

健康优先，健康教育要先行

6月10日，国家卫生健康委在北京召开“一切为了人民健康——我们这十年”系列主题第6场新闻发布会，有关专家介绍了党的十八大以来健康教育工作的进展与成效，并回答了记者的提问。

一、科普专家对健康教育发挥了积极作用

2020年2月，健康中国行动推进委员会办公室成立了国家健康科普专家库，发挥专家对健康教育的积极作用。据国家健康科普专家库成员、北京儿童医院急诊科主任王荃介绍，随着我国经济水平的提高，人民群众对健康生活的要求在日益增加，在这个过程中，对健康科普工作也提出了更高要求。

首先，健康科普工作一定要保证科学性。让医务人员来做健康科普教育工作正是为了保证其科学性，这也是健康中国行动推进委员会成立国家健康科普专家库的目的。我们临床工作中可以把遇到的具有代表性、威胁大众健康的问题，还有一些错误行为总结归纳出来，或者把一些大众非常关注的问题提取出来，做有针对性的科普教育。一方面，我们能够保证健康科普活动是具有科学性的，另一方面也能保证它的实用性、普及性和实效性。做健康科普工作对医务人员来说，要把非常复杂、深奥的科学知识用非常简单、大众能够听得懂而且也愿意听的、还能跟着做的语言表达出来，也是一种自我提升和锻炼。

二、鼓励医务工作者和医疗机构投身于健康促进与健康教育

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说，健康优先，健康教育要先行。我

们一直大力开展健康教育工作，就是要让人民群众掌握健康知识和技能，养文明健康、绿色环保的生活方式，让人民群众能够“少得病、晚得病”，提升健康寿命。这也是落实大卫生、大健康理念和预防为主方针的一个重要体现，现在也成为了全社会的共识。

医疗卫生机构在健康科普工作中是主阵地，医务人员是主力军。我们一直在推进健康促进医院建设，推动医疗机构多措并举开展健康科普活动。比如，上海市印发了推进医疗卫生机构健康教育与健康促进工作的指导意见，从政府层面统筹推动，现在上海市400余家公立医疗机构普遍成立了健康促进委员会，积极主动开展健康科普；河南把健康科普大赛纳入到省总工会技能竞赛系列，获得金奖的医务人员，授予五一劳动奖章；有的医疗机构将医务人员开展健康科普作为日常诊疗活动，有的将开展健康巡讲视同下基层，有的将健康教育和科普能力纳入职称考核评定。我们也在积极推进国家和各省建立健康科普专家库，鼓励医务人员更多地参与到健康科普工作中来。

三、医院在健康科普传播方面如何打造品牌，提高效果？

国家老年医学中心、北京医院副院长姚德明表示，北京医院在树立打造医院品牌、提高健康科普效果方面，注重做好以下几点：

一是坚持“做原创、出精品”。近十年来，医院在学科和人才优势的基础上，将健康科普内容紧紧围绕大众健康需求，每年在慢性病防治、肿瘤早期筛查、倡导健康行为方式等方面推出200余篇原创性的科普作品，并随着技术的进步不断更

新，让人常读常新。

二是兼顾“多渠道与可及性”。医院不断提高大众获取健康知识的便利性，在病房走廊、门诊候诊室等场所和病人出院通知单上，都可见到相关健康教育知识。此外，医院网站、互联网医院、微信公众号、专家个人账号等平台都可获得相应健康知识，每年利用“互联网+”进行健康科普4000多次。

三是增强“针对性、实用性”。针对突发性、季节性疾病，医院会及时组织进行健康科普，比如疫情之初，就如何有效预防新冠肺炎以及居家期间合理饮食、适度运动等老年患者关心的常见问题，及时进行健康科普。今年早春，医院就花粉过敏问题，先后在7个平台以图文、视频等形式发布科普内容，引发广泛关注，体现医院的人本理念，实现医学的人文关爱。

