

健康体重管理行动等3个行动 被纳入健康中国行动

新华社北京4月14日电(记者 李恒 董瑞丰) 全国爱卫会14日发布通知称,2019年,国务院印发关于实施健康中国行动的意见,启动实施健康中国行动15个专项行动。结合健康中国建设工作实际和健康中国行动推进情况,决定将健康体重管理行动、健康乡村建设行动和中医药健康促进行动纳入健康中国行动。

这份《全国爱卫会关于将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动的通知》指出,研究表明,体重异常特别

是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素,已经成为威胁我国居民健康的重大公共卫生问题。

根据通知,到2030年,实现体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著增强,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理良好局面基本形成,人群超重肥胖上升趋势初步减缓,部分人群体重异常状况得以改善。

当前,农村地区居民健康依然面临

诸多挑战,健康生活方式尚需进一步普及,农村地区健康环境亟待改善,城乡居民整体健康水平差距较大。

根据通知,到2030年,城乡居民健康素养和健康水平差距明显缩小。农村地区居民健康素养水平提升,健康生活方式日益普及。乡村医生中具备执业(助理)医师资格的人员比例逐年提升,乡村医疗卫生服务全覆盖,居民能够更加便捷获得优质的医疗卫生服务和公共卫生服务。重大疾病危害和主要健康危险因素得到有效控制,农村环境更加健康宜居。

党的十八大以来,中医药事业取得显著成绩。但人民群众对中医药健康知识的掌握度和认同度还有很大提升空间。

根据通知,到2030年,中国公民中医药健康文化素养水平达30%;二级以上公立综合医院和三级妇幼保健院设置中医临床科室的比例达95%;社区卫生服务站、村卫生室提供中医非药物疗法的比例分别达100%、80%;在国家基本公共卫生服务项目中进一步优化老年人中医药健康管理服务,0至36个月儿童中医药健康管理率达90%。

共筑生命防线 这份抗癌“实用指南”请收下

癌症的风险因素有哪些?如何早预防、早发现?4月13日在重庆举行的2025全国肿瘤防治宣传周暨中国抗癌日启动仪式上,《中国肿瘤防治核心科普知识(2025)》正式发布,覆盖28个瘤种、41个技术,为大众提供了一份抗癌“实用指南”。

早预防,防患于未然

当前,我国每年新发癌症病例数约406.4万例。“癌症是可防可控的,许多癌症可以通过控制癌症危险因素,改变生活方式等进行预防。”重庆大学附属肿瘤医院党委书记吴永忠说,希望通过核心科普知识的发布,增强全社会癌症防控意识,营造全民防癌抗癌的良好氛围。

戒烟是降低肺癌风险最有效措施;黄曲霉毒素污染食物与肝癌密切相关,不食用霉变的食物是关键预防措施;幽门螺杆菌是明确的胃癌致病

因素,分餐制能够减少病菌在人与人之间传播的机会……科普知识给出了对多种癌症的预防策略。

“保持饮食均衡、加强运动、维持健康体重是预防癌症的重点。”中国医学科学院肿瘤医院胰腺外科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部部长田艳涛在对科普知识解读时说,均衡饮食,多吃鱼、豆类等优质蛋白,适量摄入乳制品,避免暴饮暴食,把体重指数控制在正常范围内,能有效降低肿瘤发生风险。

“重治轻防,希望渺茫,癌症防控战略需要调整,把以疾病为中心转化为以健康为中心,以治疗为中心转化为以预防为中心。”河南省肿瘤医院肿瘤内科主任医师、中国抗癌协会科普宣传部副部长陈小兵说。

《健康中国行动—癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》提出,到2030年,癌症防治核心知识知晓率达到80%以上。“这不仅是数字的跃升,更是14亿多人共筑的生命防线。”中国抗癌协会理事长樊代明说。

早筛查,掐灭“小火苗”

“体检是防癌的‘防火墙’。”田艳涛表示,很多肿瘤早期没有明显症状,定期体检,通过血液、影像、胃肠镜等检查,能发现隐藏的微小病变,实现肿瘤的早发现、早干预,大幅提升治疗效果。

