臻都织发
塑造完美自我 织就精彩人生
免费电话:400-8897-958 手机:18724608207小秦 QQ:2907822212
地址:哈尔滨市南岗区黄河路17-1号 网址:www.zhenduzhifa.com

关注健康龙江行动

黑龙江日报报业集团
黑龙江省健康龙江行动联席会议办公室 联合主办

促进健康生活方式 给慢病“踩刹车”

健康龙江行动加码慢病防治

本报记者 刘润泽 张洁

和传染病比起来，慢病（即慢性非传染性疾病）因其温吞水般的特点，不太受人重视。然而事实上，癌症、心肺疾病、脑卒中、糖尿病等慢病，依然是全球最主要死因。

“你吃什么，你就是什么样的人；你住在哪里，你就是什么样的人。”这句话形象地阐明了生活方式对健康的影响，正如世界卫生组织指出的：不健康的饮食、身体活动不足和吸烟是导致慢性病的重要危险因素。

针对危害巨大而广泛的慢病，作为我省重大民生工程健康龙江行动的重要内容之一，省卫计委牵头，强化了对慢病的防治，开展了慢性疾病及危险因素监测，积极倡导全民健康生活方式，综合发力给高发的慢病“踩刹车”。

健康龙江营养摄入标准（成人每日）

新鲜蔬菜
300-500克
（深色蔬菜占一半，包括深绿色、红色、橘红色、紫红色）

奶制品
300克

鱼、蛋、瘦肉
75-100克
25-50克
50-75克

新鲜水果
200—400克

谷类食物
250-400克
（粗细搭配）

大豆或豆制品
40克

可怕的慢病

每年300万人过早死亡

慢病危害有多大？有专家曾算了这样一笔转账。

若30岁患上心血管疾病，活到80岁，仅控制血压的药物就要花9万多元。若需要安装支架或发生心梗，手术费用3-4万，后续服药每月千元左右。如果血管疾病等慢性疾病控制得好，成人工作时间可增16%，个人收入可增20%。

世界银行发表的《创建健康和谐生活：遏制中国慢性病流行》认为，如果不实施有效的防控策略，40岁以上中国人罹患心血管疾病、慢性阻塞性肺部疾病、糖尿病和肺癌的人数在未来20年将可能增加到现在的两倍甚至三倍；如果不加以控制，将会影响到中国经济的发展速度。

今年初世界卫生组织发布的一份最新报告表明，癌症、心肺疾病、脑卒中、糖尿病等慢病依然是全球最主要死因，其中多数患者病故于70岁以前，属于过早死亡。全球2012年因慢病导致的死亡达3800万人，其中中国有860万人。在这860万人中，有300万人属于过早死亡。

可怕的坏习惯

生活方式左右健康

世界卫生组织指出，不健康的饮食、身体活动不足和吸烟是导致慢性病的重要危险因素。倡导健康生活方式，改变吸烟、酗酒、不健康饮食、身体活动不够等常见的不良生活习惯迫在眉睫。

据“黑龙江省居民膳食营养与健康状况综合调查”结果显示，受调查居民饮食结构存在严重问题，饮食结构趋向不合理状态。

黑龙江人的食物摄入主要问题为“六低两高”，即蔬菜水果摄入量低，其中蔬菜比《中国居民膳食指南》推荐标准下限低10.1%，水果低于下限87.6%；奶类及奶制品摄入量仅达推荐标准的5%；豆类及豆制品、坚果摄入量仅达推荐标准下限的39%；全谷物食品极少，粗粮摄入比重不到推荐标准下限的50%；鱼虾摄入量比推荐标准下限50克低37%；大部分维生素、矿物质摄入量只达推荐标准的50%左右。“两高”则是食盐和油脂摄入量偏高。

因膳食结构和生活方式不合理，直接导致我省1/2以上的居民超重、肥胖，近1/3的人患有高血压，约1/3的人存在血脂异常，并且糖尿病患病率和血糖调节受损人群数量较高，心血管病发病率居全国之首。

加码慢病防治

开展危险因素监测

卫生部疾病预防控制局和中国疾病预防控制中心发布的《中国慢性病报告》显示，慢病已成为我国城乡居民死亡的主要原因。

针对严峻的慢病形势，结合我省实际，我省重要民生工程健康龙江行动大幅加码慢病防治，由省卫计委牵头，从源头开展慢性病及行为危险因素监测，为采取相应干预措施提供强大的数据支持。

在10个点开展成人慢性病与营养监测，在4个点开展居民心脑血管事件报告试点，在5个点开展儿童与母乳营养健康监测，在11个点开展农村义务教育学生健康状况监测，在6个点开展居民慢性阻塞性肺病监测试点，在114个哨点医院开展食源性监测。

及时有效的监测网络，为遏制慢病高发态势提供了强有力的支持。

促进健康生活方式

提高大众健康意识

越来越多与吸烟、酗酒、缺乏体力活动、膳食不合理等生活方式密切相关的慢病，如高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响大众健康素质的大敌。为进一步完善覆盖全省的慢病防治服务网络和综合防治工作机制，促进全民健康生活方式，降低人群慢病危险因素水平，减少过早死亡和致残，控制由慢病造成的社会经济负担水平，省卫计委在落实健康龙江行动中制定了详尽的慢病防治措施。

关口前移，深入推进全民健康生活方式，广泛宣传慢病防治知识，寓慢病防治于日常生活中，促使人们自觉养成良好的健康行为和生活方式。科学指导合理膳食，积极开发推广低盐、低脂、低糖、低热量健康食品。加强群众性体育活动的科学指导，保证中小学生在校期间每天至少参加1小时体育锻炼活动。继续加大控烟传宣教育力度，全面推行公共场所禁烟，鼓励医疗机构设立规范的戒烟门诊。宣传过量饮酒危害，开展心理健康教育，普及心理健康知识。在这些举措的促进下，大众健康生活方式正在逐步被唤醒和提高。

