

如何预防慢性病致残,怎样减少老年人跌倒致残?

——七大看点透视《国家残疾预防行动计划(2021—2025年)》

据中国残联数据显示,我国每年新增残疾人约200万,进一步做好残疾预防工作迫在眉睫。

日前,国务院办公厅印发《国家残疾预防行动计划(2021—2025年)》,为“防患于未然”提供指引。

看点一:残疾预防主要指标2025年处于中高收入国家前列

行动计划明确,到2025年,残疾预防主要指标处于中高收入国家前列。

北京大学APEC健康科学学院院长郑晓瑛教授介绍,“十四五”时期,我国人口老龄化加快,居民疾病谱发生重大变化,慢性病、心理健康问题等致残风险增加,残疾预防工作或将面临更大压力和考验。

行动计划坚持三级预防原则,针对遗传、疾病、伤害等主要致残因素防控,提出实施残疾预防知识普及、出生缺陷和发育障碍致残防控、疾病致残防控、伤害致残防控、康复服务促进五大主要行动,强调“把增强公民个人残疾预防意识和能力作为残疾预防的基础工程抓紧、抓实”。

行动计划明确提出20项工作任务和25项工作指标,涵盖了各主要致残因素的防控任务和措施,提出“全面实施覆盖全人群全生命周期的残疾预防三级防控策略,着力推进关口前移、早期干预”“逐步扩大致残性疾病筛查病种范围,推进早筛、早诊、早治”“加强长期照护服务”“加强残疾预防科技攻关、示范应用”等新举措、新要求。

“行动计划内容设计既有系统性,又有前瞻性,可操作性也较强,有助于推动我国残疾预防事业在新阶段实现更高质量发展。”郑晓瑛说。

看点二:加强重点人群残疾预防知识普及

行动计划指出,面向儿童、青少年、新婚夫妇、孕产妇、婴幼儿家长、老年人、高危职业从业者等重点人群开展针对性宣传教育,主动提供残疾预防和出生缺陷防治科普知识,普及遗传和发育、疾病、伤害等致残防控的科学知识、方法;面向伤病者、残疾人,加强康复知识宣传普及,着力提升康复意识、能力。重点人群残疾预防知识普及率超过80%。

中国健康教育中心专家田向阳主任医师认为,强调加强对重点人群开展有针对性的残疾预防知识普及是本期行动计

划的亮点之一。

田向阳表示,每个人在不同的人生阶段都有可能遇到不同的致残因素,要区分不同人群、不同场所、不同致残因素,有计划、有目标、有重点地开展有针对性的知识普及,这样既可以更好满足特定人群的迫切需求,也能提高知识普及效率和效果。

看点三:加强出生缺陷和发育障碍致残防控

行动计划指出,加强婚前、孕前保健。婚前医学检查率超过70%,孕前优生健康检查目标人群覆盖率超过80%。做好产前筛查、诊断。产前筛查率超过75%,孕产妇系统管理率超过90%。加强儿童早期筛查和早期干预。新生儿遗传代谢性疾病筛查率不小于98%,新生儿听力筛查率不小于90%。3岁以下儿童系统管理率不小于85%。

全国妇幼卫生监测办公室主任朱军认为,出生缺陷是导致先天残疾最重要的因素。在孕前、产前、新生儿出生后及时参加筛查,有利于尽早发现缺陷,从而做到早干预、早治疗。

朱军介绍,以听力筛查为例,我国每年约3万新生儿患先天性听力障碍。如果在这些孩子还没有开始学说话时就能发现听力障碍问题,给他们尽早戴上助听器,就可能实现“聋而不哑”,让他们获得和正常孩子一样生活、学习的可能。

看点四:加强慢性病致残防控

行动计划指出,推广健康生活方式。发挥好体育健身在主动健康干预、慢性病防治、康复中的作用。高血压患者和2型糖尿病患者基层规范管理率不小于65%,百万人口白内障复明手术率超过3000。

据中国疾病预防控制中心慢性病首席专家王临虹介绍,我国成年残疾人中由慢性病导致的残疾占56%。特别是随着我国人口老龄化程度不断加深,再加上居民抽烟、过度饮酒、久坐等不健康生活方式仍然普遍存在,慢性病致残防控工作仍面临巨大挑战。

王临虹表示,慢性病致残防控工作首先应从疾病预防入手。“我们要积极倡导健康的生活方式,广泛开展全民健身运动。”王临虹说,“同时,要加大对慢性病高危人群的筛查与管理力度,做好并发症的筛查与干预,力争做到早发现、早治疗。”



