

这张慢性病“防护网”，关系上亿人健康

新华社记者 董瑞丰 李恒

为上亿人织起健康“防护网”，健康中国行动再发力。

7月29日，国家卫生健康委等多个部门发布《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案(2024—2030年)》《健康中国行动——慢性呼吸系统疾病防治行动实施方案(2024—2030年)》，为共建共享健康中国奠定坚实基础。

这是继心脑血管疾病、癌症之后，我国再次发布重大慢性病防治行动实施方案。

为何瞄准这些慢性病防治？

目前，多种重大慢性病已成为制约

人均预期寿命提高的重要因素。数据显示，四大慢性病导致的死亡人数占比超过80%，疾病负担占比也极高。其中，我国65岁及以上老年糖尿病患者人数已超过3000万。以慢阻肺、哮喘等为代表的慢性呼吸系统疾病，患者约有1亿人。

《“健康中国2030”规划纲要》提出实施慢性病综合防控战略。针对重大慢性病采取有效干预措施，努力使群众不生大病、少生病，提高生活质量。

防治目标有哪些？

此次防治行动实施方案提出，到2030年将建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系，18岁及以上居民糖尿病

知晓率达到60%及以上，2型糖尿病患者基层规范管理服务率达到70%及以上。

同时，慢性呼吸系统疾病防治体系到2030年进一步完善，危险因素综合防控取得阶段性进展，慢性呼吸系统疾病基层筛查能力及规范化管理水平显著提升，70岁及以下人群慢性呼吸系统疾病死亡率下降到8.1/10万及以下。

重大慢性病涉及人数多、防治周期长，要织牢“防护网”，需持之以恒加以推进。

近年来，我国已建成全球最大的疾病和健康危险因素监测网络，重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至

2021年的15.3%。

推进全民健康生活方式行动，深入开展减盐、减油、减糖和“体重管理年”等专项行动；指导基层医疗卫生机构加大血压、血糖、血脂“三高共管”力度；促进疫苗接种，将慢阻肺监测纳入居民慢性病及其危险因素监测工作内容……针对重大慢性病防治关口不断前移，防控驶入快车道。

全民健康是健康中国的主要特征，打好疾病“攻坚战”，织密健康“防护网”，不断回应人民群众的健康新期待，健康中国筑起更坚实的基石。

新华社北京7月29日电



老人们在广州市荔湾区南源街道长者饭堂进餐(7月24日摄)。

南源街道自2023年底推出长者饭堂以来，以优质的服务、可口的饭菜极大方便了周边老年人的生活需求。饭堂在饭菜口味和均衡营养上下功夫，还应用自动分饭机、炒菜机器人等智能设备提高效率。目前，荔湾区的老年助餐服务主要依托各街道的长者饭堂，由相关企业具体运营并提供相关服务，形式包括设立集中用餐点和送餐上门服务等，提升了居家老人对社区养老服务的满意度。

新华社记者 李贺 摄

专家支招：

盛夏季节，心血管病患者这样养生

新华社长沙7月27日电

(记者 帅才)盛夏时节，持续的高温天气可能对人体健康造成一定的威胁，尤其是对于冠心病等心血管病患者来说，是一个不小的挑战。相关专家建议，心血管病患者要积极预防急性心梗等心血管病意外发生。

中南大学湘雅医院心内科余国龙教授介绍，急性心梗是由于人体的冠状动脉供血急剧减少或中断，使相应的心肌严重而持久缺血，导致急性心肌梗死，患者如果不能及时治疗，死亡率较高。在高温天气下，冠心病患者外周动脉血管扩张，出汗较多，血压下降甚至出现低血压状态，导致冠脉血流量下降，心肌供血不足，增加了急性心梗发作的风险。

湖南省人民医院心内科副主任医师范文娟建议，冠心病等心血管病人要注意防暑降温，合理安排作息时间，避免熬夜和过度劳累。患者锻炼身体最好选择在清晨或者傍晚进行，可选择散步、慢跑等中低强度的有氧运动，不要在烈日下锻炼，锻炼的时间不宜太长；患者在夏季应多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素和纤维素的食物，避免摄入过多高脂肪、高盐的食物。同时，要保证充足的水分摄入，降低血液黏稠度。

余国龙建议，心血管病患者在高温天要密切关注自己的身体状况，按时服药，高血压患者要定期测量血压，不要自行减药、停药，还要定期复查。一旦出现心慌、胸闷、胸痛等不适症状，应及时就医，以免延误治疗。

老年听力损失要关注

健康教育

□ 刘博

生活中，一些老年人在看电视、用手机时，喜欢把音量调得很大；与人聊天时，嗓门也越来越大，而且常常需要对方重复好几遍，才能明白什么意思……如果出现了这些情况，老年人很可能发生了听力损失。

老年听力损失是指老年人因年龄增长、耳科疾病、遗传、噪声损伤、耳毒性药物、代谢性疾病以及不良生活习惯等导致的听觉功能下降。

很多人认为，人老耳背很正常。实际

上，听不见不只是“听”的事。有些老年人因为听不清别人说话或者需要对方多次重复，担心误解别人的意思，逐渐拒绝与他人交流。久而久之，老年人可能产生孤独感，引发焦虑、抑郁等精神心理问题。

听力损失还会增加安全风险，比如在马路上没有听见汽车鸣笛，可能会因为躲闪不及引发意外。除了年龄增长以外，高血压、糖尿病等慢性疾病也会加重老年人的听力损失，这些患者要格外注意。

人耳能够感受到的频率范围在20—20000赫兹，日常言语交流的频率范围一般在500—3000赫兹。蚊子声、搓动手指的声音是常见的高频声音，冰箱、抽油烟机工作时发出的“嗡嗡”声则是低频声音。老年听力损失往往先出现在高频

区，并逐渐向中低频范围扩展。

如何了解自己的听力好不好呢？以下是几种常用的简单自测方法：将拇指和食指放在耳边搓一搓，仔细辨别能否听见捻指音；将手表(石英表或机械表)放在耳边，能否听到秒针走动时发出的“嗒嗒”声；揉搓塑料袋、敲桌子等，能否听见这些声音。如果在嘈杂的环境中与人交流时，听不见或听不清别人讲话，看电视、用手机时需要将音量调得很大，使用上述自测方法后有些声音听不清，很可能已经出现了听力损失，建议尽快就医。

(作者为首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师)
(据2024年7月26日《人民日报》)