



责任编辑:王光磊 张迎春
电话:3186761

播出:滨州电视台新闻综合频道
首播:1月2日 20:00
重播:1月3日 12:00
1月9日 20:00
1月10日 12:00

本期嘉宾:
市政协委员、市建筑工程管理局主任科员 蔡鑫
市政协委员、山东安华生物医药股份有限公司董事长 韩秀云
市政协委员、滨州市海王黄河医药有限公司总经理 尚育伟
特邀嘉宾、市爱卫办主任 乔福民



蔡鑫



韩秀云



尚育伟



乔福民

推进健康滨州建设 打造幸福新滨州

滨州日报/滨州网记者 隆卫 通讯员 孙丽娜 张传忠



委员关注

滨州市政协主办

党的十九大报告指出:人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。每个人都希望拥有一个健康的体魄,但是随着工作和生活节奏的不断加快,人们面临的压力越来越大,加上平时不注意锻炼身体,越来越多的人陷入“亚健康状态”,慢性病年轻化的趋势也明显增强。本期《委员关注》就如何推进健康滨州建设、打造幸福新滨州邀请委员嘉宾建言献策。

【名词释义】

健康不是无疾病,是指一个人生理、心理和社会适应性的完好状态

传统的健康观是“无病即健康”,而根据世界卫生组织的解释,健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象,还指一个人生理上、心理上和社会关系上的完好状态。这包括躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康等。

现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面。其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况,而心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。

【现状成因】

久坐不动、缺少运动、饮食不合理、生活不规律等不良习惯严重影响健康状况

有数据显示,我国高血压人口有1.6至1.7亿人,高血脂人口1亿多人,糖尿病患者近1亿人,超重、肥胖症患者7000万至2亿人,血脂异常者1.6亿人,脂肪肝患者约1.2亿人。据统计,我国有22%的中年人死于心脑血管疾病,白领“亚健康”比例高达76%,真正意义上健康人的比例不足3%。

生活中她经常看到一些老年人听信传销,不科学地服用保健品,其实对身体是没有好处的,营养还是要从日常饮食中获取。保持健康,除了养成良好的生活习惯外,还要保持良好的心态。注意科学合理地补充营养,对于缺乏的微量元素,适当服用保健品。注意锻炼身体,找到适合自己的养生方法,才是保持健康的科学之路。

我国慢性病患者率达20%,死亡数已占总死亡数的83%,一年用于心脑血管疾病的治疗经费达3000亿元人民币,肝炎所造成的直接经济损失达到3600亿元。另外,我国居民眼科异常问题也日益突出,据报道,如不能有效控制,到2020年将有近7亿人看不清。老龄化问题也特别严重,到2020年骨质疏松症将跃居常见病、多发病的第七位,60岁以上的人群患病率为56%,每年医疗费用按最保守估计需要人民币150亿元。

市政协委员尚育伟认为,保持良好的生活习惯是非常重要的。以前他认为,只有老年人才会患的一些疾病,现在却发现越来越多地发生在年轻人身上。年轻人生活节奏快、工作压力大、饮食不规律,暴饮暴食导致身体肥胖,以及患有高血压、高血脂的比比皆是,但是身边就是有不少人不在意悔改,一边吃着降压药、打着降糖针,还继续喝酒。还有通宵打游戏、上网等导致心脏猝死的报道也不少。再就是,长时间久坐、不正确的坐姿等都是引起颈椎、腰椎病的很大诱因,尚育伟委员对此深有体会,症状才得以缓解。

究竟是什么因素导致如此触目惊心的现状?市政协委员蔡鑫说,世界卫生组织证明,人类健康取决于遗传、社会、医疗、自然条件等多种因素,但大部分取决于人们日常的生活方式。随着社会和医学科技的发展,人的寿命增加了,但是现代人却养成了许多不良的生活习惯,这些不良习惯对健康造成了极大危害。日本公共卫生研究所的科研人员列举的27项过劳症状和因素中,久坐不动就位居前列。长时间坐在计算机前伏案工作,颈部、肩部容易发僵发硬,导致肌肉劳损。

“保持健康,还需以预防为主。”乔福民说,可以简单地总结为一句话:健康从改变生活方式开始。具体的做法世界卫生组织已经给出了明确答案:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。如果将这四方面做好了,便能使高血压患病率减少55%,脑中风、冠心病减少75%,糖尿病减少50%。

