

做好健康素养提升的“加减法”

□ 李丽 黄鑫

今年6月是我国首个全民健康素养宣传月，国家卫健委公布《中国公民健康素养——基本知识与技能（2024年版）》（即新版“健康素养66条”），山东省暨济南市市民健康素养宣传月也于日前启动。一张张明白纸、一个个义诊活动、一位位科普专家走进社区街巷，走到市民身边、走向健康素养提升的新目标，做自己健康的第一责任人成为党委政府、科普专家、医护人员大力推动的价值共识。除这些活动外，笔者认为，做好健康素养提升还要做好“加减法”。

做好健康素养提升，要“加”入未来元素。世界卫生组织明确指出，健康素养以优质的教育和终身学习为基础，贯穿于人的全生命周期。健康素养促进工作覆盖全人群、全生命周期，通过提升每个人的健康状况和生命质量，最终提升全社会的健康、文明和福祉水平。

当前，现代科技迅猛发展、信息迭代速度加快，人们的行为模式和思维方式已发生翻天覆地的变化，健康需求也日新月异。健康素养是时代的产物，也是进步的标志。新版“健康素养66条”加入了新的表述、新的理念和新的举措。首次明确写入的“预防是促进健康最有效、最经济的手段”，符合全周期健康管理理念；“预防和减少非意愿妊娠”

等体现了国家将健康关口前移的意志；将“不食用野生动物”改为“不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物”，则更加突出了行动自觉。“小切口、大纵深”，以最小成本实现最大健康收益，立足时代，预见未来的健康观已成为提升全民健康素养的“方法论”。

做好健康素养提升，要“减”掉健康盲区。健康素养是后天培养的一种能力。获取知识是形成这种能力的前提，打破知识盲区是促使健康素养质效齐升的一把“利剑”。近年来，从传统的疾病防治到现代的健康管理，再到对生活方式、环境因素的全面考量，健康需求的多样性和复杂性日益凸显，提升健康素养的任务变得尤为紧迫，健康素养的盲区也在显现。

以高温天出现的热射病为例，都知道要尽快给身体降温，但是降温不是越低越好，不正确的降温方式甚至会让疾病雪上加霜。当下，也有不少科普专家致力于消除健康素养常识中的误区、盲区，用科学、权威又精确的真科普取代哗众取宠的伪科学。

因此，做好健康素养提升，需要查漏补缺，做减法的同时要及时补足健康需求的“新元素”。新版“健康素养66条”中融入了近几年的健康素养新热点，如慢阻肺、骨质疏松、预包装食品、自动体外除颤器（AED）、腹部冲

击法等。

做好健康素养提升，要“有加有减”，权责统一。做利他思维的加法，做利己主义的减法，健康素养提升是责任，也是义务。新版“健康素养66条”强调“不损害他人健康”，个人在维护社会公共健康中的责任显而易见。细品新版“健康素养66条”，自身健康守护意识和社会公共责任利益，相得益彰，相辅相成。“劳动者依法享有职业健康保护

的权利”写出了社会对劳动者职业健康的守护，同时也回答了当前政府、个人、社会、司法之间联动机制作用于健康素养的出路，那就是权责统一，协同联动，全力保障，全面提升。

立足全民健康未来，普及当代健康知识、树立健康权责意识，做好健康素养提升的“加减法”，真正让健康素养赋能每个人每一天的生活，日用而不觉。

山东省暨济南市全民健康素养宣传月活动启动

□记者 黄鑫 李丽 报道

本报济南讯 今年6月是我国首个全民健康素养宣传月，主题是“提素养促健康”。6月14日，山东省暨济南市全民健康素养宣传月活动启动仪式在济南市天桥区举行，此次活动由山东省卫生健康委员会、济南市卫生健康委员会、山东省疾病预防控制中心主办。

“你的血压偏高，平时要注意别吃太咸”“下眼睑有些肿，让我看看你的脚腕儿，是不是也有水肿迹象”……活动现场，健康科普专家围绕今年活动主题，开展“三减三健”、健康饮食、心

