

《健康中国行动》(2019-2030)

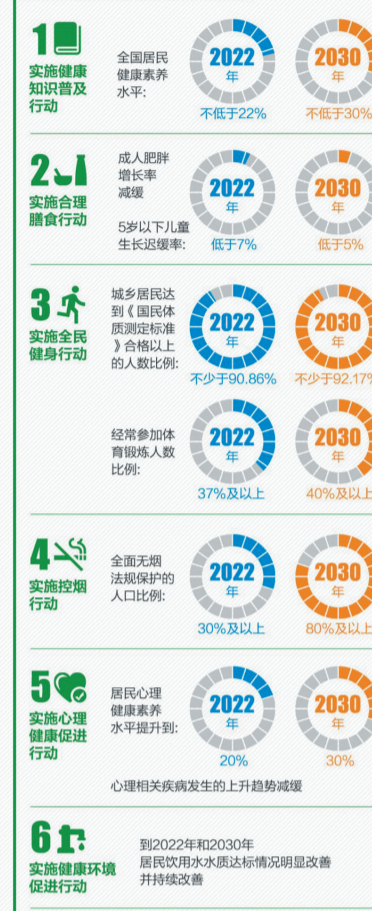
总体目标

2022年 2030年

健康促进政策体系基本建立,全民健康素养水平稳步提高,健康生活方式加快推广,重大慢性病发病率上升趋势得到遏制,重点传染病、严重精神障碍、地方病、职业病得到有效防控,致残和死亡风险逐步降低,重点人群健康状况显著改善。

主要任务

(一)全方位干预健康影响因素



(二)维护全生命周期健康



(三)防控重大疾病



中小学生需增加有效体育活动时间

吕帆、陈佩杰两位温医人为中小学健康促进行动建言献策

近日,健康中国行动系列新闻发布会之中小学健康促进行动新闻发布会在北京召开。发布会上,温医大教授吕帆与其学长温医大78级校友陈佩杰,分别就青少年近视防控和体质健康水平提升两个方面,从专家的角度解读现状并提出建议。

据介绍,去年7月,教育部基础教育质量监测中心发布了我国首份义务教育质量监测报告。报告显示,我国四年级、八年级学生视力不良检出率分别为36.5%和65.3%,青少年近视问题严峻。习近平总书记作出重要批示,指出青少年近视防控刻不容缓,要求有关方面结合深化教育改革,拿出有效的综合防治方案,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来。

发布会上,吕帆讲述了自《综合防控儿童青少年近视实施方案》颁布近一年来,我国儿童青少年近视防控呈现出的诸多变化。她认为,一是近视防控战略深入人心,通过政府、学校、家庭、医疗机构和学生等五方协同,国家有关青少年近视防控的战略和措施正以非常有效的方式渗透到各个方面;二是教育教学相关措施层层传递,比如增加户外活动减少学业负担(一增一减)等,诸多学校都已经开始付之行动;

二是近视防控工作基础不断夯实,各地通过抽查或普查方式对中小学开展近视检测,形成儿童青少年近视发生的“本底数据”。

“这个数据非常重要。”吕帆强调说,它是评价防控工作是否有效的重要依据,也是研究近视发生发展规律的重要科学指标。这项工作看上去简单,实际上却非常艰巨,因为我国有2.7亿在校学生,如果没有政府支持和多部门合作,这一步是很难完成的。比如温州市委市政府将近视防控的“明眸皓齿工程”作为为民办实事的“一号工程”,多个部门与温医大通力合作,在很短的时间内完成全市106万中小学生的近视普查,为国家近视防控工作提供借鉴经验。

儿童青少年近视防控既是一项需要长期坚持的工作,又是一项具有挑战性的工作,吕帆表示,作为专业人员要将科普作为重要抓手,把眼健康和近视科学研究以深入浅出和喜闻乐见的形式让家长和孩子欣然接受,并将科学的眼健康和近视防控理念付诸近视防控行动之中。

