



## 曲阜市成为我市首个“国家慢性病综合防控示范区”

# 患者逐年减少,少盐、少油、少糖饮食成风尚

日前,国家卫生计生委公布2016—2017年度国家慢性病综合防控示范区建设评估和复审结果,曲阜市荣获第四批“国家慢性病综合防控示范区”称号,是山东省获得该项荣誉的6个县(市、区)之一,曲阜市也成为济宁市首个获得“国家慢性病综合防控示范区”称号的县(市、区)。通过国家慢性病综合防控示范区创建,该市群众对慢性病的认识越来越高,高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病患者逐年减少,越来越多的人加入运动大军。



曲阜市自2013年起实施全民免费查体。2017年完成免费健康查体24.2万人。

### 幼儿园、中小学校健康教育课全覆盖

近年来,曲阜市深入进行健康教育、健康促进和慢性病防治工作,全力开展国家慢性病综合防控示范区创建工作,将慢性病防控纳入全市“十二五”、“十三五”规划,制定《曲阜市慢性病防治规划》,并相继实施全民免费健康查体、无烟单位评选、健康扶贫、困难家庭大病全报销、全民健身等系列惠民政策。

为加大宣传力度,该市利用电视、广播、网站、微信以及上街宣传等形式向群众宣传健康防病知识,并发放宣传品和减盐限油干预工具。在每年的“世界无烟日”、“全民健康生活方式日”、“全国爱牙日”、“全国高血压日”、“世界糖尿病日”、“世界脑卒中日”等主题宣传日,曲阜市开展主题宣传活动20余次,参与宣传人员7000余人次,受益群众10万余人。在该市的幼儿园、中小学校,健康教育课覆盖率、开课率均达到100%;该市的100个健康促进讲师团则经常性地深入村居、学校、单位、家庭、企业,开展健康促进活动。

此外,在该市的城乡村居、居民家庭、机关企事业单位、中小学校、集体餐厅等场所,一系列健康创建活动相继开展,当地共评选出健康村居126个、健康家庭120个,健康单位、健康学校、健康餐厅(食堂、餐厅/酒店)各5个,以点带面在同行业内传递着“健康正能量”。在曲阜城区,设有1处健康教育一条街,建成沂河公园、蓼河公园2处健康主题公园、5处健康步道,在该市人口密集的公园、车站广场、建筑工地,设置有宣传栏

750余个、宣传牌1100余块并定期更换,向往来的市民宣传健康知识。

### 超7成高血压、糖尿病患者得到规范管理

在开展宣传创建工作的同时,曲阜市还加大对慢病的检测、干预力度,该市126处健康村居均设立自助式健康检测点,在医疗机构、健康单位设置健康加油站23处,方便群众自助检测健康核心指标,掌握自身健康状况。

同时,该市全面实施了对慢性病患者提供“三个一”服务活动(即量一次血压、进行一次健康教育、开一张健康教育处方)。目前,该市居民建档606410份、建档率93.90%;对高血压、糖尿病患者规范管理率均超过70%,对高血压、糖尿病患者每年采取入户、电话等方式进行4次随访。

自2013年起,曲阜市每年列支1500万元专项用于全民免费健康查体,查体队伍深入村居,体检结果及时反馈给本人,纳入居民健康档案管理,并进行健康行为跟踪干预,做到疾病早发现、早预防、早诊断、早治疗。一年后,该市列支专项工作经费开展居家“医康养”服务,其中,鼓楼社区卫生服务中心成立了专门服务团队,对与身体较为健康的慢病老人,以健康教育服务为主实施养护;对失能半失能老人,以家庭病床服务为主开展精准医护;对经济条件好、有特殊需求的老人,则以个性化医疗服务为主,让老人在家中享受连续、适宜、规范、便捷的基本医疗和养老服务。

(记者 张昭晖 通讯员 王永良 宿卫萍 报道)



## 金乡县: 摆好姿势动起来 一二三四奔健康!

本报讯 今年以来,全省为降低和消除影响健康的危险因素,有效控制生活方式相关疾病的发生,确定实施了“一评二控三减四健”专项行动,“一评”即健康评估,“二控”即控烟、控酒,“三减”即减盐、减油、减糖,“四健”即健康心理、健康体重、健康口腔、健康骨骼。

金乡县积极响应省、市号召,倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念,切实落实部门协作工作机制,全面开展系列专项行动,经过一年的努力,全县居民健康生活方式得到推广,危险因素水平逐步降低,健康状况不断改善。

“了解你的体重与腰围”健康促进活动。6月份开始,金乡县组织辖区内各医疗卫生单位设立了16个便民健康监测点,配备了身高、体重、血糖、腰围、血压等设备,利用宣传展板及发放宣传资料等方式指导市民对个人健康状况进行评估,并给予改善健康的个性化建议。