不吃早饭,饮食不规律,也是健康的隐形杀手。有专家指出,不吃早饭,空腹时分泌胃酸,时间久了会导致慢性胃炎、胃溃疡等疾病。而晚饭吃得太多,不仅会增加胃的负担,而且容易导致失眠、肥胖、记忆力减退等问题。再就是,饮食结构不合理,吃蔬菜少肉类多;出门开车、上下楼电梯,缺少运动;长期熬夜,睡眠不足;有事自己憋在心里,不注意心理疏导;小病扛、大病拖,导致病情恶化等问题都会严重影响身体健康。

市政协委员韩秀云说,现实

【我市状况】

我市的健康水平主要指标好于全国平均指标



2015年滨州市民健身广场启用,成集运动、休闲、健身、娱乐为一体的开放式健身场所。



近年来人们越来越重视健康问题,各单位也纷纷组织健步走等各种健身活动。

标准合格以上的89.6%。在“十二五”末,除人均预期寿命外,我市的健康水平指标好于全国平均指标。还有,全国死亡人口中因慢性病致死占85%。2016年我市居民主要疾病死因依次为:心脑血管疾病、肿瘤、意外伤害、呼吸系统疾病、内分泌代谢病。其中,慢性病死率占总死亡率比例超过了81%。

2016年8月,中共中央、国务院召开了卫生与健康大会,提出了卫生与健康工作方针。2017年,省委、省政府召开卫生与健康大会,制定了《“健康山东2030”规划纲要》《健康山东“十三五”行动方案》。省卫生与健康大会后,我市在全省率先召开会议,全面启动了健康滨州建设。健康滨州建设主要分为两部分:一是健康滨州建设,包括各县区、市属开发区;二是健康滨州城市建设,主要指主城区,包括:滨城区、沾化区、滨州经济技术开发区。

我市按照高起点规划、高起点设计的原则,聘请中国国际工程咨询有限公司为我市制定了《“健康滨州2030”规划纲要》《健康滨州三年行动方案》,拟建立健康滨州建设委员会,拟印发健康滨州城市建设的实施意见。

健康是促进人类社会发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,实现国民健康长寿,是国家富强、民族振兴的重要标志,也是全国各族人民的共同愿望。那么,我市市民的健康状况怎样呢?

特邀嘉宾乔福民说,衡量健康水平主要有几个指标:人均期望寿命、婴儿死亡率、孕产妇死亡率、5岁以下儿童死亡率、居民体质测定标准合格以上的占比。2015年,我市人均期望寿命75.57岁,婴儿死亡率3.21‰、5岁以下儿童死亡率3.8‰、孕产妇死亡率10.26/10万,国民体质测定标准合格以上的91.5%。而全国人均期望寿命76.34岁、婴儿死亡率8.1‰、5岁以下儿童死亡率10.7‰、孕产妇死亡率20.1/10万,体质测定

我市还启动了“1234奔健康”活动,在滨州电视台开设了健康滨州栏目,并举办巡回健康讲堂56期。所谓“1234奔健康”活动,就是指“一评、二控、三减、四健”,一评是健康评估,二控是控烟控酒,三减是减盐、减油、减糖,四健是健康体重、健康骨骼、健康心理、健康口腔。大家需重点掌握二控、三减,控烟可降低肺癌(吸烟者得肺癌的几率是不吸烟者的10-15倍)、心脑血管疾病。控酒减少酒驾、减少肝脏损坏。减盐,每天需低于6克,即装平一个啤酒盖的量,可预防高血压。减油,每天不高于25克,相当于吃饭用的白瓷勺两勺半,可减少肥胖、高血脂、高血压、糖尿病等疾病发生。减糖,可防止心血管疾病、肥胖,预防孩子蛀牙、近视等。

【委员嘉宾支招】

政府发挥主导作用,市民加强自律,健康滨州建设需社会各界共同努力

拥有一个健康的体魄是每个人最基本的愿望。习近平总书记说过:“没有全民健康,就没有全面小康,要把人民健康放在优先发展的战略地位。”全面推进健康滨州建设,打造幸福新滨州,怎样才能从根本上提高滨州市民的健康水平?