陈佩杰的研究团队研制的儿童青少年体育健身指数对我国青少年体质健康发展状况评估后发现,中国青少年体质健康问题虽然有些改善,但整体上仍然比较严峻。2017年的调查数据显示,小学生体质健康达标率为92.1%,中学生为88.0%,大学生为74.4%。从全国范围来看,学生体质

健康水平的区域差异很大,体质健康发展不平衡问题还比较突出,如学生视力等问题亟待重视。

提升青少年体质健康水平,是健康中国行动达到预期目标的重要表现,也是支撑健康中国保持在较高目标水平的重要保障。对此陈佩杰建议,一是要更加重视学校体育活动的开展,持续不断地深化学校体育改革,要从“有体育活动”向“有效体育活动”转变,提高学校体育活动中“中高强度”活动的比例;二是要加强社区体育建设,让青少年在学校体育中获得的健康效益得到延伸;三是家长要转变孩子的成长成才观念,认识到久坐行为对孩子健康的危害。

据悉,温州医科大学作为教育部近视防控与诊治工程研究中心、浙江省儿童青少年近视防控工作指导中心,其眼视光团队自去年以来亮出了系列“动作”:召开儿童青少年近视防控体系研究专家研讨会,制定近视防控专家共识;组织团队配合教育部制定、编写《儿童青少年近视防控工作评议考核方案》和《综合防控儿童青少年近视》解读等;组织召开中华眼科学会视光学组“近视防控”论坛,制定、发布《儿童青少年近视普查工作流程》等三项共识。并在教育部的指导下,率先为中小學生及公众提供正确、专业、系统的近视防控科普知识。

通讯员 周建国 本报记者 徐慧敏

柯桥中医院 “用血服务不用跑”

日前,绍兴市柯桥区中医院正式启动“用血服务不用跑”项目,这意味着,全省任何一地的无偿献血者及其亲属在柯桥区中医院就诊用血时,出院时就可直接办理用血减免手续,享受用血费用“一站式减免”服务,再也不用来回奔波了。

根据《浙江省实施〈中华人民共和国献血法〉办法》规定,献血者及其相关亲属可以按规定免交、减交临床用血费用。过去,但凡无偿献血者或者其亲属用血后,需要携带医院出具的用血发票和清单、无偿献血证、身份证、关系证明等一系列材料到献血地血站或献血办进行手工报销,需要来回奔波,办理周期较长。现在,符合相关条件的用血者只需在出院结算时提出申请,即可享受医院用血直免服务,系统将自动计算减免金额,真正落实“用血服务不用跑”,免去了先付费再报销的麻烦。

据绍兴市中心血站相关人员介绍,以往,在绍兴献血的人员可以享受医院出院结算直接减免的服务,而在浙江省内其他城市献血的人员必须到献血所在地手工报销。

为落实“最多跑一次”,让献血者更好享受相关服务,今年4月底,绍兴血站开始布置落实该项“最多跑一次”改革,经过几个月的努力,相关服务层层升级。到6月底,不管在绍兴献血还是省内其他城市献血,相关人员在绍兴相关医院就医用血,都可以享受减免服务,但是必须到医院输血科办理。

目前,经过前期多次系统调试,柯桥区中医院、柯桥区妇幼保健院服务再次升级,相关人员出院直接享受结算减免。接下来,绍兴其他主要用血医院也将陆续推出该项服务。

钟伟 叶红

多病共存对传统的专科学科来说是一种冲击 怎么吃药?不妨挂个药学门诊

高血压、糖尿病、高血脂症、哮喘、胃炎……人一迈入中老年,很多慢性病、急性病“找上门”的风险便会越来越高,即便是一些年轻人或者儿童,也有被多种疾病缠身的例子。多病共存的患者一趟趟往医院跑,在人满为患的各个科室之间徘徊逡巡,从药房抱回来一堆药,从此“把药当饭吃”。俗话说,“是药三分毒”,不同药物之间相生相克,若服用不当,很有可能带来负面效果。