理健康、高温防护等健康知识普及宣传和健康义诊活动，现场医生面前也排起了长队。

据介绍，山东省将动员各市各单位，充分发挥广大医务工作者的专业优势，以宣传推广新版“健康素养66条”为主线，通过宣传标语、海报、短视频、专题节目、健康知识竞赛等多种方式，广泛开展贴近百姓生活的健康生活方式与健康素养宣传教育活动，不断提升山东省居民健康素养水平，让人民群众有能力做自己健康的第一责任人。

应对老龄化，晋冀鲁豫携手话康复

□记者 李丽 报道

本报济南讯 6月15日，第十届晋冀鲁豫康复论坛暨山东省康复医学会2024年综合学术年会在济南开幕，四省康复医学专家1500余人参会。

本次论坛以“创新融合 智慧健康”为主题，致力于深化康复医学的研究与实践，会聚全国知名专家，围绕智能、骨科、儿童等11个专题，开展深层次探讨交流，旨在加强康复医疗人才队伍建设，提高康复治疗技术及康复护士专科培训，培训扎实有效，康复治疗师及康复护士队伍素质显著提高。其中，学会组织专家编写了三期康复治疗技术培训教材，成为国内康复治疗师临床工作的重要参考依据，受到了国家有关部门及学术团体的充分肯定。

晋冀鲁豫康复论坛自2012年举办以来，传承有序，已逐渐打造成为我国康复医学领域的品牌盛会，极大地激发了晋冀鲁豫四省康复同行的交流热情，为广大康复工作者提供了一个了解康复医学新技术新进展、相互交流共谋发展的重要平台。



第十届晋冀鲁豫康复论坛暨山东省康复医学会2024年综合学术年会开幕式上，《常用康复治疗技术操作规范》（2023版）正式亮相。

戒烟门诊来了，患者为何“不来”

——记者实地探访多家医院寻症溯源

□ 本报记者 黄鑫 任戌盈 李丽

“你从几岁开始每天吸烟？”“在过去30天内，你平均每天吸多少支烟？”……近日，山东第一医科大学第一附属医院（山东省千佛山医院）戒烟门诊，有着20年烟龄的“老烟民”吴先生正在填写《戒烟门诊首诊登记表》，他因患慢阻肺前来医治，医生趁机劝他戒烟。

2022年，山东省印发《关于进一步加强全省戒烟门诊规范化建设的通知》，截至目前，山东省所有二级及以上综合医院、胸科医院、肿瘤医院均已设置戒烟门诊，其他医院设置比例持续提升。

如今，戒烟门诊运营如何？“戒烟门诊”在帮助烟民戒烟过程中还有哪些路要走？记者近日实地探访了多家医院。

门诊开起来，患者“躲起来”

山东省千佛山医院的戒烟门诊诊室和呼吸科诊室仅一墙之隔，5月27日上午，记者来到千佛山医院5楼，看到呼吸科诊室外的长椅上坐满了人，一拨拨患者进进出出，诊室内医生一刻不停地接待问诊，但与此同时，戒烟门诊却紧闭大门。记者尝试在自助挂号机上预约近期的戒烟门诊号，结果却显示“暂无排班”。

“少则十六七，多则三十人，每月来千佛山医院戒烟门诊就诊的人并不多。人来得比较少，我们直接将戒烟门诊和呼吸门诊合并了，想看戒烟门诊的人直接挂呼吸科就行。”千佛山医院呼吸与危重症医学科相关负责人说。

“请问您吸烟吗，您这个慢阻肺必须得戒掉了。你填个问卷调查吧，我们医生会有随访，帮助你戒烟控烟。”千佛山医院呼吸与危重症医学科主任医师李慧梅表示，门诊合并后，每个医师都

有职责直接主动询问规劝患者戒烟，填写首诊登记的患者反而增多了。

“平均一个月也就来两个患者。”在德州市立医院的戒烟门诊，负责人黄福林一边拿出一本随访记录本一边说，“我们的随访记录本上记录的人数也比较少。”记者注意到，德州市立医院院内，由几片遮阳钢板搭成的吸烟区内，正坐着4个吸烟的人，4人，正是该院戒烟门诊月看诊量的两倍。

