

中国慢性呼吸疾病防治进入新阶段

新华社 停不住的流鼻涕、打喷嚏,常年咳、痰、喘……你可能得了慢性呼吸疾病。很多人并不知道,这个“不动声色的杀手”,会导致慢阻肺、哮喘等一系列呼吸之“痛”。

监测结果显示,慢性呼吸疾病已成为全球性的重大公共卫生问题,在排名前五位的致死病因中,呼吸疾病占3个。在我国,慢阻肺总患病人数近1亿,哮喘患者超过5000万。

日前,第十三届全球防治慢性呼吸疾病联盟大会在京召开,200多位世界顶尖的呼吸疾病专家“会诊”这一日益严重的全球性公共卫生问题。

国家卫生健康委员会负责人表示,中国的慢性呼吸系统疾病防治工作进入新阶段,下一步将积极支持和参与全球防治工作。

严重!慢性呼吸疾病成为全球性公共卫生问题

“慢性呼吸疾病是全球负担最重的四大慢病之一。”世界卫生组织总部非传染性疾病管理司资深专家邵瑞太博士说,这类疾病的疾病谱正随着生活方式的改变而快速变化,除了传统的慢阻肺、哮喘、肺癌等,肺心病、间质性肺疾病等新问题在蔓延,但慢性呼吸病却很大程度上被忽视。

慢阻肺,被视为有着所有病中最让人难受的症状:后期严重憋气、患者产生濒死感……目前,我国40岁及以上人群慢阻肺患病率为13.6%。然而,在确诊的100个慢阻肺患者中,却只有不到3人知道自己患有慢性呼吸疾病。

“很多老百姓,甚至个别医务人员都忽视了慢性呼吸疾病的早期症状,认为忍一忍、扛一扛就过去了,也不明白怎么治。”中国工程院副院长、中国医学科学院北京协和医学院院校长王辰说,其实,这类疾病“发现和早发现、治和不治是完全不同的”。

此次会议发布了《国际肺部健康促进行动北京宣言》。王辰形容其为“里程碑式”的事件。因为它是世界上第一个关于呼吸疾病的全球行动宣言。

王辰说,慢性呼吸疾病是呼吸疾病“金字塔”的基底,更应高度重视,防止小病变大病。

重要!全面了解慢性呼吸疾病

著名呼吸病专家、中国工程院院士钟南山表示,我国呼吸系统疾病的死亡率及疾病负担态势严峻,全面了解慢性呼吸疾病非常重要。

今年春季伊始,有关花粉、树木飘絮诱发过敏性鼻炎的讨论,就成为朋友圈的热点。在北京协和和医院变态反应科的医生看来,儿童过敏性鼻炎、哮喘发病率的显著增长值得高度重视。

中华预防医学会副会长杨维中说,在慢性呼吸病的易患因素中,抽烟是“第一号”危险因素,其次是室内室外的空气污染。

专家表示,慢性呼吸疾病和心脑血管疾病、癌症、糖尿病并称“四大慢病”。相比之下,慢性呼吸疾病缺少整体流行现状数据,而这正是有效防控的基础。

2019年7月发布的《健康中国行动(2019—2030年)》,制定了15项重大行动,其中有8项行动涉及呼吸疾病防治。从健康教育、控烟到慢性呼吸系统疾病防治专项行动,从防治呼吸道传染病到防治尘肺病等职业病、防治肺癌等恶性肿瘤,慢性呼吸疾病防治工作进入了一个新阶段。

“中国政府高度重视,将慢性呼吸系统疾病等慢性病防控纳入国家战略。”国家卫健委副主任李斌说,降低慢性呼吸系统疾病等四类重大慢性病过早死亡率是《健康中国2030》规划纲要的重要发展目标之一。

和世界各国一样,随着工业化、

城镇化、人口老龄化不断加快,我国慢性呼吸疾病的疾病谱也在变化,未来患病形势严峻。加强慢性呼吸疾病的早期干预,成为防治工作的重中之重。

重点!积极控制慢性呼吸疾病危险因素

中日友好医院等一项联合调查显示,过去只有12%的慢阻肺病人接受过肺功能检测。

“要提升居民对慢阻肺的知晓率,要让查肺功能像查高血压一样常见,确保把肺功能检测纳入40岁以上人群常规体检项目,这对于早发现、早治疗太重要了。”王辰说。

健康中国行动倡导,40岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群应每年检查肺功能1次;通过积极控制相关危险因素,可以有效预防慢性呼吸系统疾病的发生发展,显著提高患者预后和生活质量。