近日,国务院印发的《国务院关于印发实施健康中国行动的意见》等健康中国行动系列文件显示,目前我国城乡居民在合理用药等方面的健康知识和技能还比较缺乏。现状是,在一些大医院的“热门”科室里,一位患者通常只有几分钟的问诊时间,医师治疗“专病”之余,哪还剩下宝贵的时间询问其他病症和用药?其实,在很多医院有一个独立的科室部门——药学门诊或用药咨询中心,能为患者提供合理的用药指导。

药学咨询中心或门诊能够提供怎样的服务?“多病共存对传统的专科学科来说是一种冲击,存在反复住院、医疗指导片面或存在矛盾、综合疗效差等情况。药学咨询中心或门诊的设置既能回答药怎么吃、什么时候吃的基本问题,也能从更专业的角度出发,尽可能实现联合用药精准化。”北京华信医院(清华大学第一附属医院)药学部副主任药师万里燕介绍。

“我们会将患者同时服用的、由不同专科医师开具的药物做一个全面的有效性和安全性评估,结合患者实际情况,提出药物治疗方案的优化调整,目的在于最大限度降低副作用,确保科学合理用药。通常有三类人群是我们重点服务的对象。”首都医科大学附属北京世纪坛医院药剂科副主任药

师金锐说。

第一类人群为服用药物品种数比较多的患者,如同时患有冠心病、糖尿病、高血压等,超过5种药品以上就建议到这种专业的药学门诊进行咨询,服药种类不仅包括西药,也包括中药。

第二类人群为一些患有慢病、已经服药较长时间的患者,他们会对自己的用药方案有疑惑:是不是需要一直吃?能不能自己调整一下?为什么觉得症状改善不明显?这些情况都需要药师对药物治疗方案进行评估。

还有一类特殊人群,如孕妇、老年人、小孩、肝功能不全者、更年期综合征患者、心理疾病患者,这些人在制订药物治疗方案、注意事项上皆与普通人群不同。

同为药师值守,药房、用药咨询中心、药学门诊这三者有何异同?金锐介绍,药房药师主要负责审方发药、核对药品,北京世纪坛医院早在2015年便设立了用药咨询中心,一些用药复杂的取药患者和不挂号看病只咨询用药的患者会被药房药师推荐到用药咨询中心,免费接受专业人员用药指导,避免耽误药房发药窗口的正常工作。2019年5月,北京世纪坛医院开设药学门诊之后,患者便可像普通门诊一样挂号就诊,不收挂号费。相比咨询中心,药学门诊有一套更详细的文书和问询流程,药学服务时间也更为充分,对于出诊药师的要求更高。

“由于前来就诊的患者往往是多病共存,中西药并用,目前,我院药学门诊要求从事临床药学工作、高年资且具有中级及以上职称的3位药师联合出诊,也就是说,3位不同学科的临床药师共同为一位患者进行药物治疗方案的评估与优化。”金锐表示。

于紫月 左彦

尴尬,姑娘的“耳屎”总是掏不尽……

人人有耳屎,弄干净就可以了,而杭州某公司20多岁的姑娘小林近两个月却为此痛苦又尴尬,左耳中的“耳屎”怎么也掏不尽,并出现耳痛,听力下降等症状。辗转几家医院后,在浙江省人民医院耳鼻喉科终于找到病根,通过手术解决了问题,使她露出了久违的笑容。

“蛮漂亮的小姑娘,怎么耳屎多得老跑医院,不会与不卫生有关吧!”自己痛苦不堪,同事们在背后风言风语,这让小林难受又尴尬。经人推荐,小林来到浙江省人民医院耳鼻喉科主任、主任医师苏立众专家门诊。

