

编者的话：疾病与地域密切相关。为了更好地帮助人们预防疾病,管理健康,很多国家都专门绘制了“疾病地图”,并针对该地区高发疾病给出专业的健康管理方法和建议。本期,我们向大家介绍 4 个国家管理健康的先进经验。

多国绘制『疾病地图』管理健康

英国 “健康地图”主攻心脏病

为了帮助国民了解疾病和地域的关系,英国卫生部、各类疾病基金会及公共医疗体系共同研究绘制出“健康地图”,其中,心脏健康问题尤其引人注目。

绘制者们将不同地区民众的平均寿命、所食最油腻的食物都清楚地标注出来,并将地域细化到城市的区、镇进行评估。在苏格兰中部地区,人们大量摄取油腻、高热量食品,导致整体健康水平偏低;在英格兰西北部地区,虽然吃油腻食品的人没有苏格兰多,但这里的吸烟者众多,加上三餐时间不规律,导致越来越多的肥胖者出现;在首都伦敦,当地人的整体健康水平较高,除了饮食健康外,当地多数人喜欢室外锻炼,这保证了他们身体健康,尤其是心脏健康。

英国各地还推出了一系列健康课程。如英格兰约克郡的当地政府就针对公众开展免费健康讲座。有的地区则根据当地情况开展减肥和促进心脏健康的运动项目。

日本 “血压地图”评估风险

人们的血压有着冬高夏低的倾向,1 月、2 月和 12 月并列成为血压最高的时期。运动量是影响血压的重要因素。日本专家表示,血压最高的城市在日本海沿岸,最低的城市在日本东北地区。

针对这些现象,日本高血压学会前理事长岛田和幸先生给出了健康建议:剧烈的气温变化会增加血压升高的风险,特别是在温差大的 2 月,血压变化明显,人们要特别注意;城市中的居民要加强运动,坚持走路;居民在节假日不要暴饮暴食,高血压病患者要每天在家中自测并记录血压情况。

美国 “肥胖地图”推动减肥

控制中心绘制成了一系列全国肥胖分布图。

美国疾病预防控制中心的一名专家表示,路易斯安那州的成人肥胖率最高,达 34.7%;密西西比州的肥胖率紧随其后,为 34.6%;而科罗拉多州的肥胖率最低,为 20.5%。在 20 个肥胖率较高的州中,只有宾夕法尼亚州不属于南部和中西部,美国肥胖率较低的州大多在东北部和西部。

为了扭转肥胖趋势,美国疾病预防控制中心还推行健康饮食和体育运动计划。这些计划涵盖了工作场所、学校、社区及儿童照料机构,目标是增加蔬菜水果的摄入、增加体育运动,提高母乳喂养率、减少含糖饮料和高热量食品的消费。

德国 每年公布“癌症地图”

为了帮助民众更好地了解健康状况,德国专门绘制了“癌症地图”,每年公布一次,“癌症地图”包括乳腺癌、肺癌、胃癌等 25 种癌症的区域分布情况。

最新一期癌症地图显示,德国因肺癌及气管癌死亡的人数最多,其次为乳腺癌、肠癌及胰腺癌。

各种癌症的发病率在各个地区呈现出不同的分布情况,比如肺癌,在地图中呈现出了一个巨大的鸿沟,城市和乡村差异巨大。在大城市,如柏林和汉堡,女性肺癌发病率最高,其中部分原因是典型的城市生活。许多城市女性喜欢吸烟而且城市空气质量也较农村差。

此外,地图也显示,德国各地的皮肤癌发病率都在明显增加,原因与德国人爱晒太阳有关。

同时,德国相关部门给民众提出一些建议。比如警告不合理的生活方式是导致癌症发病的危险因素,某些地区的民众吸烟、饮酒人数较多,该地区患癌症的风险会相应增加。

(本报综合摘编)

多举措推动公卫服务建设

□刘本立

河南省疾病预防控制中心培养“534 行动计划”卫生管理培训班于 2014 年 1 月在四川大学华西公共卫生学院举办。我有幸参加了这次培训,通过学习,我对公共卫生服务工作有了更深刻的认识,下面谈谈我个人的看法。

我认为,要保障基本公共卫生服务均等化,应完善公共卫生服务体系、完善经费保障机制、提高服务能力、规范项目管理。

公共卫生服务体系是指国家基本公共卫生服务项目主要通过乡镇卫生院、村卫生室和城市社区卫生服务中

心(站)等城乡基层医疗卫生机构免费为全体居民提供基本公共卫生服务。而重大公共卫生服务项目主要通过专业公共卫生机构组织实施。

要完善经费保障机制,应坚持按服务人口确定补助经费,为城乡居民免费提供基本公共卫生服务。疾病预防控制中心等专业公共卫生机构人员经费、发展建设、公用经费和业务经费由政府财政全额安排。其开展业务所需经费根据任务和经费标准确定,由政府核拨,经费标准根据实际需要及时调整。这种方式有弊有利,在实际操作过程中,基层疾病预防控