烟民们对戒烟门诊的知晓率并不高，戒烟仍是“自己的事”。53岁的王先生已经“成功戒烟”3月有余了，他的戒烟念头缘于二月初的一次感冒，有着近30年烟龄的他表示，“刀片嗓”、剧烈咳嗽等症状让他突然萌生“不想吸烟”的念头，且至今未复吸。千佛山医院呼吸与危重症医学科副主任医师王西艳表示，年纪大的人多因身体不适就诊，“一抽烟就难受，戒烟意愿自然就增加了。”而对于是否了解过戒烟门诊，王先生说：“从未了解过，戒烟自己就能戒，何必去门诊？”

缺货是戒烟门诊的头号难题

戒烟门诊专业设备齐全，进入戒烟门诊的每一个烟民都将接受肺部CO（一氧化碳）检测仪的测试，以了解受吸烟侵害的程度。

2008年，第一家戒烟门诊“落户”山东。截至2022年，山东省所有二级及以上综合医院、胸科医院、肿瘤医院均已设置戒烟门诊，全省共设置戒烟门诊694家，各市均按要求在市卫健委网站进行公示。虽开设16年之久，戒烟门诊仍是不温不火。

“一个完备的戒烟门诊应具备独立门诊，专业医护团队，必要的医疗设备和辅助工具等。”山东第一医科大学附属滨州市人民医院（滨州市人民医院）呼吸与危重症医学科一病区主任朱建波表示，但目前来看，“缺物少人”的现

状却让门诊的戒烟效果大打折扣。

缺货，是戒烟门诊的头号难题。《中国临床戒烟指南》中明确写着“鼓励使用戒烟药物”，朱建波也表示，干戒的成功率只有10%左右，若无戒烟药物可用，戒烟效果会减小一半以上。但目前来说，并不是所有开设戒烟门诊的医院都会常备戒烟药物。对某些本来患者数量就不多的医院来说，药物没人用，存放过期了，钱浪费了，无形中增加成本。

王西艳表示，目前医院常用戒烟药是盐酸安非他酮，但该药是精神类药物，服用不当可能也会引起身体不适，产生失眠、头痛、口干等副作用。

宣传力度不足也是主要原因。目前，戒烟门诊的相关宣传事宜主要由医院负责，对于“无人问津”现状，医生也很无奈。“宣传册、科普视频这些我们门诊上都有，但收效甚微。”朱建波表示，“我们需要更直接、更‘洗脑’、更有冲击力的宣传方式，这些都需要专人负责，但我们现在没有这么多人。”

据悉，目前戒烟门诊多设在呼吸科，但烟草成瘾和耳鼻咽喉疾病、脑血管疾病等都有关系，如何让更多其他科室大夫加入到戒烟工作中来，也是个难题。

下沉社区关口前移或是出路

“烟瘾是病，别自己扛”“戒烟门诊来帮你”，戒烟门诊里常用的宣传标语，也给了烟民以信心。“有志愿者随访，每隔一个月、三个月和六个月就给我打个电话，问很多问题，这个过程也是对我戒烟的一种督促。”68岁的郝先生已经通过戒烟门诊成功戒烟，虽然过程挺痛苦，但在医护人员帮助下为了健康实现了这个目标。

“要显著提升吸烟者戒烟的成功率，就必须确保与戒烟门诊紧密配合的

辅助措施得到及时有效的实施。”山东省疾病预防控制中心主任马吉祥表示，用医防融合推动建立和完善服务生活方式的干预体系，是形成有效戒烟干预机制的主要路径。

“戒烟是一个痛苦、反复和长期的过程，需要科学的干预和医生的努力才能提高成功率。”王西艳表示。

如何解决戒烟门诊资源不足的问题？将戒烟门诊关口前移或许值得一试。

2023年，深圳市宝安区中心医院颐康园社康中心戒烟门诊获国家卫健委“中国家庭健康守门人”称号。由专业机构和政府提供专业技术和政策支持，社区健康服务机构提供规范的戒烟干预服务的模式，打造了“无烟环境+无烟家庭+社康就诊简短戒烟干预”医防融合戒烟服务模式。

