

中国公民健康素养——基本知识技能释义(2024年版)

接第7226期第4版

14. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。

蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等病媒生物能直接或间接传播多种疾病,可引起人群感染,导致疾病的传播和流行,造成感染人群发病甚至死亡。

蚊子可以传播疟疾、乙脑、登革热、寨卡病毒病等疾病。保持环境卫生,消除蚊子孳生地。蚊幼虫生活在水中,要清理环境中的各类积水,无法清理的积水可定期投放杀蚊幼剂。 根据情况选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、杀虫剂、驱避剂等防蚊灭蚊用品,防止蚊子叮咬,预防蚊传疾病。

苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等消化道疾病。搞好环境卫生,管理好垃圾、粪便、污物,消除苍蝇孳生地,可有效控制苍蝇数量。不乱丢垃圾、生活垃圾袋装化,不随地大小便、处理好宠物粪便等,可有效减少苍蝇孳生。安装纱门、纱窗、防蝇门帘等防蝇设施,切断侵入途径。保管好食物,防止苍蝇叮爬。优先使用苍蝇拍、灭蝇灯、粘蝇纸(带、绳)等物理方法灭蝇。

老鼠可以传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病。搞好环境卫生,减少老鼠的藏身之地;安装防鼠门、防鼠网,封堵孔洞等。同时,保管好食物,减少老鼠对食物的污染。杀灭老鼠可以使用鼠夹、鼠笼、粘鼠板等捕鼠工具,还可使用安全、高效的药物灭鼠。要注意灭鼠药的保管和使用方法,防止人畜中毒。

蟑螂可以携带痢疾、伤寒等多种病原菌,其排泄物与尸体中的蛋白可诱发人的过敏性鼻炎和哮喘。蟑螂多生活在温暖、潮湿、食物丰富的环境中,保持室内干燥、清洁,可以减少蟑螂的孳生。要将食物密闭存放,餐具冲洗干净,炉灶保持清洁,及时清理餐厨垃圾。可以使用杀蟑饵剂等药物或粘蟑纸杀灭蟑螂。

15. 不加工、不食用病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物。

许多疾病可通过动物传播给人,如炭疽、狂犬病、人感染高致病性禽流感、布鲁氏菌病、棘球蚴病(包虫病)、绦虫病、囊虫病、血吸虫病等。预防动物源性疾病传播,要做到:不与病畜、病禽接触;接触禽畜后要洗手;不加工、不食用病死、死因不明或未经卫生检疫合格的禽畜肉;不吃生的或未煮熟、煮透的禽畜肉和水产品;不猎捕、不买卖、不食用野生动物。食用野生动物违反相关法律法规。

任何单位和个人发现禽畜类出现发病急、传播迅速、死亡率高异常情况,应及时向当地农业农村畜牧兽医主管部门或动物疫病预防控制机构报告。

16. 关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要做好自我健康管理。

高血压是我国常见的心血管疾病之一。未使用降压药物的情况下,非同同日3次诊室血压测量收缩压≥140mmHg 和/或舒张压≥90mmHg,可诊断为高血压。患者有高血压病史,目前正在服用抗高血压药物,血压虽低于140/90mmHg,仍诊断为高血压。

根据舒张压/收缩压数值大小,《中国高血压防治指南(2023年版)》将高血压分为三类,分别为:1级高血压(轻度)、140~159/90~99mmHg;2级高血压(中度)、160~179/100~109mmHg;3级高血压(重度),≥180/110 mmHg。

长期高血压可引起心、脑、肾并发症,严重危害健康和生命。超重或肥胖、高盐饮食、体力活动不足、吸烟、过量饮酒、精神紧张、工作压力大是患高血压的危险因素。具备上述危险因素之一,即为高血压高危人群。

高血压的治疗必须坚持长期、综合、全面的原则。高血压患者应遵医嘱

服药,按期复查。增强自我保健意识,主动学习高血压知识,对疾病有全面正确认识,掌握家庭自测血压的方法,做好血压自我监测。高血压患者除关注血压水平外还要关注是否存在其他心血管疾病危险因素。

普通高血压患者的血压均应严格控制,控制在140/90mmHg以下;糖尿病、慢性肾病、稳定性冠心病、脑卒中患者的血压控制更宜个体化,一般可降至130/80mmHg以下;老年人收缩压降至150mmHg以下。

高血压患者及高血压高危人群要养成健康的行为生活方式,清淡饮食,少盐、少油、少糖,多吃蔬菜和水果,做到合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、减轻精神压力、保持心理平衡。

