

今天是我国第9个“全民健康生活方式日”。自2008年起,我市便启动了“全民健康生活方式”行动。截至目前,乐山11个县(市、区)落实行动情况良好,覆盖率达100%。

为普及健康防病知识,营造全民参与健康行动的良好社会氛围,我市各县(市、区)均结合当地实际,开展了全民健康生活方式宣传活动。其中,有普及全民健康生活知识的,有推广控油壶、限盐勺、腰围尺、计步器等健康支持性工具的,还有采用义诊加发放资料等形式展开活动的,不仅形式多样,更惠民利民。

那么,究竟为什么要大力宣传健康生活方式呢? 其对身体健康又有哪些影响?

健康生活 才有健康体魄

■ 本报记者 戴余乐

不良生活习惯是健康“杀手”

目前,随着社会经济的发展,人们饮食起居和生活习惯也逐渐发生改变。因吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等导致的高血压、高血脂、高血糖、肥胖等疾病,已成为影响我国人民健康素质的大敌。

特别是慢性病,更是严重威胁百姓生命安全。据《2015年中国居民营养与慢性病状况报告》显示,近10年,我国居民高血压、糖尿病等主要慢性病的患病和癌症的发病均呈上升趋势,全国居民慢性病死亡已经占到了总死亡人数的86.6%。

“现在,很多人有一个错误的认识,即认为中老年人由于身体各项机能衰退,因此是慢性病主要患病人群。其实不然,慢性病的发病与年龄虽有一定关系,但不良的生活习惯才是诱发疾病的主因。”乐山市第二中医医院内科副主任医师余元



适当运动是好的生活习惯

严理摄

和谈道,慢性病是一组与生活方式密切相关的疾病,其主要包括高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、胃肠道疾病、脂肪肝、心肌梗塞和癌症等。

“特别是一些年轻人,自认为身体素质好,往往就忽略了最基本的自我保健。在日常生活中,也不注

意合理、科学生活习惯。”余元和认为,像久坐、缺乏锻炼;在饮食上暴饮暴食,酗酒、吸烟;超负荷工作,不注意休息;不定期体检等,都属于不合理的生活习惯和消极的生活态度,这就会导致年轻人身体长期处于亚健康状态,进而引发慢性

“正确”生活才能赢得健康体魄

既然生活方式对人体有如此重要的意义,那大家如何才能做到健康每一天呢?

“健康生活方式是指有益于健康的习惯化的行为方式,其主要表现在健康饮食、适量运动、保持良好的心理状态、讲究日常卫生等。”乐山市疾病预防控制中心慢病防治所所长秦利平谈道,根据临床医学证明,健康生活可帮助人们抵御各种传染性疾病,预防80%的心脑血管病、80%的2型糖尿病和40%的恶性肿瘤。

因此,在日常生活中,人们首先要树立“我行动、我健康、我快乐”的理念,把“追求健康、学习健康、管理健康”作为行动准则。在饮食上,应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素搭配;规律用餐,保持营养平衡,维持健康体重。一般来说,成人每天应摄入250—400克的谷类食物,300—500克的蔬菜,200—400克的水果。

而在生活中,应注意少静多动,

适当运动。避免长时间看电视、阅读、使用电脑等静态活动。每天尽量抽时间进行锻炼,以提高身体素质,增加肢体灵活性和平衡性。

提高安全用药意识,在服药时明确药物用途、用法和不良反应。特别是患病后,应及时到正规医院、诊所检查治疗,最好不要自行买药,更不能听信江湖游医的游说。要以科学的态度和精神,传播科学的健康知识,反对、抵制不科学和伪科学信息。

同时,重视心理健康也是“正确”生活习惯的主要内容。据了解,每个人一生中会遇到各种心理卫生问题,其不仅影响着身体健康,也影响着人际交往和社会生存能力。因此,在生活中,大家应保持乐观、开朗、豁达的生活态度,把工作、感情等目标定在自己能力所及的范围内,调适对社会和他人的期望值,建立良好的人际关系,培养健康的生活习惯和兴趣爱好,积极参加社会活动等。

