

# “三减三健 从我做起”

本报记者 杨须 通讯员 刘占锋 范雷

胖大叔的烦心事、邻居张妈妈的肩痛故事、一口好牙、从护牙做起……9月15日，在2023年河南省全民健康生活方式月暨“915”减盐周宣传启动仪式现场，科普专家们以幽默诙谐的方式为群众进行科普，赢得大家的阵阵掌声。

今年9月是第17个全民健康生活方式月，宣传主题为“三减三健 从我做起”。本次活动由河南省卫生健康委指导，河南省疾病预防控制中心主办，郑州市疾病预防控制中心、金水区疾病预防控制中心等协办。

慢性病人如何少盐少油炒菜？血糖时高时低要用药吗？活动当天，河南省人民医院、郑州市中心医院、郑州市人民医院、郑州市

郑盐盐业集团有限公司为群众带来健康宣教、义诊、健康体检。

## 慢性病是死亡的主要原因

“在影响健康的因素中，生活方式因素占60%，遗传因素占15%，环境因素占17%，而医疗服务因素仅占8%。”河南省疾病预防控制中心副主任韩志伟说，我省成年居民高血压患病率为27.3%，糖尿病患病率为12.5%，血脂异常检出率为39.1%，慢性阻塞性肺病患病率为9.4%。我省每年死亡人数超60万人，90%以上的死因为慢性病，其中心脏病、脑血管疾病、恶性肿瘤、意外伤害、呼吸系统疾病分居死因顺位的前五位。

“令人遗憾的是，我省很多居民的生活方式还不是很健康。”韩志伟说，调查数据显示，我省成年居民吸烟率为27.0%，饮酒率为7.8%，蔬菜水果摄入量不足率为48.2%；人均每日烹调盐摄入量为9.13克，比推荐的人均每日5克高82.6%；人均每日烹调油摄入量为35.93克，也远高于推荐的人均每日25克~30克，我省居民超重率达40.2%，肥胖率达18.3%。

## 2022年，全省人均预期寿命达到78.03岁

健康是人的基本权利，是生活幸福的基础。全民健康生活方式行动的发起，正是顺应了人民群众追求健康生活的需求，是助力健康中国、健康河南建设的重要举措。

河南也一直在通过创建健康支持性环境，培养健康生活方式指导员队伍，推广健康支持工具，切实提高群众健康素养。2022年，全省人均预期寿命达到78.03岁，居民健康素养水平达到29.37%，主要健康指标均优于全国平均水平。

数字背后都是付出。韩志伟介绍，截至2023年8月，我省所有县(市、区)已全面开展全民健康生活方式行动，行动覆盖率达100%；累计创建健康单位、健康社区等健康支持性环境1.009万余处；招募和培训健康生活方式指导员5.3148万名；开展“三减三健”宣传及健康讲座3.9544万次，媒体报道1.3146万

次，培养了一大批优秀的健康科普专家。

## 学习“三减三健”知识 传播健康生活理念

群众是慢性病防控的主体，也是直接受益者。慢性病防控离不开群众的积极参与。

“行动起来，做自己健康的第一责任人！让我们养成健康生活习惯，打造强健的体魄，拥抱美好的未来。”活动现场，韩志伟发出倡议，每个人都加入健康生活方式行动，牢固树立“每个人是自己健康的第一责任人”的意识，从我做起，摒弃不良习惯，自律、提高自我健康管理能力，成为健康生活方式的宣传者、实践者和受益者。

## 各地简讯

### 周口

## 促进健康教育 工作提质增效

本报讯(记者侯少飞 通讯员黄耀宗)9月13日，记者从周口市卫生健康委、市疾病预防控制中心和市卫生健康服务中心承办的2023年健康教育与促进能力提升暨创建健康促进医院培训会上了解到，周口市将进一步提升周口市健康教育机构专业人员的业务素质和水平，促进健康教育工作提质增效。

周口市要求，各级各单位要牢固树立大卫生、大健康的理念，着力加强健康支持性环境建设，将创建健康促进医院工作作为实现从“以治疗为中

心”转向“以人民健康为中心”的重要途径和有力抓手，通过全方位、全流程提升全市健康促进场所建设质量，打造以病患需求和以健康为中心的整体医疗服务系统，建立医院、医务人员、患者及家属、社区居民良性互动的交流平台，有效提升居民健康素养水平；要持续开展全市居民健康素养监测，针对性地开展重点疾病、重点领域和重点人群健康教育，结合各自特点，融入地方特色挖掘培育工作亮点，结合中心工作形成典型案例，促进健康教育工作提质增效。

### 焦作

## 提高疾病预防控制工作质量

本报讯9月12日，记者从焦作市卫生健康委召开的疾病预防控制重点工作推进会上了解到，焦作市将进一步推进疾病预防控制各项工作进展，提高疾病预防控制工作质量。

焦作市要求，要加快示范教学单位建设进展，做好10月~11月验收准备；要对照国家卫生城市现场评估实操手册，加强预防接种门诊规范管理；要保持保持免疫规划疫苗高接种率水平，实现