根据国家基本公共卫生服务规范要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区内35岁及以上常住居民中原发性高血压患者提供健康管理服务,包括免费测量血压、提供健康指导等。35岁及以上居民,血压正常者应至少每年测量1次血压,高血压高危人群至少每6个月测量1次血压,并接受医务人员的健康指导。高血压患者每年至少接受4次面对面随访,并在社区医生的指导下做好自我健康管理。

17. 关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者要做好自我健康管理。

成年人正常空腹血糖<6.1mmol/L。 对非糖尿病患者来说,低血糖症的诊断标准为血糖<2.8mmol/L,而接受药物治疗的糖尿病患者只要血糖<3.9mmol/L就属于低血糖。

典型的糖尿病症状表现为“三多一少”,即烦渴多饮、多尿、多食和不明原因的体重减轻、乏力。出现典型的糖尿病症状加上空腹血糖≥7.0mmol/L或随机血糖≥11.1mmol/L,或口服75克葡萄糖负荷后2小时血糖≥11.1mmol/L,或糖化血红蛋白≥6.5%,可诊断为糖尿病。

没有糖尿病典型症状者,如果有两次以上的血糖达到糖尿病诊断标准,就可以诊断为糖尿病。6.1mmol/L≤空腹血糖<7.0mmol/L或7.8mmol/L≤糖负荷2小时血糖<11.1mmol/L为糖调节受损,也称糖尿病前期,是糖尿病的极高危人群。

具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:处于糖尿病前期、超重或肥胖、高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重≥4kg)生育史。

糖尿病患者应遵医嘱用药,定期复查。增强自我保健意识,主动学习糖尿病防治知识,对疾病有全面正确认识,掌握家庭自测血糖的方法,做好血糖自我监测,加强自我健康管理,预防和减少并发症。

糖尿病患者及糖尿病高危人群要养成健康的行为生活方式,控制血糖、血压、血脂和体重,做到合理膳食、科学运动、不吸烟、不喝酒、规律生活。

根据国家基本公共卫生服务规范要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区35岁及以上2型糖尿病患者提供健康管理服务,每年提供4次免费空腹血糖检测,至少进行4次面对面随访。

18. 关注肺功能,控制慢阻肺危险因素,慢阻肺患者要做好自我健康管理。

慢阻肺全称为“慢性阻塞性肺疾病”,是一种常见的、可预防和治疗的慢性气道疾病。慢阻肺的主要症状是慢性咳嗽、咳痰和呼吸困难。早期慢阻肺患者可没有明显的症状,随病情进展症状日益显著;咳嗽、咳痰症状通常在疾病早期出现,而后期则以呼吸困难、气短、喘憋为主要表现。肺功能检查是诊断慢阻肺的常用方法。

吸烟、呼吸道感染、粉尘或化学物质、环境烟雾、慢阻肺家族史等是慢阻肺的常见危险因素。

40岁及以上人群,长期吸烟、粉尘或化学物质暴露等危险因素接触者,有活动后气短或呼吸困难、慢性咳嗽咳痰、反复下呼吸道感染等症状者,建议每年进行1次肺功能检测。

积极控制慢阻肺相关危险因素,可有效预防疾病发生发展。吸烟者应当戒烟。加强职业防护,避免与有毒、有害气体及化学物质接触。减少生物燃料(木材、动物粪便、农作物残梗、煤炭等)燃烧所致的室内空气污染,避免大量油烟刺激。提倡家庭中进行湿式清扫。在室外空气污染严重时,尽量避免外出或做好戴口罩等防护措施。呼吸道感染是慢阻肺急性加重的主要诱因,建议慢阻肺患者和老年人等高危人群主动接种新冠病毒疫苗、流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

慢阻肺患者应长期坚持吸入药物治疗,吸入药物起效快、全身副作用小、可以联合用药,是较安全的用药方式。慢阻肺患者应定期随访,每年至少做一次肺功能检测,监测症状及合并症,坚持健康生活方式,注重膳食营养,多吃蔬菜水果,进行中等量的体力活动,在专业人员指导下积极参与康复治疗。

慢阻肺急性加重主要表现为呼吸困难加重,常伴有喘息、胸闷、咳嗽加剧、痰量增加、痰液颜色和/或黏度改变以及发热等,也可出现意识、全身不适、失眠、嗜睡、疲乏、抑郁和意识不清等症,一旦出现上述情况,应立即到医院就诊。

19. 积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。

癌症的发生是全生命周期相关危险因素累积的过程,采取健康生活方式可以有效预防癌症的发生。

癌症筛查和早期检测是发现癌症和癌前病变的重要途径,有利于癌症的早期发现和及时治疗。应定期进行防癌体检,积极参加政府提供的癌症筛查和早诊早治项目。适龄女性定期接受宫颈癌、乳腺癌筛查可及早发现癌症和癌前病变。

