

国人最新健康数据公布,你达标了吗?

2023年,国家卫健委组织中国疾控中心、国家癌症中心、国家心血管病中心开展了新一轮中国居民慢性病与营养监测,覆盖全国31个省(区、市)近6亿人口,现场调查人数超过60万,具有国家和省级代表性,根据监测结果编写形成《中国居民营养与慢性病状况报告》。

12月23日,国新办举行发布会,发布《中国居民营养与慢性病状况报告》。身高体重、膳食营养、慢性疾病……来看看这些国人最新健康数据,你达标了吗?

中国人长高变胖

数据显示,中国成人平均身高继续增长,18至44岁男性和女性的平均身高分别为169.7厘米和158.0厘米,与2019年发布结果相比分别增加1.2厘米和0.8厘米。

本次发布的数据显示,居民超重肥胖问题不断凸显。18岁及以上居民,男性和女性的平均体重分别为69.6千克和59千克,与2019年发布结果相比分别增加3.4千克和1.7千克。城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升,18岁及以上居

民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%。

吃盐量减少了

报告称,中国家庭人均每日烹调用盐9.3克,与2015年发布结果相比下降1.2克。不过,这与每日5克的推荐量相比差距仍然较大。

另外,中国居民不健康生活方式仍然普遍存在,膳食结构不合理问题仍未得到有效改善,居民畜肉摄入较多,膳食脂肪供能比持续上升。水果、豆及豆制品、奶类消费量仍然偏低,膳食摄入的维生素A、钙

等不足情况依然存在。

家庭人均每日烹调用油达43.2克,超过一半的居民高于30克/天的推荐值上限。同时,居民在外就餐比例不断上升,食堂、餐馆、加工食品中的油、盐也应引起关注。另外,儿童青少年经常饮用含糖饮料问题已经凸显,18.9%的中小学生经常饮用含糖饮料。

慢病数量仍呈上升趋势

报告还显示,中国18岁及以上居民高血压患病率为27.5%,糖尿病患病率为11.9%,高胆固醇血症

患病率为8.2%,40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率为13.6%,与2019年发布结果相比均有所上升。

居民癌症发病率为293.9/10万,仍呈上升趋势,肺癌和乳腺癌分别位居男、女性发病首位。

不过数据也显示,中国重大慢性病过早死亡率逐年下降,因慢性病导致的劳动力损失不断减少。另外,糖尿病虽然不是中国居民的主要死因,但糖尿病并发症导致的死亡对居民健康的威胁也不容忽视。

宗和

阿胶还是“陈”的好

随着阿胶保存年数的增加,阿胶易引起上火的刺激性、挥发性成分、种类和含量均有所减少。正因此,“陈阿胶”可以“去火毒不上火”,宜长期服用。

研究表明,新阿胶在原料处理过程中,可能会残留极少量的三甲胺、吡嗪等小分子含氮物质。这些未挥发的物质,容易导致中医所谓“燥

性”带来的不良反应,服用可能引起咽喉疼痛、嘴角冒泡、口舌生疮、皮肤长痘、眼屎增多、食欲不振等。

此外,阿胶如果储藏不当,就会出现潮解、软化等状况,此时药性损失不大,需要尽快服用。若出现粉化、发霉、虫



图1C

蛀、异味,甚至发臭等现象,就不能再食用了。

苏安芳

类风湿关节炎 这样做运动

类风湿关节炎急性发作时,患者应卧床休息,按时服药,限制肿胀及疼痛的关节活动。同时避免负重和过度活动及寒冷刺激,休息时应避免关节受压,以免加重关节的肿痛。

随着病情的好转,疾病处

于缓解期时,可以进行适度的有氧运动。这不仅能使患者肌肉得到舒张,关节周围组织痉挛得以解除,还有利于血液循环,促进炎症消散。膝关节和踝关节无问题的患者,可以骑自行车或在跑步机上慢跑。

除了全身运动外,缓解期

的患者在日常生活中还可以做些手指关节的训练,包括手指的伸直和屈曲动作,训练时从远心端到近心端,从远端指间关节开始,到近端指间关节、掌指关节。值得注意的是,伸直和屈曲应尽量充分,可单指进行,也可一起进行。刘刚

做肠镜检查 服用泻药有门道

做过肠镜的人,肯定对那超大杯滋味酸爽的泻药记忆犹新。有人说“不怕做肠镜,就怕喝泻药”。那么,让人“望而却步”的泻药,到底是什么来头呢?

