盘造影可以复制疼痛。椎间盘源性腰痛的最主要表现是“坐不住”,疼痛常在坐位时加剧。疼痛主要发生于下腰部,多数病人可以有长时间反复发作的腰痛,在劳累或长时间站立后,椎间盘内的压力增高,可进一步刺激腰椎间盘纤维环表面的神经末梢,加重腰痛。

不管是劳损性腰痛还是椎间盘源性腰痛,解除肌肉痉挛、营养神经,都是有效的治疗方法。除此之外,疼痛科还采用微创介入的方法治疗腰腿痛。常用的包括椎间盘射频热凝、椎间盘低温等离子消融、胶原酶化学溶解、椎间盘臭氧注射、经皮激光椎间盘减压术等。

椎间盘射频热凝是通过射频加热,直接把突出的髓核变性、凝固、收缩、减少体积,解除压迫,同时直接阻断髓核液中糖蛋白和β蛋白的释放,从而减轻腰痛症状。射频用穿刺针只有0.2毫米粗,穿刺时病人痛苦极小,操作安全,是一种高效、安全、操作简单、费用较低的全微创治疗方法。

椎间盘低温等离子消融是利用离子体对椎间盘髓核进行消融,从而降低椎间盘压力、解除神经压迫,达到治疗腰痛的目的。

胶原酶化学溶解是利用胶原酶对胶原分子的特异溶解性,通过将胶原酶注射到椎间盘突出部位,使突出物中的胶原组分被破坏、溶解,从而使突出物变小、消失,解除神经压迫,改善临床症状。

椎间盘臭氧注射是采用细针穿刺到椎间盘内,注射少量臭氧气体使髓核组织脱水萎缩,达到使椎间盘减压的目的。

樊碧发



临安 生态之城 创业之城

抢抓杭州城西科创大走廊建设机遇,全力打造长三角最具活力的创新创业之城。临安科技局诚邀您的创业加盟!

临安市科技孵化中心隶属于临安市科技局,2008年创建为国家级科技企业孵化器,2017年新增孵化面积,孵化场地进一步拓展优化,孵化能力全面提升。孵化器位于临安市主城区,在杭州城西科创大走廊发展轴上,周边配套设施完善,与浙江农林大学仅相隔500米,现面向社会广泛招引成立时间不超过24个月的科技型小微企业入驻。

优惠政策:入驻临安市科技孵化中心的企业可享受租金减免返还,创业导师、人才政策,投融资对接等多项服务。

联系方式: 临安市科技孵化中心, 陈志刚 13336132456



富裕阳光的 大都市新型城区

欢迎您

杭州第九区——富阳高举“高新工业强区”大旗,牢固树立“产业第一,产业当中高新产业第一”的理念,重点打造“一核两带、联动发展”的科技创新布局,依托国家级经济技术开发区和“浙大网新”“富春硅谷”“银江智谷”等科技园,积极推进“产业转型向东看、生态建设向西看、城市发展向南看”,精心描绘富裕阳光的富春山居新画卷。

联系方式: 杭州市富阳区科技局
联系电话: 0571-63323732
61700939



创新中国产业园·东新分园



园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

联系方式: 杭州市下城区科学技术局 0571-85820615