设施建设高度重视,相继建成了奥体中心、“一馆三中心”(科技馆、职工活动中心、妇女儿童活动中心、青少年活动中心)、“三馆一院”(图书馆、博物馆、艺术馆和大剧院)、全民健康中心等重大文体设施。在新立河两岸、中海等市区公园建成了一些活动场所,尤其是在乡村也建成了一大批文体广场,丰富了市民的文体生活,促进了身心健康。但同时也存在一些问题,主要是文体公共设施尚不完善,缺少符合标准的游泳、羽毛球、乒乓球、篮球等室内场馆;文体设施建设不平衡,城乡之间、市城区东西部之间差距较大;文体设施长效管理机制不健全,利用率不高,特别是在乡村损坏现象时有发生。希望市委、市政府坚持顶层设计,进一步统筹规划,持续加大投入,推动城乡协调发展;健全长效机制,提升管理水平。

韩秀云委员认为,市民首先要加强自律,养成健康的生活方式。注意锻炼身体,保持良好心态,生活规律、清淡饮食,便能保持基本的健康状态。另外,还要定期做体检,对一些隐患疾病做到早发现、早治疗。

“人吃五谷杂粮没有不生病的。”韩秀云委员说,我市是山东省人口老龄化程度较高的地区之一。截至2016年底,全市60岁及以上老年人口达83.47万人,占总人口的21.15%,高于全国和全省比例。80岁及以上高龄老年人已有10万人,占全部老年人的12.77%。按照联合国的统计标准,65岁以上老年人口占总人口比例达到7%的即进入老龄化社会,而我市65岁以上老年人口达13.00%,远超出这个标准。我市人口老龄化已呈现出“高基数、高龄化、高增速”三高特征,就医压力也越来越大,希望医疗体系改革加快推进,能让老百姓看得起病,看得好病。

“从根本上提高市民的健康水平,仅靠市民个人自觉是绝对不够的。”蔡鑫委员认为,更重要的是发挥政府的主导作用,为全市人民群众健康提供支撑和保障。

一是进一步完善健康配套体系。近年来,市委、市政府对完善公共文

义、健康知识等的宣传报道,在全市形成政府重视、企业关注、群众参与的浓厚氛围,为健康滨州建设、提升居民健康水平创造良好环境。

尚育伟委员认为,加强锻炼是很有必要的,他建议每个人可根据自身的身体状况选择适合自己的健身项目,如:慢走、太极拳、广场舞、长跑等。同时,建议市政府加大对市区小公园的建设投入,为市民提供更多有氧运动的场所。公园的建设需注重体现“以人为本”的园林建设理念,符合市民健身运动的心理需求。再就是,对60岁以上老年特殊人群,多组织免费查体活动,并为老年人建立健康档案,提供健康指导、慢性病管理等服务,对一些疾病做到早诊断、早预防、早治疗。还建议多组织开展各类健身活动,如:足球、篮球联赛,城市马拉松赛等,这样既能满足市民多元健身的需求,又能体现城市新气象,提升城市品质。

再就是,我市作为全国医改试点城市,自去年6月起,陆续推行公立医院全部取消药品及耗材加成、“两票制”药品及耗材控销等一系列新医改政策,减少了药品流通环节,降低了药品价格,真正让利给老百姓,缓解了老百姓“看病难、看病贵”的问题。近两年,各地市推进医疗联合体建设,我市为了更好地推动新政策落地,分级诊疗、转诊制、医生多点执业、家庭医生签约服务等也在相继推行。希望新政策的落地,可以让市民在社区、二级医院也能享受到高品质的医疗服务。

作业务部门,特邀嘉宾乔福民说,下一步我市将全面推进健康滨州及城市建设。一是打造健康环境体系。抓好大气、土壤、水体、工业污染治理;保障城乡供水安全;开展爱国卫生运动。二是打造健康食品药品体系。从粮食、蔬菜种植,家禽、水产养殖等基础性工作入手,实现化肥零增长,杜绝粮食、蔬菜种植使用高毒农药的现象发生;建立示范基地,开展“三品一标”认证;建设标准化农贸市场、食品安全示范店、示范街区、透明厨房;健全追溯体系和诚信体系建设,推动从基础到餐桌的安全。三是打造全民建设体系。开展健康教育、全民健康素养66条、“1234奔健康”、专家讲座等活动,倡导健康生活方式;建设活动场馆,建立15分钟健身圈等措施,推进全民健身。四是打造健康医疗体系。实施药品零差价、医联体建设、医生多点执业;提升医疗能力,创建全国、全省领先专科;实施慢性病综合防治示范区建设,严格预防重大传染病发生;发挥“中医治未病”优势。五是打造健康产业体系。打造药品、保健品、体育用品、健康家居、健康旅游,中草药种植,健康养老产业,提高健康产业的贡献率。六是打造智慧医疗。加快智慧医院建设,方便就医;利用信息平台,实现大数据应用;通过数据分析,实行慢性病的干预措施和筛查。七是打造健康保障体系。加强组织领导、全员参与、社会保障、医疗保障、结果评估、监督考核等。

摄影:李默