

## 健康北京



主办 中国医药卫生事业发展基金会  
北京市卫健委  
北京晚报

制作 北京晚报健康快车工作室

## 不良生活方式“偷走”健康

早预防早控制是上策

北京健康科普专家 北京市疾病预防控制中心主任医师 徐晓莉

健康是生命的基石,是人生第一大财富,是幸福生活的基础。但是,每个人都面临诸多健康挑战。

首先是癌症。2017年2月,国家癌症中心发布中国每年新发癌症病例429万,死亡281万例。每天约1万人被确诊癌症;每分钟约7人确诊患癌。其次是心脑血管疾病。《中国心血管病报告2017》显示:我国心血管病现患人数2.9亿,其中脑卒中1300万,冠心病1100万,仅高血压就有2.7亿,心脑血管疾病占人群总死因的40%以上。糖尿病呈上升发展趋势,患病人数超过1.29亿人,年增长率10%以上,每年净增加1300万人。这些疾病与生活方式密切相关。

另外,还有精神疾病,我国各类精神疾病患者人数超1.8亿人,2017年底在册严重精神障碍患者581万例,而公众精神疾病知晓率不足5成。还有一些新发传染病及老传染病的死灰复燃,如结核病。艾滋病的传播途径已由过去的吸毒或经血制品传播演变到性传播为主。以上这些数字如重锤敲响警钟,提示我们急需反思,究竟是谁偷走了我们的健康?

熬夜 吸烟  
酗酒 久坐少动 饮食不良  
喝软饮料 反复减肥 过度紧张  
.....



制图 冯晨清

## 慢性病成健康最大威胁

人为什么会得病?我们的生活好了,为什么那么多人得了慢性病?这要从决定人类健康的因素说起。

世界卫生组织(WHO)大量研究证实,决定人类健康和寿命有四大因素:生物学因素也叫遗传因素占15%,这是内因。外因包括:环境因素占17%,指社会环境和自然环境;医疗资源占8%;与人们密切相关的生活方式占60%。

近些年,随着经济发展和城市化进程的不断加快,汽车代替了步行,机器取代了体力劳动,生活节奏加快,精神压力加大,由此也助长了人们不良生活方式和有害行为的形成。加之人口老龄化,导致慢性病逐渐成为影响人们健康的最大威胁。很多人的健康在不经意间被悄悄偷走,甚者失去生命。

那么偷走健康的不良生活方式

和行是谁?它就潜伏在我们身边。是熬夜、吸烟、酗酒、久坐少动、饮食不良、喝软饮料、反复减肥和过度紧张等等。对照一下您中着了么?您是否已成为高血压、糖尿病大军中的一员?而高血压、高血脂、糖尿病、肥胖又是引发心梗等心脑血管疾病的重要危险因素。

2016年8月《柳叶刀》发表一项对188个国家1990至2013年间卒中负担的研究成果:结论是90.5%负担归因可改变的危险因素;74.2%负担由吸烟、饮食不良、体力活动少行为因素所致。

世界卫生组织(WHO)也指出:通过生活方式的调整80%的心脑血管病和二型糖尿病,55%的原发性高血压和40%的肿瘤都是可以预防的。

## 预防疾病是上策

面对众多的慢性病患者,医院人满为患,治病就好比在下游抗洪。其实,在健康这个问题上,早预防、早控制才是上策,不要等有了病再去找医生。美国过去一百年平均寿命增长了30岁,有5年是医疗技术贡献的结果,另外25年靠的是公共卫生和预防保健。只要我们建立健康的生活方式,不断提高自己的健康素养,做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足的睡眠,坚持健康文明的生活方式,杜绝黄、赌、毒,预防为主,就能收获健康,成为自己健康的主人。

“十九大”报告提出实施健康中国战略,提出将健康融入所有政策,因为健康不仅仅是医疗卫生一个部门的事情,比如说雾霾的问题,靠卫生系统是解决不了的,仅靠环保系统也是不够的,需要全社会的共同努力,也包括了每个人的自觉遵守和共同努力。倡导每个人都是自己健康的第一责任人,健康的生活方式在于养成,健康的行为在于每个人的自觉行动,别人无法替代。

最后送给大家一副热传对联,上联是:爱妻爱子爱家庭,不爱健康等于零。下联是:有钱有权有成功,没有健康一场空。横批:健康无价!

## 2019北京健康科普专家乡村巡讲活动启动

昨天,北京市农业农村局、北京市卫生健康委员会在密云区古北口镇古北口村举办“健康中国行,美丽乡村梦——2019北京健康科普专家乡村巡讲活动启动仪式”。

为推进健康乡村建设,北京市农业农村局、北京市卫生健康委员会从8月至12月,在全市开展“健康中国行 美丽乡村梦——北京健康科普专家乡村巡讲”活动,北京健康科普专家们针对当前远郊区农村地区居民普遍存在的慢性病防治、中医养生、妇女保健、肿瘤、传染病等重点健康问题和健康需求开展系列健康科普讲座活动,向农村居民传播健康知识和技能,普及健康生活方式。

启动仪式由北京市疾病预防控制中心承办,内容包括室内健康讲座、室外健康咨询和健康环境指导等。室内活动现场,分别邀请北京市疾病预防控制中心主任医师徐晓莉和北京中医药大学教授程凯两位北京健康科普专家,为现场100余名农村居民进行《健康100分,你得多少分?》和《身体自备的妙药》的主题科普讲座。两位专家针对农村居民的健康问题和健康需求,倡导建立正确的健康生活方式,并结合当地传统文化特色,从预防出发,运用可操作的中医保健方法,达到治未病的健康目标。

在室外活动现场,北京市疾病预防控制中心、密云区疾控中心、密云区医院、密云区中医医院等单位派出的医生和公共卫生专家,围绕合理膳食、有害生物防治、传染病防治、慢性病预防、心脑血管疾病防治等专业为村民进行咨询,并提供有针对性的健康处方,村民参与踊跃。同时,市疾控中心组织病媒生物防治、健康教育等有关专家,对古北口村的村居环境和健康教育工作进行现场指导。