邵瑞太博士说,慢性呼吸病发生不仅是由于误诊、漏诊等医疗卫生行为,更包括环境污染,比如汽车尾气、能源使用,生物燃料、室内污染,甚至做饭油烟等,对于肺部伤害都很大。

“控烟、防空气污染、疫苗接种,是预防慢性呼吸病的主要手段。”王辰说,对中国来说,基层是防治的关键,在医疗设施设备、加强专科与基层医生结合等方面还有很大提升空间。

宣言呼吁,全球各级政府应将慢性呼吸疾病的预防作为主要内容,融入所有政策,并加强基层卫生体系建设,提高慢性呼吸疾病防治能力。

全球防治慢性呼吸疾病联盟主席尼古拉·哈尔塔耶夫博士说,中国已成为全球慢性非传染疾病防控方面的领导者,相信对于慢性呼吸病,中国同样也能发挥带动和示范作用。

■陈芳 屈婷

男性健康日: 早期预防并诊断前列腺疾病

我国从2000年起,确定每年的10月28日为“男性健康日”

专家表示

前列腺疾病

通常指

前列腺炎

前列腺增生

及前列腺癌等

早期预防与诊断
成为当务之急

是成年男性的
常见疾病

在寒冷的季节要多饮水、多排尿,每天饮用2升以上的水,通过尿液来充分冲洗尿道,有利于前列腺分泌物排出,以预防前列腺的重复感染。但前列腺害怕挤压,还应做到不憋尿

应戒烟限酒,避免辛辣饮食

应补充粗粮、坚果、植物油、新鲜蔬菜和水果

前列腺怕“久坐”,应该减少或避免长时间久坐



新华社发(朱禹制图)

配镜切勿盲目追求大镜框

据新华社 眼镜不仅是矫正视力的工具,更是一种时尚配饰。时下,复古镜、多边形金属镜等大镜框眼镜备受消费者青睐。眼科专家提醒,盲目追求大镜架,镜片的光学中心距一旦大于瞳距,易造成佩戴者视觉疲劳,影响视力矫正,甚至会对眼睛造成损伤。

兰州大学第二医院眼科主管验光师王阳说,镜框的选择很重要,镜框的大小会影响镜片的光学中心距。如果镜片的光学中心距与佩戴者的瞳距不相符,就会影响视力矫

正。眼下流行的复古镜、多边形金属镜的镜框偏大,镜片的光学中心距一旦大于瞳距,易引起佩戴者眩晕、眼痛,造成视觉疲劳,长期佩戴还会损伤眼睛。

“特别是青少年瞳距较小,不建议青少年群体佩戴大镜框眼镜。”他说。

有些消费者往往选择网上配镜。王阳认为,网上配镜虽然方便,但是缺乏依据脸型校正和调整镜框这一重要步骤,矫正效果可能会受到影响。

■王朋

如何预防并远离脑卒中?

据新华社 今年10月29日是第14个“世界卒中日”,本次宣传主题是“预防为主,远离卒中”,口号为“远离卒中,从健康生活开始”。

近年来,我国脑卒中发病率呈现上升趋势,约有3/4患者不同程度丧失劳动力或生活不能自理。专家表示,脑卒中可防可治,应早期预防、控制风险、规范治疗。

据北京协和医院神经内科主任彭斌介绍,脑中风又被称为“脑梗死”“脑溢血”,医学上则称为“卒中”,主要分为血管堵塞导致的脑梗死和血管破裂所致的脑出血,都是需要及时治疗的急症。据世界卫生组织统计,全世界每六个人中就有一人可能罹患卒中,可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等。

卒中是由生活方式、环境、遗传等多种因素共同导致的疾病。彭斌表示,大量临床研究和实践证明,脑卒中可防可治。早期积极控制卒中危险因素及规范化开展卒中治疗,可有效降低脑卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率,改善脑卒中的预后。

如何进行干预和预防?彭斌表示,“三高”即高血压、高血脂、高血糖(糖尿病)以及生活饮食习惯与脑卒中的发生关系密切,如高盐高脂饮食、吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等都已证实是脑卒中的危险因素,预防卒中要做到“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”。

彭斌提示,具体的生活行为应注意:注重合理膳食,每日食盐摄入量不超过6克,减少摄入富含油脂和高糖的食物,每天饮水要充足;减重多动,以健走、慢跑、游泳、太极拳等大肌肉群参与的有氧耐力运动为主,活动量一般应达到中等强度;防止过度劳累、用力过猛;克服不良嗜好,如吸烟、过量饮酒、久坐等;注意气候变化、保持情绪平稳。

