

生活方式健康 远离疾病困扰

新民健康大讲堂冬令聚焦慢性病防治



本报讯(记者 马亚宁 马丹)凛冽的寒风,挡不住市民追求健康的激情。昨天下午,由市卫生和计划生育委员会、市体育局和新民晚报共同主办的第24届新民健康大讲堂上,来自黄浦区打浦桥街道、淮海街道、半淞园街道百余位居民走进位于斜土路上的安利体验馆,聆听市疾病预防控制中心主任、主任医师吴凡,上海中医药大学附属龙华医院风湿病科主任、博士生导师苏励和上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科副主任医师唐晓锋,共同讲解“拥有健康生活,远离慢性病”,教市民在这个深冬季节如何远离慢性病的困扰。

有效控制糖尿病

管好慢性病,活到100岁。随着生活水平的提高,慢性病缠身的老年人甚至年轻人,正在逐年上升,主要包括高血压、糖尿病和心脑血管疾病等的发病率有增无减。即使基因在一定程度上左右着人体慢性病的发生和发展,仍有占45%比重的慢性病病因,源自人们的生活方式。

据调查,在上海患慢性病的主要危险因素包括:超重和肥胖增长趋势明显;吸烟率有所下降,但是绝对水平高;男性过度饮酒和单次大量饮酒的比例相当大;经常锻炼的比例仅为17%,从不锻炼者比例高达75%;乳类及乳制品摄入不足,蔬菜摄入不足、水果摄入不足等问题颇为突出,超过一半的人群食用油和食盐摄入量。

其中,对于糖尿病的有效管理,可求助于社区早期筛查。吴凡指出,参与到社区健康管理的糖尿病患者

或高危人群,其慢性病的发生和发展进程相对缓慢,日常疗效较为显著。2008年至2013年,上海共登记42万糖尿病高危人群,对其中33万人进行了筛查。共发现3.3万糖尿病患者和5.9万糖尿病前期患者,并将新发现的糖尿病和糖尿病前期患者纳入到社区糖尿病管理系统,进行随访管理。

今年起,社区糖尿病系统管理已覆盖全市33个试点社区,糖尿病患者每3个月一次、前期患者每6个月一次,由专业人士上门“会诊”病情。日常管理则提供血糖、血压、并发症以及糖尿病危险因素监测,定期做生活方式干预,开具日常生活健康药方。

骨质疏松早预防

上点年纪容易骨质疏松,特别是进入绝经期的妇女很容易缺钙,世界范围内约30%年龄超过50岁的女性发生过一次或更多次椎体骨折。苏励指出,骨质疏松没有早期预

警症状,一般骨折常是首发征象,还包括身高逐渐下降、脊柱侧弯、驼背、腰背痛、呼吸功能障碍和骨密度下降等。骨质疏松性骨折主要累及脊柱、前臂远端和髌关节。其中,髌关节骨折危害最为严重,约90%的髌关节骨折归咎于骨质疏松。

苏励建议,想要预防骨质疏松,首先需要摄取足够钙质,若是年轻人可做适量的负重运动,老年人家居生活则关注安全,以防摔跤发生骨折。女性在更年期后,经医生同意选择补充雌激素,亦能保持骨密度。

对于骨质疏松患者,可根据主治物理治疗师的建议设计个人运动方式。如患者正处于疼痛期,应先止痛及向有关医务人员查询,方可作运动。在一般情况下,运动量为每星期三次,每次每个运动为二十次。主要有运动方式包括步行、掌上压或墙上压等,这些运动是令骨骼负上重量而作的,可强化骨骼组织,对患者有很大益处。

高血压终身服药

最新调查数据显示,我国成年人中高血压患病率已达1/3。

在我国高血压呈三低三高特征。三低指高血压知晓率、治疗率和控制率较低;三高则是脑卒中高发、社会老龄化程度高和高盐饮食。因此,降压治疗的目标是要使血压达标,以期降低心血管病的发病和死亡总危险。

唐晓锋医生建议,一旦发现高血压,就要到正规医院接受科学治疗。因为,早降压早获益;长期降压长期获益;降压达标将高血压患者的心血管风险降到最低点。通常,高血压患者应长期治疗、终身服药、定期随访。降压药用药原则通常是,小剂量开始,优先应用长效制剂,针对个体化的联合用药。

本次活动由安利(中国)日用品有限公司、市健康教育所和上海东方宣教中心协办,上海科普教育发展基金会资助。

从事“洁净”行业 也需防控职业病

本报讯(记者 王蔚)今天举行的2014年职业安全健康管理最佳实践研讨会传出信息,一项最新统计显示,本市涉及接触职业病危害的职工,超过八成是在非公企业,他们正成为职业病危害的高发人群。在职工特别是从事有毒有害作业的外来务工人员健康保障亟待加强。

