

【阅读提示】

随着工业化、城镇化、人口老龄化进程加快,人民健康面临新的问题和挑战。一些民众健康知识知晓率偏低,不健康的生活方式比较普遍,由此引起的疾病问题日益突出。

《健康中国·河北行动(2020—2030年)》提出,提高群众健康素养是实施健康河北行动的根本性、基础性和长期性工作。

推进医疗卫生服务从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变,公众在自我健康管理中还有哪些知识欠缺?面向公众普及专业医学保健知识,重点是什么?医疗专业机构和政府相关部门要如何发力,推动每个人做好自己健康的第一责任人?

健康管理如何“到家”

河北日报记者 李冬云

公众健康知识有欠缺

1月30日,正在石家庄市某医院陪护的市民王秀瑛,说起“不听话”的父亲,既生气又后怕。

两天前,王女士接到母亲电话,得知65岁的父亲因糖尿病酮症酸中毒被紧急送医院了,她赶到医院时,医护人员正在抢救昏迷的父亲。

糖尿病酮症酸中毒,是糖尿病的急性并发症之一。王女士纳闷,父亲被诊断出二型糖尿病三年多,血糖一直控制得比较平稳,怎么会突然急剧升高?

王女士后来问了母亲才明白,原来父亲从五天前就悄悄停了降糖药,开始服用从微信朋友圈购买的据说有降糖功效的保健品。

“为了降血糖,父亲买保健品已经不是第一次了,各种渠道的小广告,只要说能降糖他都试试,反而不相信科学控制血糖的用药和饮食知识。”王女士生气地说。

“一些老年人,常年与多种慢性疾病共存,觉得自己久病成医,擅自加药、减药、停药,从而引起疾病复发,甚至导致病情更严重的案例,在临床上很常见。”涿州范阳医院副院长周倩说。

不止老年人,用药知识欠缺在公众中具有一定普遍性。

药物应用是把双刃剑,不合理用药会损害健康,甚至导致死亡。世卫组织公布的数据显示,全球大约有1/3的死亡病例是用药不当所致。

同样因为健康管理知识欠缺,唐山市民

陈力(化名)也在春节假期住院了。

“遵医嘱,戒酒三个月,谢绝邀约。”1月27日,陈力发了一条朋友圈,同时配了一张自己正在医院输液的照片。

“同学会上,大家调侃我胖了,后来我发现,哪是胖了,是脸肿了!”陈力说,春节假期走亲访友,连日吃席,从正月初五开始,他发现自己尿量减少,面部和下肢同时出现水肿。

起初,陈力没在意,正月初七开始发烧后才去医院检查,结果被医生告知,由于短时间内大量摄入高蛋白食物,特别是海鲜加啤酒,造成了急性肾损伤。

“海鲜加啤酒”被称为“最伤肾的吃法”之一,但仍有很多人和陈力一样,需要通过生病上一堂印象深刻的健康饮食课。

“肾脏、肝脏、心脑血管方面的许多疾病,都与公众不健康的生活方式直接相关。”河北省疾控中心健康教育所所长程堯堯说,拿急性肾损伤来说,短时间摄入大量高蛋白食物、以碳酸饮料代水饮用、经常熬夜、吃得过咸、用药过量、憋尿等,都有可能因肾脏负担过重导致急性肾损伤。

近些年,我省公共场所急救设备的配置正在加快脚步。但一些市民在急救知识方面的欠缺,致使急救设备在紧急关头难以用上,也成了正在凸显的新问题。

在石家庄市省直玉成小区中心花园附近,安装着一台名为智能便民应急岛的设备。

智能便民应急岛外观涂装为显眼的橘红色,里面备有一些市民常用的医疗用品,包括

创可贴、碘伏、口罩等,还有一个急救箱,最重要的是有被称为“救命神器”的AED(自动体外除颤仪)。

1月17日上午,记者在小区随机采访了十几位居民,询问他们会不会用AED,大部分受访者表示:“没学过,不敢用”,还有居民不知道AED是做什么用的,只有一位中学生表示,“学校教过,但没把握能正确操作”。

目前,石家庄市许多社区、学校、商业写字楼和商场都配备了AED,用以对心脏骤停患者实施急救,但真正掌握AED正确使用方法的市民并不多。

程堯堯介绍,如果出现心脏骤停,又得不到及时的心肺复苏抢救,每过1分钟患者的生存几率就会下降7%—10%,超过5分钟就可导致脑细胞出现不可逆的严重损害或死亡,即使抢救过来也往往会出现不同程度的后遗症。

