

健康促进人的全面发展

上海市卫生局局长 徐建光



健康教育形式多样

近年来,上海的健康教育工作不断地推进,内容丰富,亮点突出,健康教育先行的做法也在全国得以推广。

诸如像健康大讲堂、健康大篷车、健康教育周等健康品牌和宣传内容不断有新的拓展,特别大力推进了基本公共卫生服务均等化方面的健康教育。在健康教育传播手段上,像电话、短信、网站、微博、微信、IPTV 等形式不断推陈出新。

12320 公共卫生公益热线的一个重要功能就是传播健康知识和健康理念。现在 12320 热线电话和市政府 12345 市民热线成功对接,将真正成为 12345 的“卫生专线”。

慢病防控全国领先

在国家慢性病综合防控示范区的建设上,健康教育、健康先行起了非常重要的作用。现在本市的慢性病综合防控水平在不断提高,而其中一块重要内容就是健康宣传、健康教育、健康普及。

2011 年,上海有 6 个区县顺利成为国家慢性病防控示范区;2012 年,又有 9 个区县成功创建成为国家慢性病防控示范区,覆盖率达到 88%,今年有望所有区县全面达标。

近几年来,展示上海健康教育非常成功的一个方面在于“控烟”。现在,上海成人吸烟率是 26.2%,三年之前,成人吸烟率将近 45% 以上。这些年来通过健康教育,成人吸烟率有了很大改观,当然还有很大的下降空间。

健康素养以人为本

2012 年,上海市民健康素养的总体具备率已经达到了 14.38%。在 2008 年和 2009 年,全市民健康素养总体具备率不到 6%。到“十二

健康是促进人全面发展的必然要求。举办“新民健康大讲堂”,就是体现卫生部门不仅要做好医疗救治工作,更要进一步宣传健康,为百姓健康营造和谐的健康教育氛围。

五”期末达到 16% 的目标已非常接近,这与全市健康教育工作者的辛勤工作密不可分。

2013 年是深入推进“十二五”规划实施的关键一年,全民的健康离不开健康教育,随着医改的深入,健康教育工作要更加强调和突出坚持为人民健康服务的方向。为此,我们要坚持健康教育先行理念,积极推进上海市健康教育中心——也就是上海健康博览馆的筹建,提升健康教育水平和能力。

共同营造健康氛围

新的一年,卫生部门要促进各部门合作和交流,完善健康教育工作网络,拓展健康教育工作领域,增加健康教育的覆盖面,充分重视健康教育监测、干预、评估三大基础应用。

卫生部门要积极开展健康生活方式倡导,根据不同时期不同季节不同人群,来开展针对性的健康教育,从而努力提高全民的健康素养。通过与体育局和新民晚报等合作,通过新民健康大讲堂等活动,力求将健康教育这项活动能够深入到社会方方面面,深入到各个社区,能够真正成为流动的新民健康讲堂。

我们要特别邀请各大医院的名医大家、医学专家为广大市民朋友们讲述健康方面的知识,更多地普及健康教育,也让新民健康大讲堂这么一个“小燕子”能够飞到千家万户,普及健康理念。

(本文为徐建光局长在首届新民健康大讲堂启动仪式上的演讲摘要)

本报记者 金恒 整理



生活体育化,体育生活化,健康的我们,活力的城市。在 2013 年首届“新民健康大讲堂”启动之际,我向市民们发出倡议:每天运动 1 小时,有望健康一辈子。

体育是民生

教育和卫生都是民生,而体育实际上是教育与卫生的综合载体,既有教育功能,又有健康功能。体育是教育的一部分,并深深融入教育之中,同时又与卫生密不可分。通过科学、合理的体育锻炼,才能将健康防线往前推进一大步。这不仅省下了看病、吃药、打针的钱,提升了生活质量,同时也大大减轻了医疗保障的压力,促进社会的和谐稳定。

体育融入民生,是社会的一种进步,上海已经具备了将体育作为民生的基本条件。恩格尔系数是指食品支出总额占个人消费支出总额的比重。国际上通用恩格尔系数来衡量一个国家和地区人民生活水平的状况。调查结果显示,上海中心城区的恩格尔系数在 33%,郊区为 37%。根据联合国粮农组织提出的标准,恩格尔系数在 30%至 40%之间的为富裕。上海市民除了吃、穿等日常所需外,已有一定经济实力来进行体育消费。

深入的数据显示,参加体育锻炼人群的体质达标率平均高于不锻炼人群 2 个百分点,体质优秀率更是高出了 9 个百分点。这从一个侧面反映了通过科学、合理、常态化、长效化的健身锻炼,可以获得健康。

体育是兴趣

培养体育兴趣永远不会太晚。有人会说没场地,没时间,这些都是借口。过去两年,即便我的工作再繁忙,每天我都会坚持走 1 万步。整个锻炼过程只需要一双舒适的鞋子,以及持之以恒的动力就可以完成。

尽管我的工作节奏很快,但我总能保持良好的精神状态和充沛的体力,血糖也得到了很好的控制。

专家建议,可以根据年龄和身体情况,选择 1 到 2 个喜欢并适合自己的体育项目,成为这个项目的“粉丝”,每年去体育场馆观看 6 至 8 场国际国内体育比赛,并且学会这个项目的基基本动作,经常锻炼。发展对体育的兴趣,就能坚持这份参与的决心。

体育是互动

作为政府职能部门,市体育局将继续按照《上海市市民健身条例》的规定,加大对市民体育健身工作的投入。今年将再建 60 条百姓健身步道、20 个百姓健身房、10 个百姓游泳池。同时在“500 米健身体育圈”的基础上,启动“30 分钟体育生活圈”建设。

