以健康素养促进“主动健康”

不信医师信“大师”,盲目减肥饿出病,饮酒之后吃头孢……在生活中,类似的事情屡见不鲜。缺乏健康素养,常常会做出一些违背科学常识的事情。本想得到健康,反而失去健康。这说明,建设健康中国,需要提升整个社会的健康素养。

所谓健康素养,就是指一个人有能力获取和理解基本的健康信息和服务,并做出正确的判断和决定,以主动维持并促进自己的健康。健康素养内容丰富,包括基本知识和理念素养、基本技能素养、基本医疗素养、慢性病防治素养、传染病防治素养等。2017年,我国居民健康素养水平为14.18%,尚有较大的提升空间。根据《国务院关于实施健康中国行动的意见》,我国将实施健康知识普及行动,目标是到2022年和2030年,全国居民健康素养水平分别不低于22%和30%。

提升健康素养,掌握必要的医学知识,能够更好理解医生、增进医患信任。医学是有局限性的,医疗也有风险,不可能包治百病。大自然有春夏秋冬,人有生老病死,这是谁也无法改变的自然规律。加拿大医学家威廉·奥斯勒指出,医学是一门不确定性的科学和可能性的艺术。世界上没有两片相同的树叶,也没有两个相同的病人。同样的疾病,同样的治疗方法,不同的人也可能有不同的结果。尽管现代医学突飞猛进,但仍然有很多疾病尚无法完全治愈。只有理解生老病死的自然规律,了解医疗技术的局限性,尊重医学和医务人员,才能更好地认识自身的健康问题。

提升健康素养,还应掌握基本的急救知识、急救技能。前段时间,一位老人在银行突发心脏病,正巧路过的两名北京协和医院护士紧急施救。事实上,发病时恰巧遇见医护人员纯属小概率事件,幸运者只能是极少数。目前,我国公众不仅缺少急救知识、急救技能,更缺少急救意识、急救设备。当有人突遇紧急情况时,最重要的是身边的人立即施救,在急救医生到来之前,还应及时开展现场自救互救,才有可能救人救己。判断——打120——按压——除颤,被称为“心肺复苏四部曲”。但是,由于很多公共场所缺少自动体外除颤器,绝大部分人只能够做到“三部曲”甚至“两部曲”。从现实需要来看,急救应该成为每个人基本的生活常识和生存技能。

提升健康素养,有助于识破很多保健骗局,走出很多生活误区。生吃茄子能减肥、喝绿豆汤治心梗、生吃泥鳅养气血……这些曾经风靡一时的养生方法,都是一些人炮制出来的“方法”。如此奇谈怪论,为何还会有人追捧?说到底,是因为缺乏健康素养,容易被一些似是而非的观点所迷惑。再比如说减肥,尝试各种方法,几度衣带渐宽,几度肥胖重现。为什么会出现这种情况?根本原因是减肥方法不科学,如饥饿疗法、药物减肥、针灸减肥、手术减肥等。一个人的身体是其生活方式的综合反映,只有生活方式改变带来的身体变化才是长期的。掌握健康知识、相信现代科学,才不会轻信“神医神药”;持之以恒地进行饮食控制和运动管理,才是科学减肥的唯一选择。

健康素养是国民素质的重要标志。提升健康素养,是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。一个人的健康素养不是与生俱来的,而是需要涵养培育的。提升健康素养,知识是基础,信念是动力,行动是目标。当全社会健康素养水平越来越高,才能托举起健康中国。

据《人民日报》

新研究显示 多数营养补充剂无保健效果

美国一项新研究显示,几乎所有的维生素、矿物质和其他营养补充剂并无保健效果,但也对人体无害;只有低盐饮食、欧米伽-3脂肪酸和叶酸补充剂对部分人群健康有益。

美国约翰斯·霍普金斯医疗中心研究人员共收集了全球近100万受试者的数据,进行了277项临床试验,评估了16种维生素、矿物质等营养补充剂与死亡和心血管疾病之间的相关性。研究者还分析了低脂饮食、低盐饮食、地中海饮食(以丰富蔬果、鱼、谷物、坚果为主)等8种膳食方式对健康的影响。

结果发现,包括复合维生素、硒、维生素A、维生素B_6、维生素C、维生素E、维生素D、单纯的钙和铁在内的多数营养补充剂,都不能起到预防心脏病或延长寿命的保健效果,但也对人体无害。只有低盐饮食、欧米加-3脂肪酸(鱼油)和叶酸补充剂对部分人群健康有益,而钙加维生素D的复合补充剂可能会略微增加中风风险。

上述研究成果已发表在新一期美国《内科学纪事》杂志上。

据《科技日报》

谨防有毒野生蘑菇中毒

近年来,误食野生蘑菇中毒事件常有发生。误食毒蘑菇中毒是我国食物中毒事件中导致死亡的最主要原因。本期,我们为大家整理一些蘑菇中毒的相关问题。

1.为什么误食野生蘑菇中毒事件经常发生?

很多地方,当地老百姓有采食野生蘑菇的习惯,但是一些有毒的野生蘑菇与可以食用的野生蘑菇形态上很相似,老百姓很难将它们区分开来,导致误采误食引起中毒。

2.如何区分有毒蘑菇和可食用蘑菇?