制中心的经费有时难以保障,给工作带来了一些困难。

提高疾病预防控制中心的服务能力十分重要,应大力培养公共卫生技术人才,提高公共卫生服务能力和管理能力。我认为,转变公共卫生服务模式很重要,专业公共卫生机构要定期深入工作场所、学校、社区和家庭,开展卫生监督评价,研究公共卫生防治策略,指导其他医疗卫生机构开展基本公共卫生服务;城乡基层医疗卫生机构要深入家庭,全面掌握辖区主要健康问题,主动采取有效的健康干预措施,要将基本公共卫生服务与医

疗服务相结合;应用中医药预防保健技术和方法,发挥中医药在公共卫生服务中的作用。

此外,还要进一步规范基本公共卫生服务流程,研究和推广适宜技术规范,健全管理制度和工作流程;完善重大公共卫生服务项目管理制度;整合现有重大公共卫生服务项目,统筹考虑,突出重点;建立重大项目专家论证机制,对项目实行动态管理;研究各项重大公共卫生服务项目实施方案,注重对实施效果的评估。

(作者供职于杞县疾病预防控制中心)

蜀地学习感受多

□李保红

我作为基层公共卫生管理人员,有幸参加了省卫生厅在四川大学华西公共卫生学院组织的卫生管理培训班,深感机会难得,我非常珍惜这次的学习机会。这半个月的系统学习令我受益匪浅。

在这次培训中,刘毅老师讲解的绩效管理新思维、

团队建设 with 团队行为课程给了我很大启发。刘毅指出,绩效管理的目的是不断改善员工和组织行为,提高员工、组织的素质,挖掘其潜力。绩效管理的功能是激励、规范、发展、控制和沟通。在绩效管理

中,我们缺乏的是沟通和团队意识,要建设高效团队,必须有清晰的目标、相关的技能、相互的信任、良好的沟通、谈判的技能、恰当的领导、内部支持和外部支持。

卫生经济学是国家或地方政府在做卫生项目时必须利用的工具和手段。通过张引老师的详实讲解,我明白了在基本公共卫生服务领域中,善用卫生经济学,能提

高工作的有效性。公共卫生服务属于公共产品,相关工作人员在服务过程中应通过科学分析评价,考虑价格因素,使有限资源得到合理配置和有效利用。在实际工作中,我们应该用卫生经济学的眼光来审视我们开展的每一个项目或每一次活动,争取在有限的成本中获取效用最大化,使群众真正获得公共卫生服务的实惠。

院方还为我们安排了精彩的公共关系课程,比如方锐老师的公共关系概论、侯平老师的突发事件的危机应对、刘毅老师的管理心理学等。这些课程使我们了解到有效的沟通以及正确处理负

以科学理性破解“辐射恐惧症”

前两天,一条微博意外成为网络热门话题。网友发帖称,“天哪,楼里有一个男人,他媳妇怀孕了,他听人说 Wi-Fi(一种可以将个人电脑、手持设备等终端以无线方式互相连接的技术)有辐射,会影响他媳妇的健康,挨家挨户敲门叫我们不要用……今天已经敲了 4 次门了。”该微博被很多媒体转发。

Wi-Fi 辐射已经成为公共议题,随着 Wi-Fi 的普及,人们对 Wi-Fi“想当然”的担心还真不少。

事实上,辐射一般可分为电离辐射和非电离辐射。电离辐射包括核辐射、X 线辐射等,危害较大;非电离辐射则包括紫外线、可见光、手机、电脑、高压线、变电站、手机基站、电视广播等产生的电磁场,危害性较弱。人们通常所说的“电磁辐射”属于非电离辐射,但很多人并不了解二者的区别,不少人甚至产生了“辐射恐惧症”。

生活中电磁辐射的量级很小,比用于治疗肿瘤所需要的辐射量差了几十倍的数量级,比一次 CT 检查差了近万倍。Wi-Fi 其实与手机信号没有本质区别,二者都属于微波。目前尚无科学依据表明它会破坏人体 DNA(脱氧核糖核酸)或蛋白质结构。

辐射对人体伤害一般是两种效应:一种是辐射量达到一定程度与级别,另一种是长期在辐射环境下的累积作用。生活中的电磁波辐射量,只有 24 小时不停地暴露在这种辐射环境下,长期累积才会对人体造成伤害。

这几年,网络上盛传仙人球、龙舌兰是“防辐射利器”,防辐射背心更是成了孕妇的“标配”。然而,一名专家表示,上述说法纯属商家炒作,“孕妇需要穿防辐射服保护胎儿”的说法是谬论。欧美国家的孕妇都没穿过防辐射服。如果因为怀孕就要关闭 Wi-Fi,那么手机不能用了,电视不能看了,天上的通信卫星也不能使用了。