四、如何更好地运用多种方式传播科学权威的健康知识？

米锋指出，有一些虚假的科普，也需要官方不断地辟谣，提供科学权威的信息。2020年2月，健康中国行动推进办公室组建了国家健康科普专家库，专家库由健康教育、临床医学、公共卫生等30余个领域的1000多位专家成为首批成员。截至目前，全国所有的省份也都建立了自己的省级健康科普专家库，这些就是健康科普知识的“生产方”。

近日，国家卫生健康委、中宣部、中央网信办、广电总局等9部门一起出台了全媒体健康科普知识发布和传播机制的文件，明确了健康科普知识发布、传播、监管的主体以及相应的责任，这就是打通健康科普的“传播渠道”。有了“生产方”，再有好的“传播渠道”，就能为人民群众提供好的健康科普信息。

整理自国家卫生健康委网站

体验麦收 爱上劳动

6月7日，河北省沧州市车站小学的学生在整理麦子。眼下正是麦收时节，该小学组织学生来到新华区鞠官屯村，参加割麦子劳动实践活动，让孩子们在劳动中感受“粒粒皆辛苦”。
新华社发（周洋 摄）



■发现

长期空气污染 加速认知功能减退

近日，复旦大学附属华山医院郁金泰教授联合复旦大学公共卫生学院阚海东和陈仁杰教授等，首次通过研究证实长期暴露于PM2.5会显著加速认知功能减退，空气污染高暴露的居民脑内可过早发生阿尔茨海默病病理改变，从而导致认知障碍的发生。因此，持续减少空气污染暴露或可大大减轻痴呆疾病负担，这应在公共卫生政策决策和阿尔茨海默病的初级预防中予以考虑。该研究相关论文已发表在最新一期国际期刊《生物精神病学》上。

该研究共纳入31573名中国纵向健康长寿调查参与者，并对1131名中国阿尔茨海默病生物标志和生活方式研究参与者均进行了阿尔茨海默病脑脊液核心病理生物样本测量，并进行认知功能评分。结果发现，PM2.5暴露量每立方增加20微克，认知功能减退发生风险可增加10%。生活在PM2.5较高暴露值地区的个体，总体认知能力较差，其反映总体认知功能的量表评分变化率显著增加，体内反映阿尔茨海默病核心病理的淀粉样蛋白高负荷的指标明显异常。

（《健康报》5.31，文/孙国根）

■给您提个醒

肾结石 能靠多喝水排出吗？

23岁的小伙子小陈在今年的体检中查出患有肾结石，好在结石比较小，医生让他定期复查，并且一定要多喝水、多运动。

长沙市第三医院泌尿外科副主任罗飚介绍，大量饮水在临幊上称水化疗法，其目的有两个：一是稀释尿液不让尿液中结石晶体析出；二是通过多喝水，把尿路中已经形成的小结晶提前排出。大量临床研究表明，多喝水可以明显减少结石的发生率，对于结石患者而言，也可以明显地降低结石的复发率。

如何饮水才能有效预防结石形成呢？罗飚表示，确定每日的饮水量之前，先要看每日排尿量的多少。天气炎热时，或者是从事重体力劳动时，人体摄入的大部分水分会通过汗液、而非尿液排出体外，此时，可以观察尿液的颜色：只要尿液的颜色始终保持淡而清亮，饮水量就是达标的。

需要注意的是，结石成分不同，饮水量的要求也不同。普通含钙结石患者的饮水量可以参照以上标准，但对于一些特殊的结石成分，比如胱氨酸结石患者，那每日的饮水量就要大得多，需要3500~4000毫升；对于尿酸结石的患者来说，一般每日的饮水量也应不少于3000毫升。另外，吃的蔬菜、主食，喝的汤都含有水分，也可算在每日的饮水量内。

除了饮水量之外，罗飚还建议，晚上7点左右饮水，能更快促进尿钙排出。而睡前喝一杯水，可以降低尿液中结石成分的过饱和度，减少结石形成。

通讯员 李明亮