

城里人死因前十位都与“吃”有关

我省确定9月1日为健康生活方式日,居民慢性疾病呈快速上升趋势 专家提倡:“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”,使用控油壶和限盐勺

本报1月18日讯 上下楼坐电梯,出门就坐车……你是否意识到,这样的生活方式正在侵害你的健康?今日,2010年湖南全民健康生活方式行动启动仪式在长沙举行,确定每年9月1日为全民健康生活方式日,提倡健康生活方式。

据2009年12月18日卫生部公布的《首次中国居民健康素养调查报告》结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,也就是说,每100人中只有不到7人具备健康素养。中国居民营养与健康状况调查结果也表明,我国居民每周参加3次以上体育锻炼的比例不足三分之一,以30-49岁的中年人锻炼最少。

省健康教育所负责人指出,我省居民健康状况相关调查表明,与膳食不平衡和身体活动不足等生活方式密切相关的慢性疾病发病呈快速上升趋势,尤其是心脏病、脑血管等循环系统疾病以及糖尿病等代谢疾病,均居城区居民死因前十位之中。省卫生厅将聘请营养、运动、慢性病、卫生政策、健康教育等方面的专家组成省级专家指导小组,通过开展“示范单位”、“示范社区”等活动,在全省范围内发起“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”全民健康生活方式行动。在启动仪式上,长沙祥瑞医疗器械有限公司向省红十字会捐赠了价值10万元的医疗器械设备,同时宣布成立青年志愿者爱心团队,向大众传播健康生活方式。

■记者 张春祥
实习生 柴金华 通讯员 姚家琦



健康饮食,经常锻炼,改善身体状况。(资料图片)

健康·现状

湖南人每天吃油超标两倍

减口味,每日适宜摄入量:食盐6克 油脂25毫升

本报1月18日讯 “面对不断增加的生活方式病,药物、手术、医院、医生的作为受到限制,唯一可行的是每个人都从自己做起,摒弃不良生活习惯。”今日,省健康教育所副所长徐小生称,按照健康合理的膳食标准,食盐摄入量每人每天不要超过6克(包括酱油等调味品中的食盐量),油脂的人均日摄入量不要超过25毫升。

油盐摄入高是湖南饮食的特色,禽畜类食物、油脂和盐的消费都高于全国平均值。据省疾控中心发布的调查报告显示,2002年

湖南城市居民每日人均摄入油68毫升,比《中国居民平衡膳食宝塔》中规定的25毫升的标准高出2倍,湖南居民每人平均每日摄入食盐13.6克,高于全国平均值12克。

省疾控专家提醒,市民应逐步改变口味过咸的习惯;减少酱菜、腌制食品的摄入量;多选用花生油、大豆油、茶油等植物油,少用或不用动物油,经常更换烹调油的种类;少用油煎、油炸的烹调方法。同时,提倡使用控油壶和限盐勺。

■记者 张春祥 实习生 柴金华
通讯员 姚家琦

我省残疾人将普遍纳入社保

康复医疗项目纳入社保支付范围 开展0-6岁残疾儿童免费抢救性康复

本报1月18日讯 记者今天从省残联第五届主席团第三次会议暨2010年全省残联工作会议上获悉,今年我省全面启动残疾人社会保障体系和残疾人服务体系的建设,着力推进城乡残疾人社会保障一体化和服务均等化。副省长徐明华出席会议并讲话。

今年,我省将把残疾人普遍纳入覆盖城乡的社会保障体系,制定实施针对残疾人特殊困难和需求的专项社会保障政策和措施。继续推进残疾

人社会救助,不断扩大救助范围,提高救助标准。将住房困难的低收入残疾人家庭优先纳入城乡住房保障和救助制度。继续扩大社会保险尤其是基本医疗保险、基本养老保险的覆盖面,逐步将残疾人急需的康复医疗项目纳入社会保险支付范围。继续开展对0-6岁残疾儿童的免费抢救性康复,对重度残疾人适配基本型辅助器具、残疾人家居环境无障碍建设和改造、集中托养、日间照料等。

■记者 胡信锋 通讯员 禹坤吾

忽冷忽热 老人爬山突发心肌梗塞

慢性病患者应注意劳逸适度

本报1月18日讯 昨日,65岁的王爷爷因天气好约了几个好友爬岳麓山,爬到山顶时汗湿了衣服没有及时更换,下山后就开始不舒服,晚上心肌梗塞发作被家人急忙送到湖南省中医院(中医附二院)抢救。

该医院心血管内科主任毛以林博士介绍说,冬季本来就是冠心病的高发季节。心血管对气温变化最为敏感,气温的骤然升高或降低,都会使血管调节不稳定,易诱发心绞痛

甚至心肌梗塞。这几天天气转暖,人们户外活动增多,不少像王爷爷这样的心脏病患者急于减衣脱帽到室外活动,结果因过度劳累导致病情复发。

毛以林提醒,高血压、冠心病等慢性病患者在这种天气变化无常的时候,应该更加注意劳逸适度,多吃新鲜蔬菜、水果等清淡食物,少吃刺激性食物,及时增减衣物,以免忽冷忽热导致旧病复发。