蘑菇形态千差万别,对于非专业人士,无法从外观、形态、颜色等方面区分有毒蘑菇与可食用蘑菇,没有一个简单的标准能够将有毒蘑菇和食用蘑菇区分开来。因此,对于老百姓来说,除非某些经常采食的野生菌种类,例如,松乳菇(又称枞菌或寒菌)可以采食外,其他种类建议不采摘,不买卖,不食用。

3.一些民间鉴别有毒蘑菇的方法可靠吗?

民间一些鉴别毒蘑菇的方法不可靠,主要有以下一些误区:

误区一:颜色鲜艳的蘑菇有毒,颜色普通的蘑菇没毒。事实上我国的一些剧毒蘑菇,如灰花纹鹅膏、亚稀褶红菇都是灰色的,致命鹅膏、裂皮鹅膏都是纯白色的。

误区二:蘑菇跟大蒜、大米、银器、瓷片等一起煮,颜色变黑有毒,没变颜色就无毒。这种说法也是错误的,我国的一些剧毒蘑菇跟大蒜、大米一起煮,大蒜、大米的颜色并不变黑。

误区三:生虫、生蛆的蘑菇没毒。很多昆虫、动物对毒素的吸收与作用与人是不一样的。剧毒的鹅膏菌成熟烂掉后很容易生虫,生蛆。甚至剧毒的鹅膏菌经口服喂养小白鼠,小鼠都不会死。

误区四:受伤变色或者有分泌物的蘑菇有毒。受伤变色或者有乳汁流出是很多科属例如牛肝菌科、红菇科的一个特征,实际上牛肝菌科和红菇科的很多种类是可以食用的,因此不能凭受伤变色或者有分泌物来判断蘑菇是否有毒。

误区五:长在潮湿处或家畜粪便上的蘑菇有毒,长在松树下等清洁地方的蘑菇无毒。蘑菇的有毒无毒与生长环境没有关系,因为有毒蘑菇与其他蘑菇生长的环境是一样的。

4.毒蘑菇发生的季节有什么特征?

野生蘑菇一年四季都有发生,在我国南方地区,毒蘑菇发生的季节主要集中在6~9月份,因此建议在野生蘑菇高发季节不要随意采食野生蘑菇。

5.我国有哪些毒蘑菇?误食中毒后有什么症状?

我国毒蘑菇种类繁多,到目前已知的有400多种。不同种类的蘑菇中毒后产生的症状不一样,可以分为七种类型:(1)急性肝损害型;(2)急性肾衰竭型;(3)胃肠炎型;(4)神经精神型;(5)溶血型;(6)横纹肌溶解型;(7)光过敏性皮炎型。

6.在我国导致死亡的主要毒蘑菇是哪些?

通过大量野生蘑菇中毒事件调查,在我国导致死亡的毒蘑菇种类主要由一些含鹅膏毒素的剧毒种类和亚稀褶红菇所引起。含鹅膏毒素的剧毒种类包括鹅膏菌属中的致命鹅膏、灰花纹鹅膏、淡红鹅膏、淡红鹅膏、假淡红鹅膏,盔孢伞属中的条盖盔孢伞,环柄菇属中的肉褐鳞环柄菇,这些种类引起严重的急性肝损害;红菇属的种亚稀褶红菇引起横纹肌溶解。

7.误食野生蘑菇中毒后怎么办?

误食野生菌中毒后千万不能大意,一定要第一时间及时去医院检查和及时治疗,这里需要特别提醒:吃了蘑菇6小时后才出现呕吐、腹泻等胃肠型症状的,一定要及时送至大医院去治疗。如果不及时治疗,会错过最佳治疗时机,将带来不可挽回的损失。

(市疾控中心综合整理)

疾病防控 漫谈
总第二十八期

专家:幼儿睡觉打呼噜 需警惕腺样体肥大

幼儿睡觉时打呼噜,常被误以为是“睡得香”。但医疗专家可不这样看,因为这有可能是腺样体肥大的病症表现。如果长期不治疗,甚至会引起孩子记忆力下降、生长发育迟缓等问题。

重庆医科大学附属儿童医院耳鼻咽喉头颈外科主任姚红兵说,腺样体也叫咽扁桃体、增殖体,是位于鼻咽部的一种淋巴组织。因炎症刺激,就可能出现腺样体肥大,导致鼻咽腔狭窄,进而导致幼儿睡觉时打呼噜,睡眠质量差。

腺样体肥大病症如果一直拖延治疗,还有可能导致脑缺氧,从而引起脑发育不健全,孩子会出现记性差、注意力不集中、学习有障碍等问题。“因腺样体肥大,孩子需长期张口呼吸,也可能使正处于发育阶段的幼儿上颌骨变长、下颌下垂、鼻唇沟变浅、面部表情呆板,这也被称为腺样体面容。”姚红兵告诉记者。

专家介绍,幼儿如果被确诊为腺样体肥大,如果病情较轻,可采用药物治疗。但如果出现睡眠呼吸障碍、慢性鼻炎、生长发育不良、腺样体面容等较重病症表现,根据情况建议实施手术治疗。

据《新华社》

健康莲都