以乡镇(街道)为单位适龄儿童免疫规划疫苗接种率达到90%；要坚持严重精神障碍管理各项指标不落后，加强医疗系统心理服务体系建设和做好对教育、社区心理服务相关工作的技术指导；要争取孟州市、武陟县省级慢性病防控示范区建设通过验收；要加强黑热病、登革热、猴痘、流感等疫情防控，推进重点人群流感疫苗接种。

(王正勤 侯林峰)

### 洛阳

## 举办全科医生技能竞赛

本报讯(记者刘永胜 通讯员周超)9月13日，由洛阳市卫生健康委、洛阳市总工会主办，河南科技大学第一附属医院、洛阳市医学会承办的洛阳市第三届全科医生技能竞赛举办。

本次竞赛共有来自全市22支代表队的66名全科医生参加。竞赛内容分为理论考试和技能操作两部分，采用OSCE(客观结构化临床考试)多站考核方式，内容涵盖

全科医生在医疗卫生服务工作中必须掌握的基本理论、基本技能、急救技能、常用实验室检查和辅助检查结果判读等，重点考查参赛选手知识应用能力、临床思维能力和沟通交流能力、分析问题能力和解决问题的能力，以及人文素养。

经过激烈角逐，此次竞赛评选产生个人特等奖1名，一等奖5名，二等奖10名，三等奖15名；团体一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名。

### 济源

## 提升城市管理水平

本报讯9月11日，记者从济源示范区召开的创建提升工作推进会上了解到，济源示范区将推进国家卫生城市创建提升工作，提升城市管理水平。

济源示范区要求，要抓好突出问题的整改工作，尤其是对农贸市场、城乡接合部、商业步行街、养殖小区、交通枢纽等重点场所的整治工作；要落实落细任务标准，认真对照济源示范区国家卫生城市复

审责任清单，因地制宜、因案施策，对标对表、常态长效；要动员全民参与国家卫生城市复审工作，通过营造浓厚的宣传氛围进行宣传引导，动员广大群众发扬“主人翁”意识，齐心协力把巩固国家卫生城市创建成果工作落到实处；要建立健全长效机制，通过长期坚持、不断完善、不断提升，形成完善长效工作机制，从根本上提升城市管理水平。

(王正勤 侯林峰)

### 南阳

## 推进卫生监督工作

本报讯(记者乔晓娜 通讯员张馨 谢爽)近日，记者从南阳市召开的2023年全市卫生监督工作推进会上了解到，南阳市将进一步推进卫生监督工作。

南阳市要求，各级卫生监督机构要提高认识，统一思想，切实提高综合监督执法效能；聚焦执法办案主责主业，

提升卫生监督能力水平；持续推进全市卫生监督“蓝盾护航行动”；全面落实“双随机、一公开”抽查工作；积极开展职业卫生分类监督执法工作，全面贯彻落实《职业病防治法》；推进全市学校卫生专项整治行动；推进生活饮用水专项整治行动；高度重视，推进各专项整治行动。

## 郑大一附院

## 获批国家级脑电图培训基地

本报讯(记者常娟 通讯员吴静)近日，中国抗癫痫协会(CAAE)正式公布了CAAE脑电图培训基地全国分布图，郑州大学第一附属医院(以下简称郑大一附院)正式获批成为国家级脑电图培训基地，标志着该院脑电图水平进入国内前列。

为了促进我国脑电图专业的规范化发展，加强专业人才培养，CAAE在全国范围内遴选在脑电图专业方面有良好基础、一定诊疗规模、较高的癫痫及相关疾病诊疗水平和教学能力的单位。CAAE脑电图培训基地承担起本地区脑电图专业人员的培训和对基层诊疗机构脑电图工作的帮扶任务。

此前，CAAE评审专家组到郑大一附院开展了脑电图培训基地的现场复审工作。评审中，郑大一附院副院长余祖江介绍了该院的发展历程和癫痫脑电图在全省的影响力；脑电图中心负责人连亚军从培训基地的基本情况、人员构成、基础设施、诊疗情况、学科建设等方面对脑电图基地进行了工作汇报，随后评审专家组对汇报内容进行评价和提问。在查阅规章制度、脑电图病例记录等资料后，评审专家组前往相关科室进行了现场考察，了解郑大一附院门诊、病房、电生理室及神经调控室的环境、硬件设施，以及脑电图相关人员情况。考察结束后，评审专家组对本次评审做出总结，对郑大一附院脑电图中心的师资队伍、仪器设备、医疗技术、教学培训、多学科会诊和医院管理等方面给予了高度评价。经过严格的评审程序，近日，郑大一附院正式获批成为CAAE脑电图培训基地。这也是该中心继2020年通过CAAE综合癫痫中心(国家高级癫痫中心)评审后，再次通过行业协会评审成为国家级脑电图培训基地。

