



夺金时刻



8月1日,在巴黎奥运会上,中国选手杨家玉夺得女子20公里竞走比赛冠军,刘宇坤获男子50米步枪三姿比赛冠军。竞走比赛需要运动员始终有一只脚落地,摆动腿的脚跟接触地面,后蹬腿的脚尖不能离开地面,以确保不会出现腾空的现象。三姿射击(卧姿、立姿、跪姿),不仅考验运动员的射击技巧,还考验他们在不同姿势下的身体协调性和稳定性。

新华社记者 吕小炜 赵丁喆 摄

织密慢性病“防治网”有了路线图

□ 科普时报记者 陈杰

7月29日,国家卫生健康委等多个部门发布《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案(2024—2030年)》《健康中国行动——慢性呼吸系统疾病防治行动实施方案(2024—2030年)》,全力推动我国糖尿病和慢性呼吸系统疾病的防治工作。

这是继心脑血管疾病、癌症之后,我国再次发布重大慢性病防治行动实施方案。

“慢性病,是指一类起病隐匿、病程长且病情迁延不愈、病因复杂且有些尚未完全被确认的疾病的概括性总称。”浙江省疾病预防控制中心慢病所所长钟节鸣告诉科普时报记者,多种重大慢性病,已经成为制约人均预期寿命提高的重要因素。

当前,我国糖尿病及慢性呼吸系统疾病患者均超1亿人,加上心脑血管疾病、恶性肿瘤在内,四大慢性病所导致的死亡人数占比已超过80%,是我国城乡居民死亡的主要原因之一。这些数据背后,是无数患者及家庭的

痛楚和负担。

我国始终高度重视慢性病防控工作。2016年10月,中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》就提出实施慢性病综合防控战略,针对重大慢性病采取有效干预措施,努力使群众不生、少生病。

钟节鸣说,糖尿病和慢性呼吸系统疾病防治方案的发布,明确了防治工作的总体目标、任务分工、措施和时间表。

方案提出,到2030年将建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系,18岁及以上居民糖尿病知晓率达到60%及以上,2型糖尿病患者基层规范管理服务率达到70%及以上;慢性呼吸系统疾病防治体系到2030年进一步完善,危险因素综合防控取得阶段性进展,慢性呼吸系统疾病基层筛查能力及规范化管理水平显著提升,70岁及以下人群慢性呼吸系统疾病死亡率下降到8.1/10万及以下。

不同于病原体感染引发的疾病,

慢性病的病因极其复杂,甚至南北地域间也存在着一定的差异。

凡此种种,也造成慢性病的治疗难度大、难以根治,患者需长期管理以控制病情、防止并发症。“所以,慢性病的防治,更加强调改变不良生活方式和长期健康管理的预防模式,需要将防治关口不断向前移。”钟节鸣强调。

防治关口前移,其实就是让公众把慢性病预防融入日常,从自身点滴做起。解放军总医院第一医学中心呼吸科副主任韩国敬介绍说,糖尿病的预防需养成良好生活习惯,做到控烟限酒、合理膳食,减少高油高盐高糖食物摄入,保证充足的睡眠时间,适量运动控制体重,定期体检;慢性呼吸系统疾病的防治,则应重点注意远离烟草及二手烟,加强锻炼防止呼吸道感染,改善环境避免过敏原。

“公众应做自己健康的第一责任人!”韩国敬提醒,改变个人不良生活方式和饮食习惯,对于慢性病防治有着极其重要的意义。

本期导读

- 02版
植入芯片会影响足球移动速度吗
- 05版
木槿花:
绚烂夏花,一日一新
- 06版
地球生命早在
42亿年前就已出现
- 08版
T-72B3主战坦克:
“老将”仍“少年”
- 09版
国家自然博物馆
喊你来“海底探险”
- 10版
茶水煮饭好处多