国际上有“黄金4分钟”的说法,第一目击者若能实施正确的急救,可提高患者生存的几率。

“和心脏骤停一样,应对异物卡喉、溺水、骨折扭伤、擦伤烫伤、食物中毒等威胁生命健康的意外事件,都需要用到很多急救知识。如果缺乏急救知识,不仅会错失对伤病人员的最佳救护时机,更可能因为错误的施救方法导致其伤情加重。”程堯堯说。



2月6日,开学第一天,迁西县西庄小学的学生接受健康教育。
河北日报通讯员 刘满仓摄



涿州范阳医院医生到村民家中进行健康巡诊。
杨 娟摄

健康知识亟须易读化

老年人是进行健康教育的重点群体之一。老年人的用药安全,亟须引起家庭和社会关注。

预计到2035年,我省60周岁及以上老年人口将增加到2281万人左右,占人口比重超过30%,我省也将进入重度老龄化社会。

中国疾控中心的统计数据显示,我国老年人平均患有6种疾病,平均使用9种药物。50%的老年人同时服用3种药物,25%同时服用4到6种药物。

多年从事基层医疗工作的周倩,平时诊疗的病人中,农村老年人占一半以上。她表示,不合理用药在这一人群中尤为显著。

周倩介绍,“随意”用药的表现多种多样,有

的认为“是药三分毒”,该吃药却硬扛,有的以为多吃几种药好得快,有的病情好转一些就停药,难受了再吃,还有用保健品代替药物的,药物过期舍不得继续吃的。

“针对老年人的用药误区,我们会在日常看诊、健康巡诊中不断纠正。也建议家里的年轻人多关注老年人的药箱,定期清理过期药品,监督老人吃药情况。”周倩说。

不过,就算有合理用药意识,许多老年人要做到合理用药也存在一定困难。

“药品说明书的字为什么要印那么小,我每次都要戴上老花镜,再拿上放大镜才能勉强看清。”王志毅老人觉得“说明书对老年人很不友好”,问“能不能让药厂出大字版说明书”。

对于药品说明书,更大的问题还是许多人不会看、看不懂。

“比如处方药和非处方药怎么区分,如何通过药品说明书读懂药品成分、适应症、不良反应、禁忌、注意事项等内容,不同药品的分类和存储有什么注意事项等等。”周倩说,要引导公众重视药品说明书,提升阅读说明书的意识和能力。

养成健康的生活方式,也要有意识地留心食品营养表。

2022年9月,中国疾控中心召开2022年健康生活方式宣传月信息发布会,向公众发布减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼的“三减三健”宣传核心信息。我省很多地方健

康生活方式的推广,也是在围绕着“三减三健”行动展开。

“在‘三减’中,会读标签,是公众需要重点提升的能力之一。”程堯堯说,“有意识地阅读预包装食品的营养成分表,计算食物中盐、糖、脂肪的摄入量,可以帮助公众控制用量,实现健康饮食。”

以食盐为例,成年人每人每天的摄入量应控制在5克以内。为了向公众宣传为什么减盐、减至多少、如何减等信息,“三减三健”行动编制了朗朗上口的顺口溜:“食盐又叫氯化钠,钠多容易升血压;学会使用限盐勺,一天5克不另加;购买食品看标签,同类比较选低钠。”

健康管理知识纷繁复杂,一些还具有很强的专业性,如何让公众真正学会、学懂?

“在坚持知识性和科学性的基础上,要特别重视针对性和实用性。”河北医科大学医学教育

史研究室主任孙轶飞说。

作为省内最早从事医学科普的专业医生之一,孙轶飞至今已在果壳网等网络平台创作了众多“10万+”医学“科普帖”,出版了多本面向青少年的医学科普读物。

“在做医学科普时,这些科普知识面对的受众是谁,发布者首先要清楚。不同群体认知水平、接受能力不同,科普的形式和内容都要有针对性地进行调整。”孙轶飞说。

孙轶飞举例,比如解释“人为什么会得痔疮,怎么预防痔疮”,如果对具备一定生物学知识的年轻人群体,可以说“人类演化为直立行走后,直肠腔压力增大,久站、久坐等行为又进一步增大压力,导致痔疮。”如果到乡村做健康宣传,就要用村民听得懂、能理解的地方语言和方式告诉村民,“别总一个姿势站着或蹲着,大便时间别太长,否则容易得痔疮”。

健康咨询平台要好用

实现全民健康意识的提升,推进全民健康生活方式普及,并不能一蹴而就,需要持续不断的医学科普,需要个人、专业医疗机构、政府相关部门等多方面的共同努力。

有市民表示,提供医药咨询服务的医疗机构、互联网平台在增多,但反而不知该如何选择了。

“许多公立医院的官方网站、微信公众号上

都有合理用药、健康咨询等互动版块,但大多很不显眼,要从一级级入口点进去才能找到,而且能互动的不多,有的最新一条健康资讯发布时间还停留在几年前。”一位市民这样说,尽管他关注了很多医院的公众号,但遇到用药问题时,这类咨询渠道并不好用。