早发现、早诊断、早治疗是提高癌症治疗效果的关键,出现以下症状应及时到医院就诊:身体浅表部位出现异常肿块;体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大;身体出现异常感觉,如哽咽感、疼痛等;皮肤或黏膜出现经久不愈的溃疡;持续性消化不良和食欲减退;大便秘结及性状改变或大便秘结;持续性声音嘶哑、干咳、痰中带血;听力异常,鼻血、头痛;阴道异常出血,特别是接触性出血;无痛性血尿,排尿不畅;不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

20. 预防骨质疏松症,促进骨骼健康。

骨骼有支撑、保护、造血和运动等功能,骨骼健康是维持人体健康和机体活力的重要因素。

骨质疏松症是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏,导致骨脆性增加和易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症的防治应贯穿生命全过程。青少年期、成年期和老年期都要关注骨骼健康,改善骨骼生长发育,达到理想峰值骨量,减少骨丢失,避免发生骨折。

导致骨质疏松症的主要危险因素包括日照不足、钙和维生素D缺乏、蛋白质摄入过多或不足、高盐(钠)饮食、吸烟、过量饮酒、过多饮用咖啡和/或碳酸饮料、体力活动过少、体重过低、使用影响骨代谢的药物等。饮食习惯与钙吸收密切相关,选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食。

接受阳光照射是促进骨骼健康经济有效的方法之一。建议在日照充足的环境下增加户外活动,持续15~30分钟,有助于人体合成维生素D,但需防止强烈阳光照射灼伤皮肤。

体育锻炼对防止骨质疏松具有积极作用,负重运动可以让身体获得并保持最大骨强度。

绝经后女性和老年人是骨质疏松症的高危人群,应定期进行骨密度检查,及早发现骨质疏松症。已经确诊骨质疏

松症或者有骨折风险的患者,应在医生指导下进行长期、个体化的抗骨质疏松治疗,增加骨密度,缓解症状,避免或减少骨折的发生,促进骨骼健康。

21. 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年期痴呆。

关爱老年人,尊重老年人的思维方式和自主选择,为老年人创造更好的生活环境,支持和鼓励老年人树立社会价值自信和家庭价值自信。

跌倒是65岁及以上人群伤害致死的第一位原因,老年人需要增强防跌倒意识。跌倒的发生与老年人的身体机能、健康状况、行为和环境等多方面因素有关。跌倒是可以预防的,老年人要主动学习预防跌倒知识,增强预防跌倒意识,养成预防跌倒行为习惯,对家居环境进行适老化改造。

老年人应科学运动,在确保安全的前提下选择适合自身条件的运动形式和强度,注意加强平衡能力、肌肉力量、耐力的锻炼,不要因为害怕跌倒而停止运动。

老年人应主动调整日常行为习惯,不要着急转身、站起;穿合身的衣裤,穿低跟、防滑、合脚的鞋;行动能力下降者应主动使用辅助器具;不登高取物。出行时尽量选择无障碍、不湿滑、光线好的路线;上下台阶、起身、乘坐交通工具、自动扶梯时站稳扶好,放慢速度;夜晚出行携带照明工具;雨雪、大风等恶劣天气减少室外活动;外出时随身携带应急联系卡片、手机。

应对老年人家居环境进行适老化改造,如地面选用防滑材质,保持地面干燥;卫生间、厨房等易湿滑的区域可使用防滑垫;去除门槛、家具滑轨等室内地面高度差;室内照明适度,减少眩光,灯具开关位置应方便使用;常用物品放于老年人伸手可及之处;床、坐具不要过软,高度合适;家具摆放和空间布局合理,保持室内通道便捷、畅通无障碍;淋浴间、坐便器、楼梯、床、椅等位置安装扶手等。

痴呆是指一种以获得性认知功能损害为核心,导致患者日常生活、社会交往和工作能力明显减退的综合征,老年期痴呆最常见的是阿尔茨海默病,早期识别、早期干预意义重大。阿尔茨海默病常表现为近记忆力减退、情景记忆受损,如反复说同一件事、乱放个人物品、忘记重要事件或约定、学习新知识新技能的能力下降等;推理能力和处理复杂任务的能力受损、判断力差,如无法管理财务、对安全隐患的理解力差、决策能力减退等;视空间功能受损,如辨别方向能力下降、容易迷路等;语言功能受损,如说话找词困难、语言内容空洞、表达和理解能力下降、出现阅读和书写困难等;有些患者还会出现情绪、人格和行为等改变,如异常的情绪波动、淡漠、焦虑、抑郁、回避社交、兴趣减退、失去同理心、强迫行为、重复动作等。老年人一旦出现上述症状,应及时到综合或专科医院神经内科、精神心理科、老年医学科等相关职能科室就诊,以便早诊断、早治疗。