■记者 张春祥
通讯员 陶艳 实习生 柴金华

尿裤子老人庞忠云昨天做了一件“让自己觉得勇气可嘉的事情”——

写封感谢信 祝愿热心人

近日,多家新闻媒体持续报道了患者庞忠云因患慢性前列腺炎长期尿频、尿急经常会尿湿裤子,导致儿子儿媳婚姻破裂事件,本组报道不但在广大市民中引起强烈共鸣,国内很多门户网站也同步转载了相关报道。目前,已有300多位市民拨打了咨询热线参与讨论,网络留言也高达数千条。

1月8日上午,本次事件的当事人庞忠云也拨通了热线,约笔者下午在一茶楼见面,透露出有话要说……

现场对话:

多年顽症得到根治 一封感谢信谢好心人

庞忠云说,他是考虑再三后才约见笔者,希望通过媒体感谢那些给予他支持和鼓励的热心市民,他也是通过媒体报道才了解到在长沙有很多市民都在关注他的家庭特殊遭遇,其中居然有数百名市民拨打了热线参与讨论,这让他的心里感到十分温暖,对未来的生活再次充满了信心。为此,他还特别写了一封感谢信要笔者转交给救助过他的解放军第163医院泌尿外科领导,并要感谢所有关心他的好心人……

庞忠云告诉我,一个月以前,



他通过朋友介绍了解到解放军第163医院泌尿外科能治他这种病,就慕名到医院就诊。在没有到医院就诊前,这个病由于拖了很长时间,病情已经非常严重了,不仅尿频、尿急、夜尿多、长期睡不好觉,而且经常尿湿裤子,白天根本不敢出门。特别是儿子和儿媳离婚后,自己更是心理负担很重苦不堪言,经常一个人呆在房间里默默流泪。

庞忠云说,元旦小长假期间,解放军第163医院泌尿外科专家为他采取了“格赛特前列腺分型微创疗法”治疗后,经过一个多星期的休养,目前他的身体已经完全康

复。以前尿频、尿急经常会尿湿裤子的现象现在已经没有了,每次感到尿急的时候也能自行“方便”了。

庞忠云透露说,在他居住的小区,有很多老年人都患有他这种病,家庭关系都不好,很多人看到他每天在小区内慢走,进行身体调养,尿裤子的情景再也看不到了,就会走上来好奇的问。这时,他都会耐心的给这些同龄人介绍是解放军第163医院治好了他的病,并推荐患者去医院咨询一下。

庞忠云说他心里明白,虽然医院不会给他什么好处,但他这样做是值得的。不仅仅是因为医院治好

了他的病,打心眼里感谢医院和专家,更重要的是想帮助那些和他一样身患前列腺疾病导致尿频、尿急,经常会尿湿裤子的人,希望自己的家庭悲剧不要在他们身上重演,人活到一定岁数,谁不想自己能安享晚年,而去给儿女增加精神和经济负担呢?

医院走访:

男性患前列腺疾病 及时治疗很关键

解放军第163医院泌尿外科微创中心领导表示,通过庞忠云这个病例,再次引起了医院专家们对男性前列腺疾病的警惕。据医院门诊统计,前列腺疾病不仅发病率高,而且对男性身心的伤害巨大。目前,中国男性前列腺疾病发病率高达70%以上。国内男科流行病学数据统计得出这样的结论:有87%的男性表明自己平时没有健康体检的意识和习惯,70%的重病男性患者承认自己是因为长期不去医院就诊,或讳疾忌医才导致小病养成大病,错过早期最佳治疗时期,且男科疾病正向低龄化发展……

一方面是前列腺疾病的高发病率,另一方面则是患慢性前列腺炎、前列腺增生难以治愈,治疗后反复发作的治疗困境,鉴于前列腺

疾病的伤害面广、杀伤力大的现实,提高当前男科医疗水平的紧迫性已经不言而喻。

为此,解放军第163医院泌尿外科微创中心引进了目前国际最先进的“格赛特”治疗系统,尤其是医院开展的“格赛特”前列腺分型微创疗法,采用国际前沿的最新分型标准,利用基因检测技术,找出前列腺病变的深层病因,把前列腺疾病细分成I、II、III、IV等进行分型诊疗,实行“一把钥匙开一把锁”,在治疗男性急、慢性前列腺炎,男性功能障碍等疾病方面取得了突破性成果。慢性细菌性前列腺炎、慢性非细菌性前列腺炎、前列腺痛、膀胱炎、尿道炎等疾病都可采用该系统进行治疗,病人都可获得一次性治愈的效果。

特别提醒

如您和您身边的人长期有尿频、尿急或排尿困难导致尿湿裤子的现象需要获得医学专家的解答,请拨打我们的健康热线 0731-88850608,解放军第163医院泌尿外科专家将接听热线为您解答。希望能避免“庞忠云”式悲剧在更多家庭发生。