

支持家庭生育养育 促进人口均衡发展

2023年“国际家庭日”宣传活动在沪举行

5月15日,以“支持家庭生育养育,促进人口均衡发展”为主题的“国际家庭日”宣传活动在上海举办。本次活动由国家卫生健康委人口家庭司指导,上海市卫生健康委、中国人口福利基金会、国家卫生健康委人口文化发展中心、上海市计划生育协会、上海市浦东新区人民政府主办。

在本次活动中,国家卫生健康委宣布启动2023年“全国托育服务宣传月活动”。活动时间为5月15日至6月15日,以“普惠托育 共同行动”为主题,通过开展主题鲜明、形式多样的宣传活动,宣传中央优化生育政策的决策部署,宣传托育服务政策法规和标准规范,宣传科学的托育服务理念和育儿知识,总结、推广示范城市好经验、好做法,多渠道、多形式大力发展普惠托育服务体系,减轻家庭生育养育负担,助力人口高质量发展。

中国人口福利基金会分享了“大病社会救助平台项目”“幸福工程项目”“宝贝箱项目”实施情况。同时,举行了“生育友好专项基金”“家庭发展专项基金”启动仪式,旨在发动社会力量,通过公益方式,支持家庭生育养



育,助力健康家庭建设。

作为健康家庭建设的配套项目,中国家庭报社启动了“第八届中国家庭乐跑大赛”活动;上海市卫生健康委、市计生协启动了“上海市家庭健康主题推进活动”,由健康家庭代表宣读了“健康家庭倡议书”。

在专家访谈环节,有关专家围绕“如何加快建立完善生育支持政策体系,支持家庭生育养育,推动实现适度生育水平,促进人口长期均衡发展?”“如何大力推进普惠托育服务体系建设,加强面向家庭的科学育儿指导服务?”“如何从家庭视角出发,提升家庭成员健康素养,践行健康生活方式,营

造健康家庭环境?”“如何大力发展智慧养老服务产业,助力健康家庭建设?”等方面发表了意见和建议。

据悉,联合国大会于1994年决定将每年的5月15日确定为“国际家庭日”,旨在提高各国政府、社会和公众对家庭发展的关注,促进家庭和睦、幸福和人类的共同进步。家庭是构成社会的细胞,家庭健康是广大人民群众期盼,是卫生健康工作的出发点和落脚点。2014年以来,在每年的“国际家庭日”来临之际,国家卫生健康委(卫生计生委)都部署开展“国际家庭日”主题宣传活动。

人口家庭工作是卫生健康工作的

重要组成部分。习近平总书记指出:人口发展是关系中华民族发展的大事情。党的二十大明确提出“建立生育支持政策体系,降低生育、养育、教育成本”的新任务和新要求。今年5月5日,习近平总书记在二十届中央财经委员会第一次会议上强调:要建立健全生育支持政策体系,大力发展普惠托育服务体系,显著减轻家庭生育养育教育负担,推动建设生育友好型社会,促进人口长期均衡发展。

近年来,上海市认真贯彻落实《中共中央国务院关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》以及党的二十大关于“建立生育支持政策体系”

的决策部署,积极推动构建生育友好型社会。

市委、市政府印发《关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的实施意见》,市人大修订《上海市人口与计划生育条例》,聚焦青年发展和家庭关切,采取综合措施,降低生育、养育、教育成本。加强优化生育政策宣传倡导,构建新型婚育文化,提倡适龄婚育、优生优育。围绕婚前、孕前、孕产期等开展生育全程服务,加强产科、儿科能力建设,提高优生优育服务水平。加强生殖健康宣传服务,保护生育力,完善不孕不育诊治服务。积极推进公共场所母婴设施建设,出台《上海市母婴设施建设和管理办法》,全市各类公共场所母婴设施数量从2017年的562个,提高到2022年的1634个,新增加1072个。全市积极构建以托幼一体为主、以普惠性资源为主导0~3岁婴幼儿托育服务体系,大力开展“宝宝屋”建设,加强婴幼儿家庭科学育儿指导服务,提升科学育儿理念和能力。黄浦区、浦东新区、奉贤区成功创建第一批全国婴幼儿照护服务示范城市。

近日,2023版“沪惠保”已升级上线,保费不变,保障升级。投保人不限年龄、不限职业、不限健康状况,无需体检,一年仅需129元,即可获得最高310万元补充医疗保障。

“沪惠保”2023版具体保障升级方案可以概括为“一优一增一享”,一是理赔门槛更低,特定住院自费医疗费用免赔额由原来的2万元下降至1.6万元,对于连续参保且未发生理赔用户,免赔额进一步下调;二是增扩国内特定高额药品种类至36种,最

2023版“沪惠保”上线:保费不变,保障升级

常见的就是针对肿瘤癌症疾病的靶向药品、免疫药物等,这类药品的主要特点是疗效明确但价格高昂,而且一般不在基本医保的保障范围内;三是更新了海外特殊药品和CAR-T治疗药品的适应证,使用范围更广。还新增了两项专属权益,包括新冠特效药品Paxlovid(奈玛特韦/利托那韦片)和Lagevrio(莫诺拉韦胶囊)购药专属优惠(97折)和线下指定药店购药满减

优惠。

不少读者发现,“沪惠保”关爱版在知青家庭之间开始互相推荐。据了解,针对已经参加上海市市民社区医疗互助帮困计划的人员,即日起,可在“沪惠保”官方微信公众号、随申办、支付宝中,输入“沪惠保关爱版”即可进入投保页面。参保截止

时间为2023年7月31日,保障期限为2023年7月1日至2024年6月30日。 钟何



沪惠保(标准版) 购买通道



沪惠保官方微信公众号“关爱版”购买入口

不久前,彭女士按摩后一直觉得头晕头痛、颈部有撕裂感。去医院检查后,被诊断为颈动脉夹层,导致急性脑梗。这与她按摩有关吗?