科普知识提示,单独用一种方法筛查容易漏诊,可以联合影像学 with 肿瘤标志物检测,互补筛查。比如肝癌

筛查时可以结合肝脏形态和甲胎蛋白检测,准确性更高。

同时,可以按高危因素分层选择筛查方法,从而减少不必要检查,提高效率。如长期吸烟者肺癌风险高,需用低剂量螺旋CT精准筛查;有胃癌家族史的人,应结合胃镜和幽门螺杆菌检测等。

随着技术发展,许多新技术也

逐渐被应用到肿瘤筛查中。如液体活检实现无创筛查肿瘤痕迹,人工智能技术可以辅助医生识别早期癌变等。

“人工智能能够在影像分析中减少误判,提高效率,但复杂病例及罕见病变还需医生进行综合判断。”田艳涛说,人工智能是帮手,最终诊断权在医生。

早治疗,精准施策

因误信“饥饿疗法”延误治疗,因恐惧化疗放弃生机……这些令人痛心的现象,更加警醒我们了解治疗癌症的科学方法、精准施策的重要性。

科普知识介绍,在肿瘤治疗中,可以根据个体实际情况,联合化疗、免疫、靶向治疗等多种疗法,提高患者生存率和生活质量。治疗中需结合患者身体状态、副作用及最新研究数据优化方案。

当前,肿瘤治疗技术手段不断更新。如精准放疗能“集中火力”打击肿瘤,尽量避免伤及正常组织;机器人手术能够通过机械臂实现更精准的操作……田艳涛提示,不同的治疗、手术方式各有优势,需根据病例合理选择。

对于肿瘤患者来说,放化疗往往会给身心带来很多痛苦。科普知识指出,要建立心理支持与定期情绪评

估机制,提供针对性情感支持,减轻患者心理负担,音乐干预可改善肿瘤患者焦虑抑郁情绪。康复过程中,可以通过适度运动改善疲乏,提升体力。

“肿瘤防治是一场需要全社会参与的持久战,防、筛、诊、治、康环环相扣,缺一不可。”田艳涛说,希望用权威科普照亮肿瘤患者生的希望,迎接更健康、更美好的明天。 据新华社

两类食品添加剂组合 或增加患2型糖尿病风险

新华社巴黎4月13日电(记者 罗毓) 法国国家健康与医学研究所官网近日介绍,一项针对五大类常见食品添加剂组合的研究发现,有两类组合可能增加2型糖尿病发病风险,这为预防该病的研究提供了新方向。

此前多数研究仅关注某种单一添加剂的影响,而对实际饮食中经常同时摄入多种添加剂的情况重视不够。法国国家健康与医学研究所、国家农业食品与环境研究院等机构联合组成一个营养流行病学研究团队,在2009年开始启动一项在线营养调查项目,让研究对象在线记录其日常所摄入的所有饮食及品牌。共计逾10万成年人参与这一项目,平均随访期为7.7年。

研究团队最终识别出五大类常见的添加剂组合。为了将重点放在那些可能对健康产生重大影响的添加剂上,被纳入混合模型的添加剂必须有至少5%的研究对象摄入。

研究结果发现,有两类组合与2型糖尿病更高发病风险显著相关:第一类组合常见于各种工业加工食品,如汤料、乳制甜点和酱料等,主要包含多种乳化剂,例如果胶、卡拉胶等,以及防腐剂山梨酸钾和色素姜黄素;第二类组合主要出现在含甜味剂和汽水饮料中,包括柠檬酸等酸度调节剂、辣椒红等着色剂、阿斯巴甜等甜味剂、阿拉伯胶和果胶等乳化剂以及包衣剂巴西棕榈蜡。

研究人员说,虽然该研究为观察性研究,无法直接确认因果关系,但结果与此前一些体外实验的发现相吻合,提示应关注多种添加剂间的相互作用。未来还需更多研究以阐明其中的潜在机制,并深入理解这些添加剂之间可能存在的协同与拮抗效应。

这一研究成果近日发表在美国期刊《科学公共图书馆·医学》上。