苏立众经过详细询问病史后,采用视频耳内镜检查,发现小林的左耳外耳道口肉芽增生,几乎完全堵塞外耳道,清除部分肉芽后进一步检查外耳道有白色豆渣样组织。根据丰富的临床经验,苏立众认为这很可能是外耳道胆脂瘤。没想到,一听是瘤,小林吓得“哎呀”一声轻喊,随即眼泪夺眶而出。

“你先别哭,胆脂瘤并不是真正的肿瘤,可以手术除去的。”苏立众安慰泪眼婆娑的小林别紧张,并简单介绍此少见疾病的来龙去脉,然后开具了颞骨CT检查。

不出所料,颞骨CT检查显示小林左侧外耳道胆脂瘤,已挤压破坏左侧听骨链,且与左侧颈静脉及面神经管等重要结构关系密切,所以小林疼痛症状明显,左耳听力已有明显下降。

一切明了,小林如释重负松了口气。苏立众评估小林的病情及心情后,表示尽快手术为好。于是,他与主治医师刘越洋,急诊为小林行全麻下视频耳内镜辅助下耳后径路左侧外耳道胆脂瘤切除术,手术彻底将左耳胆脂瘤清除,病理也最终确诊为胆脂瘤。术后,小林耳痛等症状完全缓解。

苏立众介绍,耳道胆脂瘤属于少见病,各年龄段均可发病,中老年人多见,多为单侧发病;临床观察较中耳胆脂瘤少见,占其1/60~1/30,10万人年发病率为0.15~0.3。

外耳道胆脂瘤并非真正的瘤,它是由外耳道皮肤脱落屑、胆固醇结晶、上皮包裹等所形成的囊状团块。乍一看,确实有点像耳屎,常堵塞于耳道骨部。由于胆脂瘤呈膨胀性生长,周围骨质长时间受压、破坏、吸收,导致外耳道扩大。主要危害是对外耳道、中耳乳突及相邻骨质的广泛破坏,引起听力下降,甚至引起颅内严重并发症,应及时去除。该病早期一般无明显不适,后期可出现耳堵感、听力下降,若继发感染,还会出现耳痛、流脓(血)性分泌物,伴特殊臭味等症状。检查时可见到外耳道内有灰白色或黄色角质碎屑、上皮样物堵塞,表面被多层鳞片状物包裹,外耳道皮肤充血、肿胀、糜烂,可伴有肉芽形成。必要时还

可做颞骨CT检查,以确定是否有骨质破坏。

“外耳道胆脂瘤的诊断需要结合患者病史、查体、耳镜和CT检查明确,其临床上表现的外耳道局灶性侵蚀、炎症反应和角化物堆积并不具有特征性。因此早期易误诊漏诊,需要和坏死性外耳道炎、恶性肿瘤、外耳道阻塞性角化病、朗格汉斯巨细胞增多症等相鉴别。”苏立众说,在治疗上,常可直接器械去除或行外耳道冲洗去除,如病变难以清除则需在全麻内镜或显微镜辅助下手术治疗。

在预防方面,苏立众建议:

- 1.平时注意耳部卫生,戒除挖耳等不良习惯。凡有耳部湿疹、耳疖、化脓性中耳炎者,应格外注意耳道局部的洁净与干燥,耳痒时不要搔抓,可以用3%硼酸酒精滴耳液涂擦耳道。
- 2.耳部有阻塞或炎症时切忌水洗,若有污物或痂皮堆积,及时到医院找专科医生取出。
- 3.夏季是游泳季,外耳道阻塞并外耳道炎症时禁止游泳。此外,耳朵进水后会把耳屎泡胀,堵住耳朵,不及时取出就会出现闷胀感,引起耳鸣、耳痛、听力下降,严重的会引起鼓膜穿孔、中耳炎等。所以建议在游泳前先清理耳屎,以防耳垢堵塞。

宋黎胜

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、服务型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。旨在打造服务型创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112

创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展“两轮驱动”的重要组成部分,引领高新技术产业向前推进,我们将着力把“产业园”打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业,以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现代示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式:杭州市下城区科学技术局 0571-85820615



创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地!欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342