看点五:加强社会心理服务和精神疾病防治

行动计划指出,构建社会心理健康服务体系,强化重点人群心理健康服务、社会工作服务和个体危机干预,加强群体危机管理。以社区为单位心理咨询室或社会工作室建成率超过80%。

北京大学精神卫生研究所社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤认为,加强社会心理服务,就是要在诊断和治疗病人的同时进行高危人群的筛查。

黄悦勤指出,要以社区为单位,对生活、工作中出现危机的居民及时提供危机干预,以达到预防精神疾病发生的效果。

看点六:做好伤害致残防控,加强老年人跌倒致残防控

行动计划在“伤害致残防控行动”部分,明确提出加强老年人跌倒致残防控。

据中国疾病预防控制中心慢性病非传染性疾病预防控制中心伤害防控室主任段蕾蕾介绍,当前,跌倒是我国老年人因伤害就诊的首要因素。要减少老年人跌倒致残,首先要做好老年人跌倒预防。“我们呼吁老年人要自己做自己防跌倒的第一责任人。”段蕾蕾说,“老年人穿适合自己的衣服鞋子,放慢动作,遵医嘱服药、减少多重用药,更换过软的沙发和不合适的家具等都可以有效防止跌倒。”

段蕾蕾还呼吁,子女要帮助家里老人完成家居环境适老化改造。政府部门和社会要大力推广老年友好环境建设,改造公共场所易致跌倒的危险环境。

看点七:保障残疾人基本康复服务

行动计划指出,开展残疾人基本需求与服务状况调查,持续组织实施残疾人精准康复服务行动,为残疾人提供康复医疗、康复训练、康复辅助器具配置等基本康复服务。残疾人基本康复服务覆盖率、残疾人辅助器具适配率超过85%。

中国听力语言康复研究中心原主任龙墨表示,康复服务对于残疾人来说意味着生命的重建。要实现行动计划制定的目标,加强康复人才培养迫在眉睫。“当前,我国康复人才存在较大缺口,一些本科、专科学校开设了康复专业,但康复学科体系尚有待完善。”“十四五”期间,康复大学即将建成。我们迫切希望康复大学不仅能培养康复领域高端人才,还能带动全国各地加大康复人才培养力度。”龙墨说。

行动计划指出,开展残疾人基本需求与服务状况调查,持续组织实施残疾人精准康复服务行动,为残疾人提供康复医疗、康复训练、康复辅助器具配置等基本康复服务。残疾人基本康复服务覆盖率、残疾人辅助器具适配率超过85%。

2021年是中欧班列开行10周年,中欧班列年开行量从开始时不足20列到现在突破1.2万列,至今累计开行突破4万列,通达欧洲22国160个城市,物流配送网络覆盖全欧。特别是在疫情期间,中欧班列畅通有序,成为防疫物资运输和各国携手抗击疫情的“生命通道”,在亚欧大陆建起“钢铁驼队”。

2021年中欧合作的另一亮点是中欧地理标志协定正式生效。高效、优质的法国农产品加工业是主要受益者之一。协定实现了中国和欧盟两个大市场彼此地理标志的互认,搭建了争端解决机制平台,降低了进出口成本,让茶叶、葡萄酒、奶酪等双方特色农产品以更放心可靠的方式、更低的成本和更便捷的渠道走进彼此百姓家,为全球经济复苏开了好头。

正如习近平主席所说,“无论国际风云如何变幻,中方都致力于坚定不移推动中欧关系健康稳定发展。今天,中欧关系健康稳定发展,携手构建人类卫生健康共同体。正如习近平主席所说,中欧共同肩负着维护国际和地区公共卫生安全的艰巨责任。尤其需要关注的是,非洲是发展中国家最集中、抗击新冠肺炎疫情

人群身体活动不足情况广泛流行 专家建议身体活动需坚持“16字原则”

在日常生活中保持足够的身体活动量是健康生活方式的一项重要内容。近日,中国疾病预防控制中心、国家体育总局体育科学研究所牵头组织编制了《中国人群身体活动指南(2021)》(以下简称《指南》),围绕《指南》内容,中国工程院院士陈君石、中国疾病预防控制中心营养学首席专家赵文华、国家卫生健康委疾控局慢性病与营养管理处副处长段琳为大家进行相关解读,保障公众的生命健康。

“身体活动”和“运动”有什么区别?

