

■ 权威发布

为了适应和满足当前公众日益增长的健康需求,2024年5月,国家卫生健康委修订并发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》(简称“中国公民健康素养66条”)。从即日起,本报将以连载方式为读者详细解读,让我们一起来学习新版“健康素养66条”,提升健康知识和技能,践行健康生活方式,做自己健康的第一责任人!——编者

中国公民健康素养 66 条 做健康第一责任人 ①

第1条 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。

身体健康表现为体格健壮、各器官功能良好。

心理健康是指一种良好的心理状态,表现为能够恰当地认识、评价自己及周围的人和事,有和谐的人际关系,情绪稳定,行为有目的性,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会有所贡献。

社会适应是指通过自我调节,保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。个体应主动应对环境变化,积极适应不断变化的自然环境和社会环境,构建和谐的人际关系。

“预防为主”是我国传统的养生保健理念,也是我国一直坚持的卫生与健康工作方针。当前,我国面临着重大传染病和多种慢性疾病的三重威胁,新发传染病和再发传染病防控形势依然严峻,慢性病患者率居高不下,成为影响国家经济社会发展的重要公共卫生问题。大量实践证明,坚持预防为主,养成文明健康生活方式,是预防传染病和慢性病的首选策略和措施,是促进健康最有效、最经济的手段。

第2条 公民的身心健康受法律保护,每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任。

《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》等法律都对公民健康权进行了明确规定。

例如,《中华人民共和国民法典》第一千零四条规定:“自然人享有健康权。自然人的身心健康受法律保护。任何组织或者个人不得侵害他人的健康权。”

《中华人民共和国刑法》多处规定严重危害人体健康的行为,将受到刑法制裁。

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第四条规定:“国家和社会尊重、保护公民的健康权。国家实施健康中国战略,普及健康生活,优化健康服务,完善健康保障,建设健康环境,发展健康产业,提升公民全生命周期健康水平。

国家建立健康教育制度,保障公民获得健康教育的权利,提高公民的健康素养。”

提高公众的健康水平,需要国家、社会和个人共同努力。每个人都有获取健康的权利,也有不损害他人健康的责任。不污染环境,不随地吐痰,不在公共场所吸烟,不危险驾驶,怀疑患有或确诊传染性疾病时做好自我管理,都是承担健康责任、不损害他人健康的表现。

第3条 主动学习健康知识,践行文明健康生活方式,维护和促进自身健康。

每个人是自己健康的第一责任人,应当树立对自己健康负责的理念,建立正确健康观,积极学习健康知识与技能,践行文明健康生活方式,不断提升自身健康素养,把健康的主动权掌握在自己手中。

健康生活方式是指有益于健康的习惯化行为方式,既包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等预防控制慢性病的“四大基石”,也包括做好手卫生、科学佩戴口罩、保持社交距离、注重咳嗽礼仪、开窗通风、分餐公筷、垃圾分类等预防控制传染病的文明卫生习惯,还包括规律作息、劳逸结合、充足睡眠、环境整洁、绿色出行、节约环保等良好的生活习惯。

此外,中医学是中华民族的伟大创造,是中国古代科学的瑰宝,中医养生文化源远流长,是中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验的总结,公民应学会利用中医养生保健方法和技能维护和促进自身健康。

第4条 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。

良好的生态环境是人类生存和发展的基础,人类所患的许多疾病都与环境污染有很大关系。无节制地消耗资源和污染环境是造成生态环境恶化的根源。每个人都有爱护环境、保护环境不受污染和破坏的责任。发现破坏生态环境的行为,应及时劝阻或举报。

遵守保护环境的法律法规,讲究社会公德,自觉养成节约资源、不污染环境的良好习惯,倡导文明健康、绿色低碳、简约适度的生活方式。减少资源消耗,实施垃圾分类。优先选择绿色环保产品,减少一次性消费品的使用,节约用水用电,适度使用空调,践行低碳出行。