目前,我国安全生产继续保持了总体稳定、持续好转的发展态势,事故总量持续下降,但发生事故总量依然很大,重大事故仍然时有发生,职业安全卫生问题十分凸显,职业危害形势仍很严峻。据测算,我国健康管理的年市场份额在600亿元以上,对企业而言,在职工健康管理上投资1元钱,在医疗费用上就可以减少8至9元。但目前全国经过正式培训、取得健康管理师证书的从业人员数量仅为1400余人,缺口很大。

据悉,为准备今天的研讨会,上海工会管理职业学院与市总工会、

市疾控中心等单位,此前曾组成了专项调研组,深入全市16个区及行业工会开展专项调研。调研发现,本市78.2%的单位对接触职业危害的职工进行职业健康检查,其余21.8%的企业未按规定对职工进行职业健康体检,暴露出职业健康体检工作中的漏洞。

据统计,2013年间本市职业病病种依次为耳鼻喉疾病、尘肺病、急性中毒、慢性中毒、皮肤病、眼病等。随着产业结构的调整、多元经济的发展和用工方式的变化,职业病防治工作出现了新情况。新材料、新工艺的使用带来新的职业危害,使职业病的疾病谱发生改变。比如,信息产业的职业危害还不太为人熟知和重视,电子元器件在研制、开发、生产过程中需要严格的作业环境,如封闭空间、恒温、无菌甚至超净作业,这些看起来“洁净”的安全生产环境,容易使人产生环境安全的感觉,实际上存在着隐性的新兴职业危害。



黄浦消防支队夜查KTV

12月15日零时20分左右,河南新乡长垣县蒲东街道皇冠KTV发生火灾,造成11人经抢救无效死亡的惨剧。

本市黄浦消防支队为了将辖区火灾隐患降到最低,昨晚突击对辖区内多家KTV场所进行拉网式检查。此次检查内容涉及KTV消防设备箱、灭火喷淋、各类仪表阀门等。据了解,年前这类检查还将不定期举行。 本报记者 张龙 摄影报道

杨浦区征集“草根”文明广告语

本报讯(记者 邵宁)“一分礼让,十分平安”“把美德留在旅途中,把美景存在记忆里”“随手公益,插柳成荫”“金山、银山不如绿水青山,新区、老区不如文明城区”……最近,正在创建市文明城区的杨浦区评选出一批优秀“草根”

文明公益广告语朗朗上口,深入人心。 此次活动是今年7月由杨浦区文明办、杨浦区志愿者协会发起的,面向社会各界、社区居民,围绕“社会公德”领域征集文明宣传用语,聚焦文明出行、文明游园、文明观赏、文明购物、文

明餐饮、文明养宠等六个方面。此次征集活动获得了热烈响应,在3个月里,主办方收到3157件来稿,征集到的文明广告语5万多条。经过初选和专家评审,共评出入围作品46条,最后评出一二三等奖。获奖作品将录入杨浦区公益广告信息库。这些“草根”公益广告语,将出现在杨浦区的大型户外广告、微信公众平台、商圈大屏幕等媒介上。

亚新生活广场酝酿“大变脸”

本报讯(记者 江跃中)记者昨天获悉,在经法院判决打赢官司并平稳收回亚新生活广场83%的使用权后,上海明虹投资有限公司决定斥资8亿元,重新规划和调整亚新生活广场商业模式

及定位,引进国际中高端服饰、奢侈品牌和休闲娱乐、影视体验项目,营造市中心地区全新概念的国际购物休闲港,将其重新打造成普陀区长寿路商圈的地标性建筑。“大变脸”后的亚新生活广

场,将迎来重振雄风的“第二春”。 据知情人士透露,在亚新生活广场租赁给他人租赁经营十余年以来,由于缺少投入,定位不准,导致商场布局不够合理,软硬件设施陈旧,业态和经营模式日渐落伍,“明星”光环渐渐褪色,广场失去了原有的商业地位,拉低了长寿路商圈在上海市的公众认可度。

浙商银行Early Birds理财狂欢月来袭
上海分行行庆特别款 最高测算年化收益率5.9%!
 感谢您一路相伴!
上海分行专享理财, 97天测算年化收益率5.9%!
 发行期: 2014年12月18日-12月23日, 理财期限: 97天, 测算年化收益率: 5.9%。
 另有38天5.6%(电子银行专享), 43天5.5%, 81天5.6%, 169天5.7%, 353天5.8%等多款理财产品陆续发售, 详见各网点公告或电询95527(以上均为测算年化收益率)。
专享产品仅限上海分行客户购买, 5万元起购, 额满即止。 详见产品说明书或电询95527。产品发行首日8:30起至发行结束日19:00前可通过网银、手机银行购买(首次购买我行理财产品需到营业网点进行风险承受能力评估。本理财产品不保证本金和收益,可能会因市场变动而蒙受损失, 需谨慎投资)。
 截至目前, 我行所有已到期理财产品均实现预期收益(测算年化收益率以及过往业绩不代表我行对产品未来收益的承诺或保证)。理财非存款, 产品有风险, 投资须谨慎。
★更多理财信息请关注“浙商银行小微金融”微信。
 全国统一服务电话: 95527 网址: www.czbank.com