## 河南省卫生健康委

## 举办运动医学健康讲座

本报讯(记者郭妮妮 通讯员韩珍贵)劳损性肌骨疼痛的主要表现有哪些？游泳肩你了解吗？9月14日下午，河南省卫生健康委开展的运动医学健康讲座上，河南省健康科普专家、省直第三人民医院运动医学科负责人王元新以劳损性骨节疼痛的自我训练康复为主题，为机关各处室及驻楼各单位干部职工做了精彩讲座。

健康是人生最大的财富、运动是健康的源泉，卫生健康工作者是人类健康的守护者，也应是健康生活方式的倡导者和先行者，此次讲座旨在贯彻落实《健康河南行动实施方案(2023-2025年)》，大力推进

机关全民健身行动，倡导文明健康新风尚。

据了解，运动医学是一项医学与体育运动相结合的综合性应用科学，既可以防治运动相关的创伤和疾病，又可防治运动不足引起的慢性病，通过运动处方达到防病、治病的目的。

讲座现场，王元新向大家介绍了CME(继续医学教育)肌骨疼痛诊疗技术的应用和实践。王元新说，CME肌骨疼痛技术是中西医结合、医体融合的应用实践，通过对肌肉、肌腱、神经等软组织间及与骨关节位置的调整，达到恢复、改善、提升人体的运动平衡能力的目的。此外，王元新

和3名带教老师，针对机关工作人员长期伏案、久坐低头导致的肩颈酸痛等问题，现场展示了CME肌骨诊疗技术自我训练的方法，并带领在场干部职工进行颈部、肩部、上臂、躯干等动作训练。

讲座结束后，王元新及带教老师就大家关心的训练动作要领问题进行了一对一的指导。大家纷纷表示，运动损伤是日常生活中经常会遇到的问题，王元新的授课内容让我们对运动医学有了科学的认识。今后，一定会加强日常锻炼，用科学的运动方法预防创伤和疾病，以强健的体魄、充沛的精力投入卫生健康事业。



9月14日，河南省人民医院幼儿园的小朋友开展“小医院”课间活动。该院幼儿园在园内搭建了“小医院”，让小朋友体验爸爸妈妈的工作。

冯金灿 史尧/摄

## 脖子有洞 竟是先天性鳃裂畸形

本报记者 丁玲 通讯员 徐艳霞

6岁的甜甜(化名)是一个爱美的小姑娘。可是从出生开始，她的左侧脖子时不时就会冒出一小分泌物，闻起来有点臭臭的，仔细看有个很小的洞。

近日，家人带甜甜来到河南省儿童医院耳鼻喉头颈外科寻求帮助。耳鼻喉头颈外科主任僧东杰检查后，发现甜甜为先天性鳃裂畸形。

先天性鳃裂畸形为胚胎时鳃裂发育异常导致的鳃弓未完全闭合。鱼的鳃裂有洞穿的孔隙，人的鳃裂不是真的裂，是鳃膜阻隔咽部与外界。先天性鳃裂畸形分为第一鳃裂畸形、第二鳃裂畸形、第三鳃裂畸形、第四鳃裂畸形。第一鳃裂畸形大多位于耳周，其与面神经和腮腺连接密切。第二鳃裂畸形的皮肤开口一般在胸锁乳突肌前缘中下部，穿过颈阔肌，沿颈动脉鞘的方向走行，部分开口位于腮腺体窝。第三鳃裂畸形、第四鳃裂畸形统称为先天性梨状窝瘘，其外瘘管的开口与第二鳃裂畸形相近，位于胸锁乳突肌前缘中下部1/3处，内瘘口常开口于梨状窝，瘘口附近可能有炎症反应或脓肿。

明确诊断后，僧东杰带领团队为甜甜制订了手术治疗方案。救治团队完善术前检查时发现，甜甜扁桃体腺样体肥大，经过术前讨论，决定使用微创低温等离子刀头为甜甜实施鳃裂瘘管切除术+双侧扁桃体和腺样体切除术。

术中，救治团队经颈部瘘口注入亚甲蓝注射液标记瘘管走行时发现，此瘘管自颈部瘘口位置向上延伸至右侧扁桃腺体，上级瘘管紧贴颈动脉鞘、临近舌咽神经和舌下神经，手术难度较大。僧东杰小心翼翼将瘘管分离，完美避开颈部大血管及神经，长达5厘米的瘘管被完整切除。

术后3天，甜甜痊愈出院，恢复了自信笑容。

术后3天，甜甜痊愈出院，恢复了自信笑容。



近日，在开封市鼓楼区一家洗浴场所，卫生监督人员检查用具清洗消毒登记情况。连日来，开封市鼓楼区卫生监督所对辖区内的洗浴场所进行了卫生监督专项检查。

张治平 李国梅/摄

## 遗失声明

汝阳县付店镇河庄村卫生所的医疗机构执业许可证(登记号:PDY00068541032612D6001)不慎丢失,声明原件及复印件作废。