什么是“身体活动”?与大家平常熟悉的“运动”有何不同?对此,中国工程院院士陈君石介绍,“身体活动”是指骨骼肌收缩引起能量消耗的活动,不限于一定是特殊性质的某一种活动,而是包括所有类型的、各种强度的、各种范畴的活动。按照世界卫生组织的分类,身体活动一共可以分为四大类,包括职业性活动、交通出行、家务劳动和休闲活动。

陈君石强调,身体活动和一般的体育活动、运动、锻炼等老百姓经常说的名词不是完全等同的,更不能把身体活动称之为“体力活动”。

据国家卫生健康委疾控局慢性病与营养管理处副处长段琳介绍,《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》显示,人群的身体活动不足情况广泛流行,人群中的超重肥胖率也非常高,现在成年人中超过一半的成年人已经具有了超重肥胖的问题,儿童青少年的超重肥胖问题也在日益凸显。

陈君石表示,身体活动不足已成为影响居民健康的非常重要的因素,缺乏身体活动(比如久坐不动)已经成为全球范围内造成死亡的第二位主要危险因素,全球死亡率为6%。“身体活动不足不仅会影响儿童的身体发育,而且是很多慢性病(比如心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等)共同的危险因素。另外,身体活动不足还会影响人的心理状况、认知、睡眠质量和骨骼健康等。”他说。

身体活动需坚持“16字原则”

“动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持”,《指南》总则的第一条尤为重要。陈君石表示,这16个字缺一不可,形成一个整体,前后呼应,相互补充。

他解释称,“动则有益”,指的是对于平常缺乏身体活动的人,要改变坐着的生活方式,在出行、家务和休闲中的活动,可以改善生活质量,有益于身心健康;“多动更好”,指的是动就比不动好,动得多一点就比动得

少一点好。但要根据自己的身体状况活动,不是一味地强调多动;“适度量力”,指的是活动前身体觉得疲劳、不适等,要适度减轻,量力而行;“贵在坚持”,指的是身体活动促进健康不在于一朝一夕,而在于长期的坚持。人体的各个生理功能和组织结构都有“进废退”的特点,只有让机体保持工作、得到锻炼,才能保证生理功能和组织结构处于良好的状态。

他建议,大家要养成多活动、坚持锻炼的习惯,才能获得持久的健康效应。同时,要减少静态行为,不能一直坐着,每天要保持身体处于活跃的状态;身体活动要达到推荐量;安全地进行身体活动,避免伤害和风险。

65岁以上老年人要坚持平衡能力、灵活性和柔韧性练习。积极和充足的身体活动是保证整个生命周期健康的一个很重要的基石,不同的人要根据具体的情况进行活动。对此,中国疾病预防控制中心营养学首席专家赵文华建议,除了坚持“16字原则”外,不同年龄段的人群可以根据以下建议进行合适的活动:

2岁及以下儿童一方面可以每天与看护人进行各种形式的互动式玩耍;另一方面能独立行走的幼儿每天进行至少180分钟(3小时)的身体活动。

值得注意的是,这个年龄段的儿童不建议看各种屏幕。

3~5岁儿童每天要进行至少180分钟的身体活动,其中包括60分钟的活力玩耍,鼓励多做户外活动。此外,每次静态行为不超过1个小时;每天看电视时间累计不超过1小时。

6~17岁儿童青少年每天则需进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动,且鼓励以户外活动为主;每周至少进行3天肌肉力量练习和强健骨骼练习;减少静态行为,每次静态行为持续不超过1个小时,每天视屏时间累计少于2小时。

18~64岁成年人每周需进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧活动,或者等量的中等强度和中等强度有氧活动组合;每周至少进行2天肌肉力量练习;保持日常身体活动,并增加活动量。

65岁及以上老年人要坚持平衡能力、灵活性和柔韧性练习;如果身体不允许每周进行150分钟中等强度身体活动,应尽可能地增加各种力所能及的身体活动。

慢性病患者在进行身体活动前应咨询医生,并在专业人员指导下开始进行;如身体允许,可参照同龄人的身体活动推荐;如身体不允许,仍鼓励根据自身情况进行规律的身体活动。不强调强度,但强调规律。

推进“绿色快递”势在必行

推进快递包装可循环已成为可持续发展的“必修课”,促进“绿色包装”势在必行。随着快递行业的发展,快递带来的物料消耗和污染等问题日益严重。国家邮政局数据显示,2021年全国快递业务量超过1000亿件。由此产生的快递包装废弃物既造成浪费也污染环境。