保持家居环境整洁卫生,经常打扫室内、庭院卫生,不留卫生死角。厨房、厕所无异味。垃圾日产日清,做好垃圾分类。爱护公共环境,规范饲养宠物,做好宠物粪便清理,文体娱乐活动不扰民,共同营造清洁、舒适、安静、优美的生活环境。

气候变化和极端天气事件的发生可能影响健康。绿色消费,低碳出行,能助力减缓气候变化。老人、儿童、孕妇、疾病患者和户外工作人员是脆弱人群,要积极关注天气预报、空气质量信息和气象灾害预警信息,提前做好风险防范。极端天气下要更加关注基础疾病变化并及时就医,重污染天气时尽量减少或避免户外活动,高温热浪天气要尽量避暑和防止中暑,低温寒潮天气要注意保暖和防止冻伤,台风和暴雨天气要防止溺水等意外伤害。

来源:中国卫生健康委官网

治疗男性不育 从改变不良生活习惯做起

男性不育主要与疾病、生殖系统感染、药物影响、不良的生活习惯、环境污染等因素有关。其中,改变不良的生活习惯可以有效缓解不育症,具体可以从衣、食、住、行几个方面进行调整。

衣

男性睾丸温度较正常体温低1℃~2℃,当阴囊温度升高,阴囊会下垂,阴囊上的褶皱会打开以达到散热的效果;当阴囊温度偏低时,阴囊会收缩,以保持足够的温度。如果男士喜欢穿紧身裤,阴囊与人体紧紧贴合在一起,空气不能有效流通,阴囊的温度升高、环境潮湿、血液循环欠佳,都会影响睾丸产生精子。当然,温度过低也不行。

食

男性应戒烟限酒、均衡饮食,油炸、煎烤以及含香精、色素的食物或饮料都不建议吃,可以多吃以下食物:①富含优质蛋白质的食物,如淮山药、鳕鱼、海参、核桃、芝麻等;②富含微量元素的食物,如小米、玉米、红薯及牡蛎等食物中含锌较多,海蜇皮、海带、墨鱼、紫菜等含硒量高;③富含维生素A、B、C、E的食物,如绿叶蔬菜、新鲜水果以及胡萝卜、豌豆、西红柿、土豆、大枣等;④抗氧化食物,如花菜、紫薯、紫色洋葱等。

住

生活环境对精子的影响也是不容忽视的,如长期接触重金属、长期接受辐射,以及长期接触具有生殖毒性杀虫剂的男性,应重点关注自己的精子质量。

行

长时间坐位会压迫会阴、睾丸,影响睾丸血液循环,出现精子数量少、精子活力不足等精液异常表现,进而引起不育。

湖南中医药大学第一附属医院
男性病外科杂病二科 邓贵玉 袁轶峰

治疗胃食管反流 莫少了抑酸剂

胃食管反流、慢性胃炎、消化性溃疡是临床常见的上消化道疾病。其中,胃食管反流的发病率越来越高,主要症状为烧心、反酸及胸骨后疼痛。

目前认为引起胃食管反流的原因主要有两个方面:一是食管下端括约肌功能失调,在胃逆蠕动时不能有效控制胃内容物的反流;二是胃酸分泌过多,酸性反流物对食管黏膜形成刺激及损害。因此,胃食管反流的治疗应从改善食管下端括约肌功能与抑制胃酸分泌着手。目前能改善食管下端括约肌功能的药物一般是促动力药,如吗丁啉、西沙比利、胃复安等,通过减少胃逆蠕动来减轻胃内容物反流。单独应用促动力药的疗效有限,还需要与抑酸剂联合应用。

临床常用的抑酸剂包括质子泵抑制剂和H₂受体拮抗剂,相比之下,质子泵抑制剂(首选奥美拉唑)更受患者欢迎,原因主要有以下几点:(1)质子泵抑制剂对胃酸分泌的抑制更加完全,无需顾虑“夜间酸突破”的弊端;(2)质子泵抑制剂每日只需用药1次,可提高患者用药依从性;(3)质子泵抑制剂的副作用少,仅有少数患者服药后出现口干,长时间用药也不会对肝肾功能产生负面影响。

陕西省宝鸡职业技术学院 韩咏霞