其实,按摩后发生的颈动脉夹层脑梗,通常都是由于过度拉伸导致的,大多数患者在发生颈部疼痛后往往不太在意,直至出现肢体偏瘫、麻木、眩晕甚至视力减退等症时才会就医。

在临床上,相较于动脉粥样硬化类脑梗,颈动脉夹层导致的脑梗治疗效果会相对更好,患者的预后较好。因此,按摩后一旦出现颈部疼痛等症状,应及时前往医院就医。

专家建议,不要随意前往没有资质、执照的美容院进行颈部按摩。此外,在按摩前最好做相关体格检查,排除一些如重度骨质疏松、各种危重症疾病、传染性疾病、急性炎症等推拿禁忌症。

上海市健康教育协会 芸青

胡乱按摩或致脑梗

世界防治肥胖日:聚焦减重问题

5月11日是“世界防治肥胖日”,随着全球肥胖问题越来越严重,世界卫生组织将“肥胖”确定为十大慢性疾病之一,防治肥胖成为国际性的重大事件。想要远离肥胖,一定要保持健康的生活方式:

均衡饮食管住嘴 少食高糖、高脂肪及刺激性食物,多食高纤维食物,不过量饮食。无法消化吸收的糖类,会

转变成肝糖原储存在肝脏中,进而引发更多疾病。

保持体重迈开腿 坚持运动与控制肥胖息息相关,运动可以消耗体内过多的能量,还可以提高身体素质,慢跑、爬山、打球、游泳等等,既控制体重,又增强体质。

保持心情愉悦 良好的情绪能使体内各系统生理功能正常运行,当感

觉到压力、焦虑或沮丧时,体内各系统生理功能紊乱,懒于活动,本能地想吃东西,并且这个时候更想吃甜食,从而导致能量摄入过多,体重增加。

规律生活 合理安排作息时间,不熬夜,尽量不要超负荷工作;一日三餐,细嚼慢咽,营养均衡;坚持运动,多参加户外活动;保持积极、乐观的生活态度。 上海市健康教育协会 季伟

提起风湿病,很多人会顾名思义,这是由于“受风受湿”所得的疾病吗?

“风湿”一词最早来自中医,现代人所说的“风湿”由古希腊词汇“rheuma”翻译而来,原意指“流动”,后指遍布周身的慢性疼痛。

风湿病的病因并不是很多人以为的“受风受湿”,而是人体自身的免疫系统出现异常,免疫系统对人体自身组织和器官造成破坏所致。除了影响骨骼、关节、肌肉外,还可能影响心、肺、肾等各处器官。

风湿病并非“受风受湿”

老年人可能得哪些风湿病?最常见的风湿病包括骨关节炎、类风湿性关节炎、痛风等。其中,骨关节炎是一种退行性关节病变,简单地讲就是关节用久了,关节表面的软骨被磨损、破坏,软骨下的骨质增生导致关节间隙变窄、疼痛,导致出现关节功能障碍。最常见的骨关节炎部位发生在手指末端关节、膝关节、腕关节、脊柱的椎体关节。

而老年人常见的另一种关节炎——类风湿关节炎则相反,它是一种呈对称性、常累及双手小关节的慢性关节炎,手指受累常见于近端的指间关节,也可以影响到掌指关节和腕关节。不同于骨关节炎的软骨被破坏,类风湿关节炎是关节的滑膜出现炎症导致关节软骨和骨的破坏,如果不及时诊断和得到正确治疗,最终可能导

致关节的畸形和致残。

如果出现不明原因的发烧、皮疹、淋巴结肿大、肌肉疼痛或无力、肾功能化验异常、血液细胞化验异常,甚至不明原因的疲乏、消瘦等,可能是患上了复杂的风湿病。老年人可能患的复杂风湿病种类较多,包括系统性血管炎、干燥综合征、多发性肌炎和皮肌炎、硬皮病、白塞病、成人斯蒂尔病、IgG4相关性疾病等,这些疾病需要到风湿免疫科就诊。

青浦区爱卫健康中心 卢馨

科学补碘保健康

2023年5月15日是我国第30个全国“防治碘缺乏病日”,今年的活动主题为:“科学补碘三十年,利国利民保健康”。

碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体,尤其是大脑的生长发育。

碘的摄入量是不是越多越好?答案是否定的。对一般人群来说,每日膳食(包括碘盐)中的碘已能满足需要。妊娠期和哺乳期妇女对碘的需要量显著高于一般人群。因此,妇女在备孕阶段就应食用加碘食盐,以达到良好的碘营养状态;在妊娠期和哺乳期仍然应选用加碘食盐,并鼓励摄入含碘丰富的海产品,如海带、紫菜等。 上海市健康教育协会 汪敏