深圳市宝安区中心医院颐康园社康中心为辖区内15岁及以上的就诊居民提供简短戒烟干预服务，不仅协助制订戒烟计划、定期开展戒烟随访、宣传烟草危害，在吸烟者戒烟失败次数≥2次或出现其他情况时，还会协助患者转诊至就近的戒烟门诊。马吉祥表示，戒烟门诊的相关政策和标准需要设立明确的硬性指标，以简短戒烟干预服务促进戒烟关口前移和服务下沉，或许也可成为缓解戒烟门诊资源压力和宣传不足问题的一剂良方。

“戒烟不是呼吸科一个科室的职责，关乎每个家庭，需要全社会共同努力。”山东省千佛山医院呼吸与危重症医学科主任董亮表示，戒烟门诊作为一个特色门诊不是三甲公立医院的专属，鼓励县级、乡镇和社区村居有条件的医院和机构开设戒烟门诊，哪怕是一句话的随访提醒，也会给患者下决心戒烟提供支持。董亮也注意到，有些地方开展小手拉大手戒烟活动，通过孩子给予心理暗示和心理支持影响家长实现戒烟，也取得不错的结果。

山东启动红十字应急救援工作高质量发展三年行动计划

□记者 李丽 报道

本报济南讯 近日，山东省红十字会与省委社会工作部、省应急管理厅等11部门联合启动“全省红十字应急救援工作高质量发展三年行动计划”（以下简称“行动计划”），对健全红十字应急救援工作体系，大力开展群众性应急救援知识技能普及，推进全省红十字应急救援工作高质量发展作出安排部署。

“行动计划”将围绕提高群众救护能力大力开展培训活动，重点推进“家园守护”“校园守护”“安全守护”“伴行守护”四大行动。2024年到2026年，山东将新增红十字救护员100万人以上，开展普及培训1000万人次以上，新增红十字救护培训师3000名以上，建成各类红十字应急救援培训阵地、生命教育基地200个以上。到2026年底，应急救援培训体系更加完善，应急救援志愿服务常态化，努力实现“单位都有救护员”“学校都有救护员”“社区都有救护员”“村村都有救护员”“公共场所都有救护员”。到2030年，部门单位（行业、组织）应急救援培训主体责任进一步强化，应急救援志愿服务队伍不断壮大，应急响应能力进一步增强，群众自救互救意识和能力明显提升，突发公共事件现场救护实现有序开展。

近年来，山东省红十字会贯彻落实中国红十字会总会和山东省委、省政府部署要求，在全省范围内积极开展红十字应急救援综合能力提升行动，有效推动“关爱生命 救在身边”行动取得实效。2023年，全省红十字系统举办各类救护培训班1.4万期，完成取证培训总人数34.5万人，列中国红十字会“救在身边应急救援服务平台”第一位。

山大二院推出中医“清暑饮”

□记者 李丽 报道

本报济南讯 为应对高温天气，山东大学第二医院推出中医自制“清暑饮”验方，这款“药食同源”的中药代茶饮生津止渴，消暑化湿，不挑体质，老少咸宜，已成为山大二院中医科的“招牌饮品”。

这款代茶饮的发明者是中医科主任张建新。十几年前的盛夏，山大二院外科大楼建设期间，张建新开了一个清凉解暑的茶饮方子供建设工人们饮用，该方由乌梅、荷叶、菊花、莲子、百合、麦冬组成，工人们喝后感觉良好，不仅降暑止渴，清凉除烦而且口感舒适。在这款“清暑饮”的作用下，工人们安然度过了一个又一个高温天气，其间没有出现过一例中暑病例。

如今，山大二院的“清暑饮”成为许多工厂、学校、车队等单位的夏季常备，更成为山大二院中医科“老病号”们以及医护人员们夏必备的一杯“清凉特饮”。

张建新也根据时令变化在此方的基础上进行了新的探索——加一味薏米提香，入伏后加一味绿豆解热，立秋后加一味黄精滋润秋燥。

清暑饮验方：乌梅15克、荷叶3克、菊花3克、莲子6克、百合6克、麦冬6克，将以上药材加入养生壶/锅中，加适量水滚沸后，熬煮15-20分钟，晾凉后即可饮用，亦可冰镇。