“健康是一个很宽泛的概念,其不仅包括身体的健壮,还有人格的健全和心态的健康。而良好的生活习惯,就是实现生理、心理全面发展的关键。”秦利平说。

执法监督

卫生监督是指卫生行政部门执行国家卫生法律、法规,维护公共卫生和医疗服务秩序,保护人民群众健康及其相关权益,对特定的公民、法人和其他组织所采取的能直接产生法律效果的卫生行政执法行为。

为保证地区百姓公共卫生安全,保障市民身体健康,多年来,乐山市各级卫生执法监督部门始终秉承“不徇私、不马虎、不漏缺”的工作理念,不断加大执法力度,强化执法人员工作水平,切实维护了正常的公共卫生和医疗服务秩序,保护了人民群众健康及其相关法定权益。

我市接受省卫生执法监督总队的年度稽查

近日,四川省卫生执法监督总队、内江市卫生执法监督支队、资阳市卫生执法监督支队相关负责人一行来到乐山,对我市卫生监督工作开展情况进行了年度下级稽查。

据了解,稽查组首先通过听汇报、查资料的方式,对乐山市卫生监督支队行政执法责任制的落实、执法队伍管理、行政处罚、重点及专项工作落实、卫生监督网络培训的实施、

卫生监督信息录入情况、手持执法终端的试点情况等进行了严格稽查。同时,还对市卫生监督支队各业务大队负责人在分管工作和具体负责工作方面,进行了对接稽查。

稽查工作结束后,稽查组对市卫生监督支队的工作给予了肯定,并对部分开展相对滞后的工作提出了稽查建议,要求该支队要进一步创新工作方法、加强工作力度,确保2015年度工作圆满完成。

市中区打击非法行医

一直以来,打击非法行医就是乐山市市中区卫生监督大队的工作重点。

8月16日,针对非法行医者喜利用周末、节假日上街摆摊的习惯,市中区卫生监督大队利用休息时间,从早上8点开始,对乐山中心

城区集贸市场和城乡结合部的非法游医实施突击打击。

据悉,此次行动共现场取缔非法游医摊点4家,没收用于非法行医的医疗器械10余件,向群众发放了宣传资料300余份,进一步维护了医疗服务市场的正常秩序。

峨眉山市开展安全套推广督查

为进一步加大公共场所预防控制艾滋病的宣传教育力度,切实有效地阻断艾滋病传播流行,保护广大人民群众的身心健康,近期,根据《四川省卫生执法监督总队关于印发2015年公共场所安全套推广情况专项监督检查工作方案的通知》要求,峨眉山市卫生监督大队对辖区内的宾馆、旅店、音乐厅、歌舞厅、桑拿、洗浴中心、酒吧等公共场所进行了安全套推广情况专项监督检查。

据了解,此次专项检查,峨眉山市卫生监督大队高度重视,不仅加强领导、统一部署,还成立了“峨眉山市公共场所2015年安全套推广情况专项督查领导小组”,重点对辖区内42家公共娱乐场所的安全套摆放情况进行了严格检查。同时,还发放宣传资料280份,发放安全套47盒。(本组稿件由编者整理)

日前,乐山骆骨堂中医骨伤专科医院(以下简称“乐山骆骨堂医院”)来了一名“特殊”的病人周坤(化名),他不为治病,只为感恩。

“患病那会儿,真的很痛苦,但所幸天无绝人之路,我遇到了彭树林,遇到了乐山骆骨堂医院,是他们让我重获健康。”在周坤为乐山骆骨堂医院送去的感谢信上,虽没有华丽的辞藻,但每一个字句都饱含了他对医院的谢意。

究竟乐山骆骨堂医院帮助周坤解决了什么“麻烦”,竟让他如此感恩呢?