市民运动会激发了上海人民的体育热情,我们在对市民运动会比赛项目归纳分析的基础上,选出市民喜欢的项目和活动,今年起举办“百万市民体育大联赛”,月月有赛事,季季有活动,让百姓在互动中感受体育的热力。同时,互动的过程也是社交的过程。感受了身体通过锻炼后获得的愉悦,并且找到了交流的对象,精神上 also 获得了社交的满足。这是一种双重的健康。

健康,同样需要专家来指引。社会体育指导员队伍建设,将继续推进。强化示范性社会体育指导员社区指导站管理,开展市民体质中期监测、创建市级示范性体质检测中心,加强市民健身的科学指导,推进体育与养生、医疗、保健、康复的融合。

城市节奏在加快,现代人的身心健康藏着隐患。用体育作为武器,抵挡健康危害。享受体育生活,享受幸福人生,做一个快乐的城市体育人。

人人充满活力,上海更加美丽。

(本文为李毓毅局长在首届新民健康大讲堂启动仪式上的演讲摘要)

本报记者 华心怡 整理

生活体育化 体育生活化

上海市体育局局长 李毓毅

医学营养治疗:让糖尿病患者生活更美好

第二军医大学长海医院内分泌科 邹大进 教授

在这岁末年初,全民开吃的时节,让我们来关注一种与“吃”密切相关的疾病——糖尿病。糖尿病发病之后,持续高血糖会对身体造成损害,导致心血管疾病、脑卒中、慢性肾病、视网膜病变、足部溃烂等等。对于很多糖尿病患者来说,治疗糖尿病仅意味着吃药,其实“管住嘴,迈开腿”才是治疗 2 型糖尿病的基础。这种与“吃”密切相关的疾病,也可以通过“吃”来治疗,这种治疗方法就是医学营养治疗。

治疗的兴起

早在上世纪 90 年代,美国糖尿病学会就提出了糖尿病医学营养治疗的概念,并将其重要性性与药物治疗相提并论。在中国,临床专家也日益重视医学营养治疗,把它作为糖尿病综合治疗的基础。打不好基础,治疗就不可能成功。

随着我国人民生活日益改善,饮食结构不断改变,我国糖尿病流行趋势日渐严重,目前已

确诊糖尿病患者 9240 万人,发现血糖偏高人群 1.48 亿,中国已成为世界上糖尿病患者最多的国家。如何预防糖尿病?患病之后如何控制血糖?怎样预防并发症?都是医生与患者最为关心的三大问题。现有研究已证明:医学营养治疗能阻止血糖偏高患者发展到糖尿病阶段,也能有助于糖尿病患者保持长期稳定的血糖,降低超重患者的过多脂肪,协助降低血压和血脂,延缓糖尿病并发症的发生。

实践的困境

糖尿病患者的饮食,首先应该保证膳食合理、营养均衡,在此基础上控制总能量、摄入适量碳水化合物、优质蛋白质,低脂,限盐,增加膳食纤维摄入。进餐要定时定量,如果餐后血糖较高可少食多餐,每日总能量固定的情况下,增加餐次也可预防低血糖。

糖尿病人的饮食控制对患者带来的困境

是:饥饿难忍、营养不良、难以坚持。突破这一困境才能既控制疾病,又提高生活质量。此时,特殊的医学营养品可能就是最好的选择。所谓医学营养品就是由营养专家配制的,含有全面的营养素,同时保证各种营养素配比科学合理,并被医学证明是对疾病控制有帮助的食品。所以糖尿病人服用医学营养品既可改善疾病,又能避免因长期饮食限制造成的营养不良。

理念的更新

在美国,50%的医生会推荐糖尿病患者使用医学营养品,其中 77%的医生推荐雅培益力佳 SR[®]。雅培益力佳 SR[®]是目前中国市场上唯一符合美国糖尿病学会医学营养标准的产品,它可帮助患者平稳血糖,防止病情发展。该产品含有独特的缓释碳水化合物系统,其主要缓释成分——低聚果糖混合物,可以减慢糖分在肠道的吸收;还有改良麦芽糊精(抗性淀粉),分解缓

慢,帮助患者平稳血糖并让患者产生饱腹感,让患者更好地“管住嘴”,又提供全面均衡的营养,是突破困境的重要武器。

实施的细节

每个血糖偏高或糖尿病患者如何使用雅培益力佳 SR[®]可以根据自己情况或医生的医嘱来定。比如,超重或肥胖人群应该每天用雅培益力佳 SR[®]代替 1-2 餐正餐(早餐或晚餐)。如果代替一顿早餐或晚餐,每次可将雅培益力佳 SR[®] 6 勺粉剂加入 200 毫升 40 摄氏度左右的温水冲调饮用。如果血糖偏高人群或糖尿病人体重正常,也可将雅培益力佳 SR[®]替代部分主食,可在早餐时,下午或睡前服用。每次可用温水冲调 3 勺雅培益力佳 SR[®]。有些特殊人群,比如孕期高血糖妇女或每日注射胰岛素≥50 单位的患者,应该每天用 3 次,每次用 3 勺,替代部分主食,既防止低血糖,又缓解饥饿感。

针对血糖偏高人群,我们不一定要用药物,可以通过医学营养治疗和生活方式的改变,来预防和治疗糖尿病。总之,医学营养治疗是未来糖尿病治疗的趋势,必将使更多患者从中获益。