滨州启动托育服务宣传月活动

□记者 任戌盈 报道

本报滨州讯 6月18日，2024年滨州市托育服务宣传月活动启动仪式在博兴县举行。宣传月期间，滨州市卫生健康委在全市范围内组织开展主题为“放心托育 方便可及”的系列宣传，为全市婴幼儿的健康成长营造良好的社会氛围。

近年来，滨州市高度重视人口发展和托育服务工作，加快建设多元化、多样化、覆盖城乡的婴幼儿照护服务体系。创建省级婴幼儿照护服务示范县（市、区）2个、省级示范性托育服务机构4家、遴选市级示范托育机构26家。全市开展托育服务的机构288家，托位数15812个，每千人口托位数4.1个。

骨质疏松为何更“偏爱”女性

□ 本报记者 黄鑫 实习生 张瑞

有调查显示，超过50岁的女性中，50%以上都有骨质疏松的症状。为什么骨质疏松更“偏爱”女性呢？

“这是由于女性生理特点导致的，譬如妊娠、哺乳、绝经等。”山东中医药大学附属医院（山东省中医院）综合内科副主任医师刘江说，“妊娠期妇女对钙磷的需要量较非妊娠期增加了1倍，尤其是妊娠中后期以后，胎儿发育需要的钙量大，随着孕周延续，母体的缺钙量增加，易出现腓肠肌痉挛腰腿疼等低钙表现。”同时，刘江表示，正常妊娠对母亲的骨代谢有明显影响，但一般通过代偿而不至于发生严重骨丢失。

哺乳期妇女的骨量丢失与哺乳导致的乳汁流失有关，刘江说：“正常哺乳期妇女每天从乳汁丢失200-250mg钙，如为双胞胎或两个以上婴儿哺乳，每天从乳汁丢失钙元素可达600mg。如不及时纠正负钙平衡，会导致骨量丢失明显。”

另外，在不同女性间骨量丢失也有差异。刘江表示，月经初潮晚来的女性较早来的女性容易患骨质疏松症。“月经初潮年龄推后往往可导致成年后的骨密度偏低和股骨骨折发生率偏高。”刘江介绍，“生育期妇女经常出现月经紊乱者，发生骨质疏松概率要大于月经正常的妇女。月经来得晚走的早的女性更容易患骨质疏松症，也与雌激素变化有关。”

■应对高温健康小知识

喝水、洗澡切勿贪凉！高温天气如何“心静自然凉”

□ 本报记者 黄鑫 任戌盈

大杯冷饮是许多人的夏日解暑神器，但猛灌冷饮的做法，正确吗？山东大学齐鲁医院急诊科急诊门诊副主任医师曹立军持否定态度。“骤然饮用冰水会造成胃肠黏膜损伤和毛细血管收缩，可能引起腹胀腹泻、恶心呕吐等，不建议在户外暴晒后或在高强度运动后骤然喝冰水。”曹立军说，“建议饮用10度左右的凉开水，这样更有益于健康。”

曹立军表示，高温天气运动后出汗较多，体会会丢失了水和钠，易患低钠血症，“人体在低钠状态容易感到困倦、疲劳乏力、头晕、恶心等，在补充水分时也要注意补充钠盐，可以备一些淡盐水来纠正电解质紊乱。”

高温天气，洗澡成了许多人回家的第一件事，但一回家就洗澡的行为并不合适。曹立军解释：“高温天气下，皮肤的毛孔是张开的，神经系统肌肉状态还没有恢复到正常状态，骤然洗冷水澡会导致皮肤毛孔收缩，反而不利于皮肤的散热，因此不建议回家后第一时间洗澡，或是洗冷水澡。”

提到夏天，就不得不提到“心静自然凉”这一说法。“‘心静自然凉’这句老话是有一定科学依据的。”曹立军说，“高温天气会造成交感神经兴奋，肾上腺素、去甲肾上腺素等分泌增加，容易‘情绪中暑’，并引发烦躁、焦躁、注意力不集中、激惹争吵等。”她表示，高温天气下，可以通过方法调节情绪，比如通过冥想，想象大海、森林等美好的画面，让自己平静下来，听一些舒缓的音乐或调理饮食等也可放松心情。此外，保持乐观、开朗、豁达的心态可以让交感神经兴奋逐渐平缓，减低神经递质的释放，改善焦躁的情绪。