

居民健康素养水平提前实现国家目标

“5分钟入公园”成为武汉人生活常态

7月18日上午,在博鳌亚洲论坛全球健康论坛第三届大会分论坛——健康城市市长论坛上,武汉市代表作了以“缔造健康武汉 共享美好生活”为题的演讲,用6个故事讲述了武汉市在普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业等方面的实践,探讨超大城市健康建设的未来。

据了解,2023年,武汉市人均期望寿命、婴儿死亡率等主要健康指标达到高收入国家水平,居民健康素养水平居全国前列。

跑步7年
见证105公里东湖绿道蝶变

今年6月25日,东湖绿道三期贯通,标志着绿道串珠成圆,不少武汉市民在东湖绿道跑步7年,见证了105公里绿道的美丽蝶变。近年来,武汉累计建成公园超1000座、绿道超2000公里,人均公园绿地面积达15平方米,形成了“城市公园绿地5分钟休闲圈”。武汉人的生活方式越来越健康,越来越有活力。

“十四五”以来,武汉市居民健康素养水平不断提升,提前完成了国家2030年规划目标,这和武汉市持续推进健康科普分不开。2020年8月,中国科学院院士、武汉同济医院教授陈孝平领衔的健康科普工作室在武汉挂牌,这是全国首家面向市民的院士健康科普工作室。在不到4年的时间里,陈孝平院士工作室打造的《院士开讲:全民健康课》,累计受众超3亿人次,涌现出



院士讲健康课。

“中小学健康第一课”“健康大家谈”“我是医生”等一批广受市民欢迎的健康教育品牌栏目,健康科普成为健康武汉的一张闪亮名片。

“家门口”就医服务
提档升级

去年以来,法国退休外交官姬先生到我市六角亭社区卫生服务中心接受针灸、艾灸、拔罐等治疗60余次,他的眼疲劳、坐骨神经痛等症得到明显改善。如今,像姬先生一样拿着翻译器“打飞的”到武汉“看中医”的外国人越来越多。武汉中医药历史悠久、底蕴深厚,龙牡壮骨颗粒、马应龙八宝眼膏等“名药”驰名中外,汉派彭银亭中药炮

制技艺等“名方”享誉四方,九州通、人福医药等“名企”实力雄厚。在传承汉派中医上,武汉市全力打造全国中医药服务高地、成果转化高地、健康产业高地和全国基层中医药工作示范市。

近几年,国家重大公共卫生事件医学中心落地武汉,总投资485亿元的125个补短板项目已基本建成投用,一道现代化公共卫生安全防线已经形成。武汉市第五医院是我国首批紧密型医联体试点医院。自2009年以来,五医院“上牵”武汉同济医院,定期接受专科建设指导,“下接”社区卫生服务中心,常态开展巡回坐诊,构建了“1+2+N”的医联体布局,实现居民就诊“小病在社区、大病到医院、康复回社区”。

去年武汉生命健康产业
规模突破4800亿元

今年4月,第六届世界大健康博览会在汉开幕,千余家知名企业参会参展,签约合作项目97个,总金额1578亿元,在海内外引起广泛关注。自2019年以来,健博会累计开展会议论坛300余场,吸引来自36个国家的近百万人参展参会,投资规模近4000亿元。

健博会是武汉市健康产业的关键一环。近年来,武汉市提出突破性发展生命健康产业等五大优势产业。围绕这一任务,武汉市整合医疗机构、科研院所、产业基地全链条各节点,推动生物医药、医疗器械、医药流通、生物农业和健康服务五大领域协同发展,形成了光谷生物城“一城”、光谷南大健康产业园“一园”,以及汉阳大健康产业发展区、环同济协和国家医疗服务区、武汉长江新城国际医学创新区“三区”新格局。去年,全市生命健康产业规模突破4800亿元、市场主体突破3800家,诞生了联影、迈瑞等一批具有核心竞争力的龙头企业,5G远程超声、质子治疗等一批具有国际一流水准的科技成果。

据了解,博鳌亚洲论坛全球健康论坛第三届大会17日在北京开幕,大会由博鳌亚洲论坛和北京市人民政府联合主办,为期三天。分论坛“健康城市市长论坛”上进行演讲的嘉宾还有德国外交部全球健康大使施贺德,以及北京、成都、杭州市代表。

记者李慧紫 通讯员沈雪梅

潇洒生活方式背后存在一定风险

“候鸟”老人别忘按时复查调药

武汉晚报讯 随着生活理念的变化,不少老年人爱上了“候鸟”生活,随着天气变化迁居到不同地方。但对身患慢性疾病的老年人来说,这种看似潇洒的生活方式背后也存在一定风险。