职业人群健步走激励大赛。金乡县面向机关、企事业单位等职业人群,开展了为期100天的健步走活动。大赛利用悦健康APP随时上传健步走数据,对达到目标的参与者和健康知识趣味问答的优胜者提供了丰富的奖品,有效提高了职业人群的参与热情和完成度。

“吃动平衡 健康减重”网络减重大赛。利用手机APP在全县18至59岁之间,体重指数 $\geq 24$ (用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字)的人群中开展了以健康饮食及规律运动为主要内容的减重活动,引导超人群摒弃不良生活习惯,养成健康生活方式。

健骨操推广活动。邀请专业教练为政府机关和企事业单位培养健骨操推广辅导员22人,全年开展健康知识讲座100余场次,指导3000余人定时开展健骨操锻炼。

(苏茜茜 通讯员 马文敏 报道)

## 市疾控中心发布冬季储食蔬菜健康提醒

本报讯 按照我市的风俗习惯,人们喜欢在入冬时囤积一些比较耐储存的蔬菜,最常见的莫过于土豆、大白菜。但是,如果这些蔬菜存储不当,不仅营养会降低,还会“引祸上身”,轻者造成食物中毒,重者甚至危及生命。为了大家吃的营养又健康,市疾控中心提示广大市民,冬季吃蔬菜时应适量购买,更不要长时间储藏,发现土豆变绿发芽或白菜腐烂一定不要食用。

### 土豆

土豆储藏时间太久或储藏环境不合适,很容易腐烂或发芽,一旦发芽,发芽部位含氮物质就会转化为有毒的并带有苦味的龙葵碱,龙葵碱是一种糖苷生物碱,毒性相当强,口服中毒后会导致呕吐、腹泻、呼吸困难,伴随全身虚弱和衰竭等症状,严重的甚至会导致死亡。

### 白菜

白菜储藏时间太久或储藏不当,被人食用后也会引起食物中毒。白菜叶中含有较多的硝酸盐,其本身没有很大危害,但在储存过程中,容易被细菌还原成亚硝酸盐,亚硝酸盐是一种有毒物质,被人体食用后,能使血液中正常携氧的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,因而失去携氧能力而引起组织缺氧,成人摄入0.2至0.5克即可引起中毒,3克即可致死。亚硝酸盐同时还是一种致癌物质,它能与胃肠道中的次级胺形成强致癌物质亚硝胺,诱发消化系统癌变。

### 安全正确的白菜储藏方法

把新鲜的白菜晾晒一周左右,去掉黄叶、烂叶、老叶,根部不要切掉。大白菜适宜在阴凉通风、



气温零度左右的环境中贮藏,楼房的阳台具备这个条件。

贮藏白菜,要选择八九成心的青口菜(十成心的菜在稍受热后易发芽暴肚),贮藏以前,要把大白菜最外边的一层帮上的叶子撕掉,然后略晒,等外边那层帮叶有些发蔫时便可一层根朝里、一层根朝外码成垛,这样可以避免烂心。

根据气候,贮藏大白菜要防止前期受热,后期受冻的问题,平时要根据气温变化,掌握白菜苦盖的程度。在整个贮藏过程中,不要随意撕去大白菜最外层的帮叶,因为撕一层就要往里干一层。

堆放在室外,在0℃左右的环境中存放。温度低于-5℃时,要加盖防寒物品。堆放时,先在地板上铺垫木板,叶球向外,根向里堆紧,初期每周倒动一次,撕去烂叶,剔除病株,以防腐烂。

(苏茜茜 通讯员 李为为 报道)

## 开展学校环境卫生监测 共创安全放心成长环境

本报讯 为全面了解学生常见病及健康危险因素状况,指导各地开展学校卫生工作,提高学生健康水平,国家卫生计生委组织制定了《全国学生常见病及健康危险因素监测方案(2017年版)》,方案要求新增学校教室环境卫生调查项目。

梁山县疾控中心积极响应国家号召,在全县中小学中抽取县直中小学3所,乡镇中小学15所,对教室人均面积、课桌椅分配符合率、教室采光系数、窗地面积比、桌面照度、灯桌间距、黑板面

照度、教室内噪声等指标进行监测。

“学校是学生生活、学习的主要环境,如果学生长期暴露于不良的教学、生活环境,可能对学生身心健康构成威胁和损害。”据梁山县疾控中心工作人员介绍,开展学校教学环境卫生监测,深入了解和评估影响学生健康的有关危险因素,是改善校园教学环境的重要措施,对预防和控制疾病的爆发流行、提高学生健康水平具有重要价值。

(苏茜茜 通讯员 陈锐 党蕾 报道)