22. 关爱青少年和女性生殖健康,选择安全、适宜的避孕措施,预防和减少非意愿妊娠,保护生育能力。

育龄男女应增强性健康和性安全意识,预防生殖系统疾病,如短期内没有生育意愿,可在医生指导下采取避孕措施。减少非意愿妊娠和流产发生,保护生育能力。已育夫妇提倡使用宫内节育器、皮下埋植等高效避孕方法,无继续生育意愿者,可采取绝育术等永久避孕措施。安全期避孕和体外排精等方法避孕效果不可靠,不建议作为常规避孕方法。一旦发生无保护性行为且无生育意愿,应尽早采取紧急避孕措施。

紧急避孕不能替代常规避孕,仅对本次无保护性行为有作用。

发生非意愿妊娠,需要人工流产时,应有资质的医疗机构。自行堕胎、非人工流产会造成严重并发症甚至危

及生命。反复的人工流产会增加生殖道感染、大出血的风险,甚至发生宫腔粘连、继发不孕等疾病或不良结局,严重影响女性健康。

男性作为性伴侣,在计划生育、避免意外妊娠中应承担更多的责任。杜绝违背女性意愿的性行为,尊重和维护女性生殖健康权益。

23. 劳动者依法享有职业健康保护的权利;劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危害因素(如粉尘、噪声、有毒有害气体等),遵守操作规程,做好个人防护,避免职业健康损害。

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》明确规定:国家加强职业健康保护。《中华人民共和国职业病防治法》规定:劳动者依法享有职业卫生保护的权利。用人单位应当为劳动者创造符合国家职业卫生标准和卫生要求的工作环境和条件,并采取措施保障劳动者获得职业卫生保护。

劳动者作为自身健康的第一责任人,应遵守职业健康相关的法律法规、规章制度和操作规程,提高职业健康意识、自我保护意识和行使职业卫生保护权利的能力。职业病危害因素包括职业活动中存在的各种有害因素以及在作业过程中产生的其他职业病危害因素,主要分为粉尘、化学因素、物理因素、生物因素、放射性因素等。常见的粉尘如矽尘、煤尘、石棉尘、云母尘等;化学物质如铅、苯、汞、硫化氢等;物理因素如噪声、振动、高温等;生物因素如布鲁氏菌、炭疽杆菌、森林脑炎病毒等;放射性因素如电离辐射中α、β、γ射线或中子等。

劳动者应知晓本人所在的工作环境及工作过程中存在的职业病危害因素,掌握个人防护用品的正确使用方法,在工作期间全程、规范使用防护用品。要熟悉常见事故的处理方法,掌握安全急救知识。一旦发生事故,能够正确应对,正确逃生、自救和互救。

职业健康检查是早期发现劳动者健康损害与职业禁忌证,减轻职业病危害后果的重要措施。用人单位安排从事接触职业病危害作业的劳动者进行职业健康检查是法定义务。长期接触职业病危害因素,必须定期参加职业健康检查。如果被诊断得了职业病,必须及时治疗,避免与工作环境继续接触,及时调离原工作岗位。当当事人对职业病诊断有异议的,可以向作出诊断的医疗卫生机构所在地设区的市级以上地方卫生健康主管部门申请鉴定。

24. 保健食品不是药品,正确选用保健食品。

保健食品属于特殊食品,国家对保健食品等特殊食品实行严格监督管理。保健食品声称保健功能,应当具有科学依据,不得对人体产生急性、亚急性或慢性危害。

保健食品应当以补充膳食营养物质、维持改善机体健康状态或者降低疾病发生风险因素为目的,适用于特定人群食用,不以治疗疾病为目的。保健食品标签和说明书不得涉及疾病预防、治疗功能,应当与注册或者备案的内容相一致,载明产品名称、注册号或备案号、原料、辅料、功效成分或者标志性成分及其含量、适宜人群、不适宜人群、保健功能、食用量及食用方法、规格、贮藏方法、保质期、注意事项等,并声称“本品不能替代药物”。

我国对保健食品实行注册备案制度。经注册备案许可的保健食品,准许使用保健食品标志。保健食品是食品,不是药物,不能替代药物治疗疾病。消费者选购保健食品要认清、认准产品包装上的保健食品标志及保健食品注册号或备案号,依据其功能和适宜人群科学选用并按标签、说明书的要求食用。保健食品产品注册或备案信息可通过国家市场监督管理总局网站查询。

未完待续……