心情不佳竟让腰部“受罪”

据乐山骆骨堂医院院长彭树林介绍,周坤今年41岁,是一个典型的“花痴”,对他来说,家中楼顶的花草就是生命的一部分。然而,今年6月,由于搬迁等原因,周坤细心呵护的花草面临连根拔起的命运,这让爱花如命的他顿时陷入了烦躁、郁闷之中。

或许正是因为心理压力过大,周坤的身体“防线”很快出现了漏洞,疾病也趁虚而入。

“周坤告诉我们,他在今年7月初,突然就感觉腰间前腹奇痒,继而有火烧火燎的痛觉,但经过自检皮肤外表,却并未发现有任何异样。但一周后,腰部就逐渐出现连片红斑,且痒痛症状更加明显。”彭树林谈道,当时,周坤为了缓解病痛,先后尝试了多种方法:网上求医、采用民间偏方、前往专科医院检查治疗等,可症状不仅没有消除,甚至连病因都没有找出来。眼看着病情越来越严重,水泡也几乎快长满周坤的腰腹部,这让身心俱疲的他感到无比绝望。

医卫动态

乐山市人民医院举行安保人员业务培训



安保人员学习应急反恐技能



“关注医院更多信息 请轻轻扫我”

本报讯(记者 戴余乐 文/图) 为进一步加强医院安保工作的规范管理,提升安保工作水平,近日,乐山市人民医院组织全院安保人员进行了为期三天的理论学习和应急反恐、队列训练。

培训过程中,该院邀请了市中区公安分局治安科教员对安保人员进行法律法规及各项规章制度的培训;对医疗纠纷、治安纠纷的处理进行详细讲解;对安保人员进行理论考核,使安保人员人人清楚“应该干什么”、“不能干什么”。

同时,市人民医院还特邀乐山

市公安局市中分局巡特警大队队员对医院安保人员进行应急反恐处突实战培训。据了解,在实战培训现场,教员采用了亲自示范及详细讲解的方式,指导安保人员正确使用反恐器材,掌握初步应急反恐技巧,并建立和培养了团队协作能力等。

据悉,通过此次培训,不仅有效规范了市人民医院安保人员的行为习惯,又增强了队员的团队意识和纪律意识。为安保人员进一步维护医院正常的医疗秩序,保障医护人员及患者的人身、财产安全打下基础。

乐山骆骨堂医院解除患者“蛇缠腰”之痛

一查才知水泡竟是“蛇缠腰”

怎么办?难道就只能这样一直痛苦下去吗?就在周坤万般无奈之际,他突然想到,好友彭树林不是专治疑难杂症吗?

“其实,我和彭树林已经认识20多年了,一直都听说他医术高明,但由于我很少生病,也就从来没找他看过。”周坤说,这次患病,他前往了多家医院都未果,对于彭树林能否治好病,也不能确定。但出于对朋友的信任,周坤还是给彭树林打了电话。

电话中,彭树林详细了解了周坤的

发病症状后说道,“你可能是患上了带状疱疹,也就是俗称的‘蛇缠腰’。”

这一未检查便得出的诊断,让周坤既惊讶又欣喜。惊的是,彭树林怎么会只听了描述就可以判断出病症;喜的是,彭树林的医术或许真能帮他治愈疾病。

抱着试一试的心态,周坤在家人陪同下,来到了乐山骆骨堂医院。经过进一步检查后,他被确诊患上了“蛇缠腰”。

中医“秘方”彻底解决恼人“水泡”

“其实就是一种水痘带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病,其主要特点

就是水泡簇集,沿一侧周围神经呈带状排列,并伴有明显神经痛。”据彭树林介绍,通常情况下,患上此病如果不及时就诊、阻断病毒发展,很可能引起继发感染甚至留下长期神经痛的后遗症,严重者可伴随终生。因此,治疗该病,不仅要治标,还要治本。

