

实施慢性呼吸系统疾病防治行动

慢性呼吸系统疾病以哮喘、慢性阻塞性肺疾病等为代表,患病率高,严重影响健康水平。

慢性阻塞性肺疾病最重要的危险因素是吸烟、室内外空气污染物以及职业性粉尘和化学物质的吸入。哮喘的主要危险因素包括遗传性易感因素、环境过敏原的暴露、空气污染、病毒感染等。通过积极控制相关危险因素,可以有效预防慢性呼吸系统疾病的发生发展,显著提高患者预后和生活质量。本行动主要针对慢阻肺、哮喘的主要预防措施和膳食、运动等方面,给出指导建议,并提出社会和政府应采取的主要举措。

行动目标:

到2022年和2030年,70岁及以下人群慢性呼吸系统疾病死亡率下降到9/10万及以下和8.1/10万及以下;40岁及以上居民慢阻肺知晓率分别达到15%及以上和30%及以上。40岁及以上人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查肺功能1次。

内蒙古自治区卫生健康委员会
健康内蒙古行动推进中心

健康小帖士

- ◎关注疾病早期发现。
- ◎注意危险因素防护,减少烟草暴露,吸烟者尽可能戒烟。
- ◎注意预防感冒,感冒是慢阻肺、哮喘等慢性呼吸系统疾病急性发作的主要诱因。
- ◎加强生活方式干预,建议哮喘和慢阻肺患者注重膳食营养,多吃蔬菜、水果,进行中等量的体力活动。
- ◎哮喘患者避免接触过敏源和各种诱发因素。
- ◎母乳喂养可降低婴幼儿哮喘发病风险。

霜叶红于二月花

“霜降水返壑,风落木归山。”北京时间10月24日,我们迎来了霜降节气,意味着秋天行将结束,气候渐寒,天气更冷,出现霜冻的情况也会增多。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍,作为一个反映气候变化特征的节气,公历每年10月22日至24日,当太阳到达黄经210度时为霜降之始,它是二十四节气中第十八个节气,也是秋季最后一个节气。

古籍《月令七十二候集解》关于霜降说:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣”,但实际上霜降并非“露结为霜”,也不是霜从天而降,而是近地面的水汽由于温度变化而化成小冰晶的一种自然现象。

从气象学上说,一般把秋季出现的第一次霜称作“早霜”或“初霜”,而把一般在来年春季出现的最后一次霜叫作“晚霜”或“终霜”。有些地方也俗称早霜为“菊花霜”,因为此时菊花盛开,正值赏菊的好时节。在农事方面,经过“霜打”的一些果蔬,其味道也往

往变得更加清甜可口,如萝卜、白菜、红薯、柿子等。

霜降时节,冷空气频繁南下,气流变化剧烈,气温越来越低,我国北方地区虽然绿意渐隐,但千里沃野上,大自然的调色盘里却多了不少耀眼的暖色,草木有的变成深红色,有的变成金黄色,犹如一幅幅水彩画。

这醉人的秋意,自古也引发了文人雅士们的感慨和诗情,如“停车坐爱枫林晚,霜叶红于二月花”“树树皆秋色,山山唯落晖”“秋深山有骨,霜降水无痕”等,可谓诗中有画,让人心旷神怡。

霜降是秋季走向冬季的过渡,意味着即将进入冬天,人们日常除了要防寒保暖、早睡早起、加强锻炼外,在饮食上应如何加强自身调理呢?由国庆结合民间传统和养生专家的建议提示,可多吃一些具有生津润燥、健脾益胃、消食止渴、清热化痰、抵御寒气的食物,如梨、山药、苹果、百合、莲子、柿子、萝卜等。

(据新华社报道)

