

卫健委:

校园食堂要减少含糖饮料和高糖食品供应

2月15日,国家卫健委发布了健康口腔行动方案(2019—2025年)的通知。方案中指出,将开展“减糖”专项行动,中小学校和托幼机构限制销售高糖饮料和零食,食堂减少含糖饮料和高糖食品供应。推动将口腔健康检查纳入常规体检项目,倡导定期接受口腔健康检查、预防性口腔洁治、早期治疗等口腔疾病防治服务。

■2020年成人每天2次刷牙率达40%

方案指出,到2020年,口腔卫生服务体系基本健全,口腔卫生服务能力全面提升,儿童、老年人等重点人群口腔保健水平稳步提高,其中,到2020年,成人每天2次刷牙率达40%,12岁儿童龋患率控制在32%以内,65-74岁老年人存留牙数达23颗。

到2025年,健康口腔社会支持性环境基本形成,人群口腔健康素养水平和健康行为形成率大幅提升,口腔健康服务覆盖全人群、全生命周期,更好满足人民群众健康需求。

■中小学校和托幼机构限制销售高糖饮料和零食

公告指出,将开展“减糖”专项行动。

结合健康校园建设,中小学校和托幼机构限制销售高糖饮料和零食,食堂减少含糖饮料和高糖食品供应。向居民传授健康食品选择和健康烹饪技巧,鼓励企业进行“低糖”或者“无糖”的生产,提高消费者正确认读食品营养标签添加糖的能力。

实施口腔疾病高危行为干预。加强无烟环境建设,全面推进公共场所禁烟工作,严格公共场所控烟监督执法。在有咀嚼槟榔习惯的地区,以长期咀嚼槟榔对口腔健康的危害为重点,针对性地开展宣传教育和口腔健康检查,促进牙周、口腔黏膜病变等疾病早诊早治。

■推动将口腔健康检查纳入常规体检

将口腔健康知识作为婚前体检、孕产妇健康管理和孕妇学校课程重点内容,强化家长是孩子口腔健康第一责任人的理念。强化医疗保健人员和儿童养护人婴幼儿科学喂养知识和技能。发挥妇幼保健机构和口腔专业机构的协同作用,预防和减少乳牙龋病的发生。

动态调整全国儿童口腔疾病综合干预项目覆盖范围,中央财政新增资金优先用于贫困地区开展工作。充分发挥项



目示范带动作用,推广卫生健康部门会同教育部门实施儿童口腔健康检查、窝沟封闭、局部用氟等口腔疾病干预模式。积极探索以防治效果为考核指标的政府购买服务,鼓励地方政府将儿童口腔疾病综合干预作为民生工程,在有条件地区实现适龄儿童全覆盖。

以维护牙周健康为重点,推广使用保健牙刷、含氟牙膏、牙线等口腔保健用

品,推动将口腔健康检查纳入常规体检项目,倡导定期接受口腔健康检查、预防性口腔洁治、早期治疗等口腔疾病防治服务。

倡导老年人关注口腔健康与全身健康的关系,对高血压、糖尿病等老年慢性病患者,加强口腔健康管理,积极开展龋病、牙周疾病和口腔黏膜疾病防治、义齿修复等服务。

据《健康时报》

你了解健康素养吗(2)

上期说过,健康素养是指个人促进自身健康的能力。结合主要公共卫生问题,一般将健康素养划分成六类:科学健康观、传染病防治、慢性病防治、安全与急救、基本医疗和健康信息。

大家可能很关心,我市公民健康素养现状到底怎样?存在什么问题没有?

阿健:是啊!记得你说过,2017年全国居民健康素养水平是14.18%,我们市则有25.83%,2018年好像还提高了一点儿吧?

康大夫:去年是26.96%。全国的数据还没有发布。

阿健:嗯,数据解读分析结果可以简单介绍一下么?