70岁的张爷爷患上2型糖尿病20余年,他一直按时口服降糖药,规律饮食,但还是经常感觉手脚麻木。前段时间,他手脚麻木的症状越来越严重,双脚摸上去总是凉凉的,走路也没劲,感觉情况不对的张爷爷半个月前到武汉市东湖医院内分泌科就诊。入院时测得随机血糖11.6mmol/L,糖化血红蛋白只有8.1%,经过周围神经病变筛查结果显示张爷爷双手及双足处于“重度

感觉神经减退”,同时查血结果也提示维生素B12水平严重偏低。

经进一步了解发现,张爷爷冬春季去海南避寒,夏秋季去山中消暑,除了每年一次常规体检,“候鸟”一样的生活令他已经好几年没有进医院复诊调理血糖,管理血糖全靠经验,每天早晚两颗500mg的二甲双胍片却没有适量补充维生素B12。

内分泌科主任管雅文告诉张爷爷,长期大剂量使用二甲双胍会引起维生素B12缺乏,加重了糖尿病周围神经病变。经过十多天的治疗,张爷爷手脚麻木的症状明显改善,17日顺利出院。

管雅文解释道,由于其独特的药理

及较低的低血糖风险,二甲双胍已被国内外指南一致推荐为治疗2型糖尿病的首选药物。但在长期使用二甲双胍治疗的过程中,尤其是剂量使用较大的情况下,部分患者可能会出现维生素B12缺乏症。而维生素B12是人体必需的一种水溶性维生素,它在维持神经系统功能中起着至关重要的作用,其缺乏可能导致多种神经系统症状,其中就包括周围神经病变。周围神经病变主要表现为四肢远端的感觉异常、运动障碍等,还可能导致巨幼红细胞性贫血、认知障碍等并发症,严重影响患者健康。正在使用二甲双胍的患者,应定期监测维生素B12水平。一旦发现维生



管雅文主任(左)在病房和管床医生讨论病情。

素B12缺乏,应及时采取措施进行干预。同时,患者在日常饮食中应增加富含维生素B12食物的摄入量,如猪肝、牛肉、胡萝卜等。

管雅文强调,糖尿病患者管理血糖切不可经验主义,自行调药,除了生活方式干预和用药,追求平稳长期的血糖达标,还应定期就医复诊,以便及时动态了解糖尿病及并发症的进展。

毛茵 吴萍 项倩

精神障碍患者能贴“三伏贴”吗? 有无禁忌症很关键

武汉晚报讯 精神障碍患者能贴“三伏贴”吗?武汉市精神卫生中心黄卓玮说,关键看有无“三伏贴”禁忌症。

自7月15日进入“头伏”以来,各大医院的中医科迎来了“三伏贴”的热潮。在武汉市精神卫生中心六角亭国医堂中医门诊,也有不少患者前来询问能否贴“三伏贴”。

“三伏贴”是根据中医“冬病夏治”的理论,对一些在冬季容易产生、复发

或加重的虚寒性疾病,在夏季阳气最为旺盛的“三伏天”,采用性味辛温或温热的药物,通常选择敷贴在背部督脉、膀胱经等穴位,达到扶正助阳的功效。

武汉市精神卫生中心中西医结合病区负责人黄卓玮介绍,能否贴“三伏贴”首先需要通过中医的辨证,如果是虚寒体质,怕冷、手足不温,少气乏力,容易感冒,咳嗽久治不愈,可以在医生指导下贴“三伏贴”;如果是湿热体质、阴虚内热

体质,口苦黏腻,痰多而黄,烦躁易怒,则禁用“三伏贴”。其次,患有慢性病的急性发作期以及严重疾病也不适合贴“三伏贴”。最后,敏感皮肤或皮肤病患者也不能贴“三伏贴”,可能会刺激皮肤加重皮肤疾病。因此,精神障碍患者在缓解期或者病情的稳定期,如果免疫力低下,患有呼吸道、胃肠道慢性疾病,并且是虚寒体质,无“三伏贴”的禁忌症,可以在医生的指导下尝试“三伏贴”。

实际上,“三伏贴”是穴位敷贴治疗的一种。穴位敷贴治疗是在武汉市精神卫生中心六角亭门诊和住院部常年、广泛开展的特色治疗之一,针对失眠、抑郁、焦虑等症状,辨证为心神失养证,调配养心安神的中药,碾成细末,用盐水或植物油调成膏状,再选择内关等穴位,通过皮肤吸收药物的直接作用和穴位刺激激发经气的间接作用来达到养心安神的的治疗目的。 陈识 毛茵