目前,国内外应用最为广泛的一类泻药(专业名称:“肠道清洁准备剂”)是聚乙二醇(PEG)。它是一种惰性高分子聚合物,本身不能被人体吸收,由于其具有高渗透性,可使水分保留在肠道中,增加肠道内

液体保有量,软化大便,从而发挥泻药作用。

PEG可用于大肠内窥镜检查和大肠手术前处置时的肠道内容物清除,具有安全、不脱水、保持体液平衡、不损伤肠道黏膜、不产生可燃性气体、方便护理、不良反应小等优点。一般适用于成年人,不推荐儿童使用,只有在十分必要的情况下才能应用于孕妇及哺乳期妇女。

还有一种名为复方匹可

硫酸钠(包含匹可硫酸钠、氧化镁和枸橼酸)的泻药。它是一种刺激性泻剂,其活性代谢物直接作用于结肠黏膜,刺激结肠蠕动,并增加肠道内液体分泌。与PEG相比,复方匹可硫酸钠的肠道清洁效果满意,口感也比较好。不过,它会造成一些不良反应如腹痛、恶心、头痛和呕吐等。

瑞金二路街道社区卫生服务中心 戚锡毅(主管药师)

脐带护理 新手爸妈的重要一课

脐带是连接胎儿和胎盘之间的条索状组织,是母体与胎儿之间气体交换、营养物质供应和代谢产物排出的重要通道。宝宝出生后第一件事就是断脐,断脐后的脐带是一个开放性的创面,是病原微生物入侵的特殊门户,如处理不当,轻者可致局部感染和出血,严重者或危及生命。

为宝宝洗完澡后,家长应

观察宝宝脐轮有无红肿、脐部有无异常分泌物、出血及脐带是否已脱落。同时充分暴露脐窝,以棉签蘸清水轻轻擦净脐带残端和脐轮开始,再到周围皮肤的先后顺序擦拭,之后让脐带自然干燥。但如果脐部显得潮湿,则要包上纱布或脐包以防感染。最后,包尿布时最好低于脐带,穿清洁、稍松大的衣服,尽量让宝宝脐部暴

露于空气中。如果遇到尿、粪污染时,用清水清洁,让其自然干燥。

脐带的观察与护理每日一次,直至脐带脱落,未脱落前勿强行剥离,否则会导致宝宝疼痛、脐部出血或感染;脐带残端脱落后的最初几天,仍需观察宝宝脐部有无异常分泌物、有无肉芽组织增生等异常情况。

林倩倩

槐花黄芩汤稳血压

现代药理研究发现,槐花含有芸香苷,可改善血管硬化,对高血压存在出血倾向者更为适合。黄芩味苦性寒,有清热燥湿、泻火解毒、降压的功效。槐

花以凉血降压为主,黄芩以泻火降压为主,二者合用,苦寒清热,凉血降压力量增强。

推荐一款药方,可以在家制作。取槐花12克、黄芩6克,

二者混合,一起煎煮20分钟后即可饮用。每日早晚空腹服用,每次100~200毫升,连服3周,可以治疗高血压。

岳阳医院药剂科 姜楠

枕边放葱姜 睡得更香

医学研究证明,某些植物中的挥发性物质,可直接通过鼻腔黏膜或皮肤吸收,起到消炎杀菌、镇静安神等作用。

洋葱和生姜具有特殊气味。洋葱含有一种叫做硫化丙烯的油脂性挥发物,其气味闻久了能让人

昏昏欲睡。

生姜中含有姜辣素等成分,它的味道能使大脑神经敏感性降低,舒缓精神压力、调节失眠。长期失眠者不妨将洋葱与生姜放入纱布,做成小包,晚上放枕边可促进睡眠。

高原

寒冷气候易致齿痛

冷空气来袭,不少人喜欢吃上一口又麻又辣的火锅。但吃完之后,发现口腔牙龈肿痛难忍。

事实上,只有牙齿出现牙隐裂、龋齿(蛀牙)、牙楔状缺损、牙周病、牙本质敏感症、牙龈炎等问题时,才会如此敏感。

冬季之所以容易出现牙齿的问题,主要是因为寒冷致使免疫系统相对薄弱,再加上气候干燥,大量的病原体游离在空气中,容易诱发牙病。如再遇到冷热交替,牙痛的发生率更会大大提高。

刘健

研究发现,一份猕猴桃汁可使血液黏稠度下降70%(有抗血栓形成的功效),并且这种降低血液黏稠度的作用可维持18小时。此外,猕猴桃籽周围的黄绿色胶状物,有降血小板凝集,防血栓形成的作用。推荐一款简单易操作的猕猴桃抗血栓食谱,能够保护自己和家人的心脑血管健康。使用猕猴桃2个,橄榄油1匙,蜂蜜2匙,加少许水搅拌均匀。其中的橄榄油有助于抗血栓,强强联合效果更好。 亚运

抗血栓,猕猴桃「功不可没」



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com