慢病咋防治 中医来把脉

本报记者 张洁

高血压、慢阻肺、冠心病、骨关节病等是典型的慢病，记者采访了多名中医专家，听听他们谈怎样通过调整生活习惯远离慢病。

高血压

黑龙江中医药大学附属第一医院针灸四科主任时国臣：在遵医嘱坚持服用降压药的同时，每天注意监测自己的血压，饮食注意低盐、低脂，多吃水果和蔬菜。应特别注意调解自身的情绪，避免过度紧张或激动。

慢阻肺

黑龙江中医药大学附属第二医院肺病科副主任医师杨善军：吸烟者应逐渐减少吸烟量直至彻底戒烟，不吸烟者尽量避免“二手烟”环境；主妇们尽量避免长时间处在油烟环境中；尽量避免频繁感冒和感染。已经患有慢阻肺的患者，除在医院接受正规治疗外，还应在家中坚持每天间断吸氧4到6个小时。在家中还可通过吹口哨、唱京剧等方式进行气息锻炼，有效缓解慢阻肺带来的呼吸困难等症状。

冠心病

黑龙江中医药大学附属第一医院冠心病心血管病四科主任徐京育：坚持健康的生活方式和饮食习惯，控制血压、血脂、血糖等，可降低患心脑血管疾病风险。坚持早睡早起，避免熬夜工作，临睡前不看易产生紧张情绪的电视节目，保持身心愉快，避免暴怒、惊恐和激动的情绪，多吃清淡的食物，饮用浓茶、咖啡要适量。应绝对戒烟，少量饮酒，还应适度参加太极拳、健身操等体育锻炼。

骨关节病

黑龙江中医药大学附属第二医院骨二科主任张杰：老年人预防骨关节病的最好办法就是“省着用”，日常锻炼可参加如游泳这样不负重的体育活动，减少骨关节的负担，还应注意骨关节的保暖，加强营养，尤其注意补充胶原蛋白。

老年公寓 老年公寓
广告订版电话：85524555

龙达慈爱老年公寓

最适合老年人颐养天年的大型高档居所，公寓占地面积3万平方米，可同时容纳600位老人居住及娱乐。公寓设有单间、双人间、五人套间、经济间等，欢迎自理、半自理、不能自理老人前来入住。宾馆式管理，专业的团队，让老人舒心，让子女放心。
香坊区哈成路259-2号 可乘坐340、377路红雪物流站下车
0451-55186600
15114566919

广通达老年公寓
环境一流，电梯、24小时热水，独立卫浴，有线电视，宾馆式双人间、三人间，营养配餐含水果床位800元起，招失能，半自理，自理老人。
西大直街南岗区汉阳街39号
15776272608

康乐园养老院
绿色生态，度假式养老
哈尔滨市道里区新发镇庆丰村
13101515108

农垦北大荒养老中心
公办养老机构 专业化服务 冬去三亚
常年招收失能、半失能老人
18045072056

世辉 老年公寓 招自理、半自理
宾馆格局1-3层单间100个。室内独立卫生间、阳光好、教英语语、洗浴理发不出门。田园菜地、三餐自产纯绿色食品无污染。
网址:www.xinfenlei.com
13946009756

邦尼 招卧床1300元专业护理 纯绿色食品，营养配餐
15663781160

恬也老年公寓
单人间1600，双人间1200，招护工军工 13945666898

香福老年公寓
单独单间，冬季暖温20以上，招自理不自理易走失老人。招护工电话13904804734 13313605405香茗区香福路

合家欢 收:自理，半自理，卧床老人，伙食好，特干净
埃德蒙顿路75号院内13115609226

德福老年公寓
招收能自理、半自理和不能自理的老人。道里区福民街71号82698871

益康老年公寓
招自理、半自理、不自理老人，临终关怀。香坊和平路107号金源小区
环境好 交通便利 13206682082

吉祥福老年公寓
常年收养不自理、半自理老人。
866771168、13895712838
征仪路大众新城小区3号门117栋

柏松 专招卧床、打流食老人，招有经验护工
地址:松北区松浦大桥附近
13936423695

招生辅导专版
订版电话
85524555

启冠口才
假期大学生口才班报名啦
人际沟通、当众讲话、公众演讲、各种场合即兴发言、解除紧张恐惧心理，“实战训练”。
10年实战经验专业系统口才
地址:南岗区邮政街434号(哈工大科技园425室口才班)
电话：86250781 13766812068
www.hrbkoucai.com QQ: 71041233

学演讲口才就来金口才
13351911130

丢失声明

★ 大连经济技术开发区多伦多产业有限公司，不慎将财务印章、法人印章（法人：郭东林）遗失。
特此声明作废

★ 王凯，不慎将松北区欧美亚小区5号楼5单元701的房合同裏夹，编号：09032800694。
特此声明作废

★ 石铸（男），2008年毕业于黑龙江工程学院机械设计制造及其自动化专业，学历：本科，修业年限：四年，不慎将通知书（报到证的下联）丢失，报到证号：081180231129B。
特此声明作废

★ 栖若曦（女），不慎将保险代理人资格证丢失，证书编号：2039450000000800020140000026。
特此声明作废

臻都织发
塑造完美自我 织就精彩人生
免费电话:400-8897-958 手机:18724608207小秦 QQ:2907822212
地址:哈尔滨市南岗区黄河路17-1号 网址:www.zhenduzhifa.com