康大夫:没问题。我先说明下,2018年我市公民健康素养水平是26.96%。什么意思呢,可以这样理解,全市15-69岁人群中,每100人里面接近27个具备基本健康素养。也就是说近27%的人了

解基本健康知识和理念、拥有健康生活方式和行为、掌握基本健康技能。

阿健:换句话说,73%的人目前还不具备健康素养。

康大夫:嗯,大致就是这么个意思。

阿健:怎样判定27%的人是具备健康素养呢?依据什么?

康大夫:简单说有个统一标准:问卷得分达到总分80%及以上者,被判定具备基本健康素养。所说的问卷,特指《全国居民健康素养监测调查问卷》,调查什么人、调查多少人、怎么调查、如何评分……等等,都有全国统一方法,具体的就不说了。

阿健:啊!都说健康素养水平,还真不明白确切意思。

康大夫:这才需要做科普嘛。大家认为做“科研”难、做“科普”简单容易,是不是这样子?其实未必,要做好都不是随随便便就行!

所谓健康素养水平,是指具备基本健康素养的人在总人群中所占的比例。

阿健:用专业术语我们听不明白,不用专业术语你们讲不明白,就这问题吧?

康大夫:哈哈,差不多。如果满嘴都是“抽样”“统计”“数据清洗”“标化处理”,听的又不是这方面专家,除了感到“高大上”(高端大气上档次)外,基本上也就剩下云里雾里不知所云。总之说白了大家觉得不够专业,说专业了大家觉得不接地气。

阿健:如果能说的又接地气、又不失专业水准,这不就成健康教育专家了吗?

康大夫:OK!扯远了,咱们言归正传。刚刚你注意到,我市73%的人目前还不具备健康素养。当然不是说这些人都是一片空白,他们也拥有一定素养,但还需提高还需补足短板。前面也说到,健康素养由三方面内容以及六大类要素构成……

阿健:三方面内容、六大类要素?

康大夫:这是我归纳起来的说法。

安全与急救,65.60%(100人66个具备);科学健康观,57.98%(100人58个具备);健康信息,35.19%(100人35个具备);慢性病防治,34.68%(100人35个具备);基本医疗,26.49%(100人26个具备);传染病防治,17.27%(100人17个具备)。

阿健:哦,我明白了,有些人某个方面素养高、某个方面还不足,结果综合起来看他就能还是属于不具备健康素养那种人,对吗?

康大夫:嗯嗯。不难看出我市人群中,目前安全与急救、科学健康观素养水平相对较高,健康信息和慢性病防治素养水平次之,基本医疗和传染病防治素养水平较低……

(市疾控中心 张森荣副主任医师)



开学记得查视力调桌椅

新学期开始,北京市疾病预防控制中心专门发布了“开学季健康宝典”,提醒家长和学校关注孩子视力健康,预防春季传染病。

假期,孩子接触电子产品的时间比平时明显增加,用眼过度容易导致视力下降。开学了,家长要特别关注孩子用眼健康。具体来说,关注孩子的视力变化,一旦发现孩子视力下降或近视度数加深,最好尽早带其到正规医疗机构进行眼部检查,及时采取科学的方法进行矫正。

此外,家长开学初还要关注孩子的身高,配合学校老师,根据孩子的身高变化及时调整在校桌椅高度,纠正孩子的不良坐姿。根据建筑照明设计标准,学校应组织人员对教室照明灯管进行擦拭,维护教室照明的亮度要求,保障学生拥有良好的教室环境。在家中,家长也应该为孩子们提供适宜的书桌椅和灯光照明。

开学前,家长应帮助孩子调整作息和情绪,缓解眼部疲劳和面对开学的紧张心理。早睡早起,保证充足的睡眠。每天睡眠时间国家规定小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。保证卧室安静、无光照、温湿度适宜,保障每日睡眠质量。日常要注意用眼卫生,不要手揉眼睛,眼睛进脏东西要及时用干净的流动水清洗眼睛,根据情况及时就医。

据《北京日报》



公益广告



每天保证7~8小时睡眠



任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要,工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合,培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时,起居有常。睡眠时间存在个体差异,成人一般每天需要7~8小时睡眠,儿童青少年需要更多睡眠,长期睡眠时间不足有害健康。