推进快递包装绿色化,国家持续发力。2019年初,国家邮政局开始推动实施“9571”工程,对电子运单使用率、不再二次包装率、循环中转袋使用率提出了明确要求。2020年实施的“9792”工程,给快递包装回收提出了更高的要求。国家的持续努力也取得了显著效果,据统计,电子运单基本实现全覆盖,瘦身胶带封装比例达到95%,电商快件不再二次包装率达到70.1%,循环中转袋使用率达到91.5%,在营业场所设置了7.6万个包装废弃物回收装置。

为了加快推进可循环快递包装规模化应用,国家发展改革委办公厅、商务部办公厅和国家邮政局办公室日前发布《关于组织开展可循环快递包装规模化应用试点的通知》,提出通过开展试点,探索形成一批可复制、可推广、可持续的可循环快递包装规模化应用模式;推广一批使用方便、成本较低、绿色低碳的可循环快递包装产品;促进可循环快递包装使用规模和比例明显提升,使用范围逐步扩大,投放和回收基础设施不断完善,回收方式更加丰富有效,运营网络基本健全。

推进可循环的快递包装无法一蹴而就。尽管推进快递包装绿色化取得了一定成效,但是与全国快递行业的体量相比,当前促进“绿色快递”发展仍然面临着可循环快递应用成本高、回收调拨运营难、个人消费使用意愿不高、产品标准化水平低等问题。解决快递包装的污染和浪费问题不仅是一个部门或者一部分人就能完成的,还需要生产企业、物流企业和消费者多方发力、协同共治,共同保护我们的地球家园。

从卫生健康共同体到绿色发展伙伴

新冠肺炎疫情反复至今,对人类健康安全和经济社会发展的危害比疫情暴发之初人们的普遍估计要严峻得多。新冠病毒很可能与人类长期共存,在后疫情时代,主要大国应如何看待国际关系、如何担当国际责任?

与疫情同步的,是世界百年未有之大变局加速演进,新一轮科技革命和产业变革带来的竞争前所未有,气候变化等全球性问题正深刻影响着人类社会,人类又一次站在十字路口。2020年5月,中国国家主席习近平在第73届世界卫生大会视频会议开幕式上提出:“让我们携起手来,共同佑护各国人民生命和健康,共同佑护人类共同的地球家园,共同构建人类卫生健康共同体!”2021年5月的全球健康峰会上,习近平主席指出:“这场疫情再次告诉我们,人类荣辱与共、命运相连。面对传染病大流行,我们要秉持人类卫生健康共同体理念,团结合作、共克时艰,坚决反对各种政治化、标签化、污名化的企图。”习近平主席以深邃的思考向世界给出了“中国答案”——推动建设新型国际关系,推动构建人类命运共同体,弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全球价值观。

美国是世界最大的发达国家和头号军事强国,却越来越表现出“不自信”,特别是在疫情下大搞政治操演,标签化、污名化,甚至挑动意识形态和发展道路的对立。这不仅无助于本国抗疫,而且扰乱国际抗疫合作。在2021年创新经济论坛上,美国前国务卿基辛格忧心忡忡地说,中美关系正穿过隘口,从那里可以眺望两个不同方向,接下来要看选择哪一个方向。此话意在提醒中美两国,为了保护人类,绝不能发生冲突。这段话对中美、中欧关系同样适用。

法国在自身抗疫和稳定经济社会发展方面表现不俗,并于2022年1月1日接任欧盟轮值主席国。中法关系近年来发展势头良好,新冠肺炎疫情发生以来,习近平主席同法国总统马克龙7次通话、3次出席中法德(欧)领导人视频峰会,共同出席昆明《生物多样性公约》第十五次缔约方大会领导人峰会等重要国

际议程,就深化双边关系、维护多边主义、应对气候变化、保护生物多样性、促进非洲发展等共同关心的问题深入交换意见,达成重要共识,为中法两国及中国与欧盟之间在抗疫和共促世界经济复苏方面进一步携手提供有力支撑。

疫情之下,中欧共克时艰,合作亮点颇多。2021年是中欧班列开行10周年,中欧班列年开行量从开始时不足20列到现在突破1.2万列,至今累计开行突破4万列,通达欧洲22国160个城市,物流配送网络覆盖全欧。特别是在疫情期间,中欧班列畅通有序,成为防疫物资运输和各国携手抗击疫情的“生命通道”,在亚欧大陆建起“钢铁驼队”。

2021年中欧合作的另一亮点是中欧地理标志协定正式生效。高效、优质的法国农产品加工业是主要受益者之一。协定实现了中国和欧盟两个大市场彼此地理标志的互认,搭建了争端解决机制平台,降低了进出口成本,让茶叶、葡萄酒、奶酪等双方特色农产品以更放心可靠的方式、更低的成本和更便捷的渠道走进彼此百姓家,为全球经济复苏开了好头。

正如习近平主席所说,“无论国际风云如何变幻,中方都致力于坚定不移推动中欧关系健康稳定发展。今天,中欧关系健康稳定发展,携手构建人类卫生健康共同体。正如习近平主席所说,中欧共同肩负着维护国际和地区公共卫生安全的艰巨责任。尤其需要关注的是,非洲是发展中国家最集中、抗击新冠肺炎疫情

新冠叠加流感,治疗难度会更大吗?