“40岁以上男性和绝经后女性应每年检查血压、血脂、血糖,及早发现问题。”彭斌提醒,“很多人因为工作和生活压力等原因,早早地出现了高血压。应定期进行健康体检,发现问题早诊早治。一旦发现高血压,应该提高监测频率,及时就医,在医生指导下控制高血压。”

■王秉阳

婚前重大疾病都有啥标准

据新华社 十三届全国人大常委会第十四次会议近日分组审议了民法典婚姻家庭编草案三审稿。常委会组成人员普遍认为,草案三审稿积极回应社会关切,在维护平等、文明、和谐的婚姻家庭关系方面取得较大进步,总体已经比较成熟。同时,围绕婚前告知重大疾病,设立离婚冷静期、离婚后抚养探视子女等问题,与会人员各抒己见。

婚前“重大疾病”,有啥界定标准

民法典婚姻家庭编草案三审稿规定:一方患有重大疾病的,应当在结婚登记前如实告知另一方;不如实告知的,另一方可以向婚姻登记机关或者人民法院请求撤销该婚姻。

什么样的重大疾病应该在婚前告知?全国人大宪法和法律委员会委员孙宪忠认为,要对不适合结婚或者有可能对婚后生活造成重大损害的疾病进行界定限制。如果疾病与婚姻家庭关系不大,也不会给婚姻当事人造成损害,不告知也不要紧。尤其考虑到老年人婚姻中,有些病无法界定重大不重大,告知可能有麻烦。全国人大代表易家祥说,关于“重大疾病”的定义,自己只查到2007年启用的“重大疾病保险疾病定义使用规范”。但保险疾病和临床疾病差异较大,在法律中需要对“重大疾病”的依据进行明确。此外,一些恶性肿瘤、癌症等重大疾病,如果治疗及时可以长期带癌生存,这些情况法律也要予以考虑。

一些与会人员还提出,在撤销婚姻的操作流程上,还应明确“重大疾病”的范围由哪个主体来确定,明确究竟是在医院鉴定还是要进行专门的司法鉴定确诊之后,才能据此申请撤销婚姻。

设立离婚冷静期,能否起到预期作用

民法典婚姻家庭编草案规定,自婚姻登记机关收到离婚登记申请之日起一个月内,任何一方不愿意离婚的,可以向婚姻登记机关撤回离婚申请。

此前在向公众征求意见时,该条规定曾引发舆论广泛关注。对于离婚冷静期是否能起到预期作用,各方仍有不同看法。

韩梅委员表示,由于现在离婚登记手续过于简便,轻率离婚现象增多,不利于家庭稳定,建议进一步完善离婚冷静期制度。同时,明确具体的执行规范,如增加“但一方有家暴、虐待、吸毒、赌博等情形,或者严重威胁另一方生命安全的除外”相关规定,把对弱势群体的保护放在维护婚姻稳定之上。

全国人大代表黎霞则建议不设离婚冷静期。她指出,如果双方离婚意愿不坚定,复婚很容易操作;但如果一方坚定、另一方意愿不强烈甚至不愿意离婚的情况下,调解机构努力的作用不甚明显。“相比冲动离婚,结婚登记中的冷静期更为必要。”她说。

离婚后抚养探视子女,怎样对孩子最有利

孩子的抚养权是夫妻离婚主要

纠纷之一。在民法典婚姻家庭编草案三审稿中,离婚后,不满两周岁的子女,以由母亲直接抚养为原则;已满两周岁的子女,父母双方对抚养问题协议不成的,由人民法院根据双方的具体情况,按照最有利于未成年子女的原则判决。

杜黎明委员建议,为了尊重孩子的权利,在草案中增加“八周岁以上的,应当征求子女意见”的规定。此外,针对司法实践中离婚夫妻经常就不直接抚养子女的一方如何行使探视权发生争议的情况,建议对不直接抚养子女的父或者母探视子女的规定进行细化,包括探视方式、探视频率、探视主体、探视权的中止等。

邓丽委员说,鉴于近年来的离婚事件中有人将孩子藏匿起来作为争夺抚养权的筹码,侵害未成年子女权益的情况,建议草案增加一款规定,“离婚时,任何一方不得采取藏匿未成年子女方式争夺抚养权。法院判决抚养权归属时可以作出有利于藏匿一方的判决”。

一些与会人员也提出了明确隔代探望权的建议。鲜铁可委员表示,现实中存在年轻人离婚后老人很想探望孙子女、外孙子女,而抚养孩子的一方以种种理由不准许探望的情况。建议明确父母离婚后,祖父母、外祖父母在对孙子女、外孙子女尽了抚养义务,或者在孙子女、外孙子女的父母一方死亡的情形下,可以参照适用离婚父母探望子女的有关规定,探望孙子女、外孙子女。

■黄玥 白阳