公信力强、公立机构健康服务平台不够便捷,而互联网上一些商业背景的医药平台,民众

又担心其权威性不够,不敢完全信任。

“我之前也在百济在线、寻医问药、丁香医生等网站上咨询过,可回答问题的药师往往连全名都没有,只有一个姓氏,也不知道是谁。我只好比较多个平台不同的答复,再凭经验选一个自己觉得靠谱的。”一位市民说。

个人用药安全意识的提升,民众对用药咨询的需求也在增大,加强公信力强、便捷好

用的用药咨询平台建设至关重要。

前不久,省药监局提出,将在全省首批遴选100家零售药店,建设药品安全法治药房,并聘请店长或驻店执业药师为药品安全法治宣传员,以《药品管理法》《药品管理法实施条例》《药品网络销售监督管理办法》等法律法规为主要内容,在药店开设药品法律法规宣讲课堂,开展用药安全科普咨询。对验收合格的药店,挂“药品安全法治示范药房”牌匾,并向店长或驻店执业药师颁发“药品法治宣传员”聘书。

省药监局相关负责人表示,药品安全法治示范药房点多、面广、直接面向大众,有助于推

动药品经营企业落实药品安全主体责任和社会责任,打通药品监管服务群众用药安全的“最后一米”,提升民众安全用药意识。

推进健康河北建设,维护和保障群众健康。省卫健委相关负责人表示,要把群众健康素养提升放在首位,坚持关口前移,落实预防为主,推进全民健康生活方式普及,引导公众树立健康理念,践行健康生活方式。大力实施国民营养计划和合理膳食行动,积极开展控烟限酒行动。深入开展爱国卫生运动,持续推进城乡环境卫生综合整治,加快改善城乡人居环境。

用药安全五牢记

■链接

说清楚 讲明白

就诊时应向医生说清楚:患者的症状,正在服用的药品,曾对哪些食物、药品、物质(像花、草、精油、动物皮毛等等)过敏;说明是否怀孕或正在哺乳;说明是否正打算怀孕等等。就诊时向医生讲明白:既往病史,以便医生有针对性地选择用药。如高血压患者需低钠盐饮食,医师会避开含钠药品;如糖尿病患者则需避开含糖药品;如果有肝脏、肾脏病,用药更要慎重。因为大部分药品都在肝脏、肾脏代谢,它们功能不全,药品代谢就会不完全。不恰当的用药会伤害身体,甚至危及生命。

看清楚 问明白

到药房取药时要看清楚:药袋上姓名、就诊卡号是不是自己的姓名;要看清药品名称、用法、用

量、服法等打印是否清楚。

到药房取药时要问明白:看不懂的药品服用方法、作用要问;更换药品或服法有疑问要问;忌语同时吃哪些食物或药品要问;药品开瓶后怎么保存也要问。

视线清楚 遵照医嘱

在家吃药时,仔细看清楚药袋所有的提示,药袋上的提示要保持清晰。一定要听医师和药师的话,将药品依规定的服法服用完毕,不可随便停药或更改用法。

标示清楚 储放正确

常备药品(如维生素等)或外用药品要看清标示“用途、用法”,最好以荧光笔标划“有效日期”。内服及外用药品应分储放,尽可能保留原有包装及说明书,一般药品未吃完前不要丢弃。有标示药名、用法的药袋,

每次使用时再细读一次,确保无误。通常以避光、干燥、阴凉为原则。阳台、厨房、浴室、车上、暖气上都不适宜存放药物;散装药品最好以不透明容器储放;家中有小孩,应将药品置于高处;需冷藏的药品,应特别注意冷藏温度是2℃—8℃,放置于冰箱冷藏室储放。

有病看医师 问药找药师

同样是病(如感冒),每个人的症状不同,而药品及剂量会因个人生理变化而服法不同。有病就该看医师,不要随便服用来路不明的药品。

服药前有任何有关药物的疑问,服药后有任何的不适症状或问题,应该与药师联络。

非处方药要选好。非处方药的优点:安全性好、疗效确切、毒副作用小、质量稳定、应用方便、价格合理等。标签与说明书颇为详细,且通俗易懂。但是,若缺乏医药知识,盲目购买使用药品,反而会贻误诊治或加剧病情。

购买非处方药要详看药品的包装盒:药品成分与适应症、药品生产批准文号、注册商标及生产厂家。如属于“三无”产品,绝对不能购买。

河北日报记者李冬云综合新华社报道



石家庄市玉成小区的智能便民应急岛。河北日报记者 李冬云摄