在综合考虑了周坤的身体情况后,彭树林决定为周坤施以中医辩证疗法。即通过中药药物来外敷内用,以达到清热解毒、瘀滞通络止痛的目的。

“之前,输液、打针、吃药都试过了,疼痛也未见好转。但在乐山骆骨堂医院敷了专门配制的中药水剂后,当晚瘙痒的感觉就消失了,我也终于睡了一个踏实觉。”周坤难掩兴奋地说,“真的

健康

健康工作室主任:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepinggy@163.com

区县资讯

市中区全福镇:落实计生综合改革工作

本报讯(杨仲元 李正庸)为做好人口计生工作的重心下移,长期以来,市中区全福镇狠抓人口计生综合改革,不断强化人口计生村民自治和“两包一挂”工作。

据悉,该镇计生办充分调动了群众参与积极性,在群策群力的基础上,根据相关法律法规要求,修改了《村民自治章程》。随后,全福镇计生办按章程与已婚育龄妇女签订了计生协议,同辖区内8个村签订了诚信计生承诺协议书,61个村民小组签订了诚信计生约定书;全福镇党委政府与8个村签订了“两包一挂”责任书。这样一来,就把人口计生工作做到了“责任到人、任务到人”,从领导到村组干部、计生群众等,都担当起人口计生责任,实现共同治理的目的。

同时,该镇计生办还出资翻新了福农、全福等4个村的人口文化大院,建立起人口中心户30家,办计生宣传专栏4个等。

市卫生和计划生育局召开扶贫专题工作会

本报讯(陈鹏)为深入践行“三严三实”专题教育,切实开展好乐山市卫计系统“精准扶贫”工作,日前,乐山市卫生和计划生育局召开了专题工作座谈会,对系统“精准扶贫”工作进行了安排部署。

会上,乐山市卫计系统8个直属单位围绕前期奔赴各自联系的贫困村,开展走访慰问、摸排调研所了解到的实际贫困状况,各村存在的贫困原因等开展了交流发言。

随后,市卫计局党组书记、局长李五节就接下来的“精准扶贫”工作进行了安排部署,并提出四点要求。首先,要对联系村的贫困人口基数、贫困原因、收入结构等做到家底清、情况明;在充分调研、论证的基础上,找准贫困村脱贫致富的好路子;围绕确定的脱贫路子,细化措施,拿出行之有效的具体办法,并付之行动;同时,还需以当地脱贫效果检验驻村帮扶的工作成效,作为考核和提拔干部的重要依据,以促进扶贫工作可持续发展。



乐山日报·健康周刊	
技术支持单位	
乐山市人民医院 仁爱济世 精诚行医	急救处:2119310 急救:120
★乐山市妇幼保健院 仁心仁术 呵护生命	院办:2131451
★乐山市第二人民医院(乐山钵钵湾院区) 厚德诚信 精医创新	急救电话:2121999
★乐山市市中区中医医院 悬壶济世 救死扶伤	急救电话:2124120
★乐山骆骨堂中医骨伤专科医院 承启中医现代化 全心全意为生命服务	院办:2447705 急救:2430509

不一样!特别是当中医药剂敷在患病处时,马上就有一种清凉凉的感觉,非常舒服。过了一會兒,原本红肿的部位,症状便有减轻。”

之后,周坤在乐山骆骨堂医院又外敷了两次药,并口服中药两周后,腰腹部的水泡就全部消退了。但为了确保周坤不会留下后遗症,彭树林还是专门为他制定了一套科学的锻炼方法和饮食搭配方法。

“前段时间,我再到乐山骆骨堂医院检查时,彭树林便告诉我,我的病已经痊愈了,并且没有留下后遗症。但今后,还是需要注意合理膳食和加强运动。”周坤说,“一句感谢已经不能表达我此时的心情,对我而言,彭树林不只是我的朋友,也是我的恩人。”(小鱼)

搞好卫生保健康 防病治病为人民
乐山市卫生和计划生育局