流感病毒的冬季爆发期来临,人类再度面临流感病毒与新冠病毒的双重威胁。

日前,《以色列时报》报道称,该国一名孕妇被发现同时感染了新冠和流感病毒,这是以色列首例“共同感染”病例。不过,该媒体特别指出,“一些报道称,这是世界上首例此类双重感染病例,早在2020年春季,美国就出现了流感和新冠共同感染的报道”。

从世界范围看,这确实不是新冠病毒和流感病毒首次联手“作案”。2020年10月,墨西哥确认该国首例同时感染新冠病毒和季节性流感的病例。2020年2月下旬,一名咳嗽和发烧都非常严重的男子出现在纽约的医院里,其鼻拭子检测结果是流感阳性,随后,他被确诊同时感染了新冠和流感,他的家人也纷纷“中招”。

“新冠病毒感染的临床表现与流感、病毒性肺炎差不多,很多症状都相似,例如发热、干咳、胸闷、胸痛,即使用有的新冠病毒患者出现嗅觉、味觉障碍,但发病率也很低,所以患者很难区分感染的是新冠还是流感,又或者是不是同时感染了两种病毒。”曾在武汉抗疫时任国家卫健委专家组成员的东南大学附属中大医院重症医学科主任医师潘纯告诉科技日报记者。

而在江苏省疾控中心急性传染病预防所所长鲍伯俊看来,合并感染这两种病毒,是否会带来更严重的疾病,还有待观察。“从全球公开报道来看,目前同时感染两种病毒的病例不多,所以合并感染对人体还将带来哪些疾病风险,因为缺乏足够案例和数据支撑,还不好判断。”

不过,从目前部分研究文献来看,同时感染新冠病毒和流感病毒对病情发展不利。中国科技大学同济医学院附属同济医院呼吸系国家重点实验室、华中科技大学同济医学院公共卫生学院环境与健康重点实验室等研究机构于2020年刊发的一项对307例

新冠肺炎患者的研究发现,同时感染新冠病毒和B型流感病毒的患者出现不良结果的风险更高。

2021年2月,武汉大学病毒学国家重点实验室徐可教授和蓝柯教授课题组刊发的研究显示,两种病毒共感染形同火上浇油,流感病毒能显著促进新冠病毒感染。课题组通过构建流感病毒和新冠病毒共感染小鼠模型发现,两种病毒共感染在小鼠体内引发更严重的疾病。在新冠病毒受体人ACE2转基因小鼠中,流感与新冠病毒共感染会引起更严重的肺部病理损伤和更高的新冠病毒载量。

“如果合并感染两种病毒,可能治疗难度会更大。一方面,因为流感病毒与新冠病毒靶向的器官主要是呼吸系统,一旦合并感染,对于呼吸系统的损伤可能会更为严重,另一方面,对于呼吸系统的损伤也取决于病毒载量,病毒载量越高可造成肺损伤的也更为严重。”潘纯说。

每年的冬春季都是流感的高发季,近日,我国陕西、浙江、河南等地相继有新冠疫情影响,面对双重风险,我们应该怎样防护,保护自己和家人不中招?

“接种疫苗是预防流感和新冠的有效手段,特别是全程接种新冠疫苗。同时要注意手卫生,室内多通风,尽量少到人群密集场所聚集,出行注意佩戴口罩。”鲍伯俊说。

他同时提示,老年人和特殊人群免疫力低,感染流感、新冠病毒的风险也比较大,而接种疫苗,会减少重症发生率。“如果有发热、咳嗽等症状,可以先自查自己最近有没有潜在的新病毒暴露史,例如有没有与近期入境人士接触,有没有接触进口冷冻食品、物品。”鲍伯俊提醒。

“即使没有症状,但如果近期前往过新冠病毒高风险地区或与新冠感染患者有密切接触史,也不要掉以轻心,需要立即到就近的机构进行核酸检测。”潘纯说。