对辐射危害采取合理防护,这是公共安全的底线。如果一味将辐射妖魔化,恐怕只会因噎废食。

眼下,随着科技的发展,人类身边的辐射源越来越多。现代生活注定离不开电器,非电离辐射也不可避免。但是,只要坚持“辐射防护与安全最优化”原则,人们对辐射就不要掉以轻心,也不应杯弓蛇影。

在日常生活中,人们可以了解电器辐射参数指标,适度远离辐射中心,理性关注,科学防护,正确看待辐射对人体的影响。

(据《健康时报》)

第 28 期套管针灸刀、中药竹罐排瘀直肠滴灌疗法培训班

由河南省医学科学普及学会举办的本期培训将于 2014 年 5 月 25 日报到,5 月 26~29 日培训。本培训班举办 30 多期,造就了大量特色门诊。培训所学疗法对颈肩腰腿痛、儿科常见病、疑难病及亚健康调理等效果显著;可以代替某些疼痛疾病的药物治疗,降低医疗风险和医疗成本。

一、套管针灸刀新疗法有效回避了针灸刀治疗弊端。特色如下:

(一)无痛进针见效快:不捻转补泻,不留针,不麻醉,当场见效。

(二)特制针具无风险:最长针体 1.5 厘米,短针 1 厘米,不伤神经血管内组织,有效避免医疗事故。

(三)好学易懂,中西医及业界爱好者均可掌握,适用于颈椎病、肩周炎、腰椎病、上下肢关节疼痛、各类关节疼痛等。

二、中药竹罐排瘀疗法是我国民间疗法精粹,不吃药、不打针、不疼痛、方法简单,有无基础都可很快掌握,对疼痛和疑难病有独特的疗效。(5 月 26~27 日)

三、中牟李长太老师直肠滴灌新疗法采用专利产品直肠滴灌器,中成药配伍治疗,现场每天近 200 名患儿供临床观摩学习。(5 月 28~29 日)

学费总计 3800 元。食宿协助安排,费用自理。

另:卫生系统反射疗法师取证培训现在开始接受报名,本证书卫生系统认可,可以在医院从业上岗,也可以独立开业使用。

主办单位:河南省医学科学普及学会

地址:郑州市经五路南段河南省直第二医院 305 室(郑州火车站乘 101 路公交车到花园路口站下车,过天桥沿纬三路向西 300 米到经五路交叉口左转 100 米路西即到)。

电话:15037197983
(0371)65905026
QQ:442835059
联系人:孟老师

遗失声明

化俊美焦作职工医学院毕业证(证号:514085201306012357),不慎丢失,声明作废。

中国眼科科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型 B 超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。

长期维修各类医疗设备
电话:13703847428 13273806758
地址:郑州市花园北路

遗失声明

开封市尉氏县郭铭毅,男,2014 年 4 月 14 日出生,出生证明(编号:O410572504)不慎丢失,特此声明。

全国特色特效医疗培训损伤疼痛、疑难杂症多种疗法新技术学习通知,全程在医院结合临床实践 2014 年 5 月 18 日报到,19 日上课,历时一周

颈肩腰腿痛 12 种方法临床学习治疗(神经根内口腔解术——解决了术后不能解决的下肢酸、麻、胀痛等问题,疗效立竿见影;椎间盘突出直接微创——微创定位,不用任何设备;弹道针固定生物酶在疼痛疑难病应用;O₂在临床应用;激光针刀;激光针灸;银质针;排脓针;钩针;神经阻滞;新注射疗法)等多项技术在临床应用,同时传授疑难杂症多项专题(如静脉曲张、脉管炎、面肌痉挛、三叉神经痛等)等新技术治疗,速效膏药的制作与配方。

特别告知:皮下针刀、奇穴平衡疗法:2014 年 5 月 24 日报到,25 日上课,历时 3 天。

圆利针、皮下针刀、皮下针灸、弹道神针奇穴平衡疗法最新技术,经方名方及膏药制作与配方,易学好掌握,在疼痛病、疑难病临床应用(本风险)中,疗效立竿见影。

每期报名费、学费共 2800 元。两期培训均参加者,直减 1600 元,学费共 4000 元。统一安排食宿,费用自理。本期学不会者,下期免费再学。

详情请见:www.cnstly.com 袁明合老师电话:13611362378
地址:河南郑州中医骨伤医院(航海东路第一大街东头) 袁明合老师
联系电话:(010)51712878 (010)51712836 联系人:高老师
短信报名:18612505196 18810692378 (长期有效)

用爱心为生命加油

本报讯(通讯员李新建)4 月 19 日早上,一场由平安保险公司和安阳市中心医院联合发起的爱心献血活动在安阳市政广场上举行。阴雨天并不能阻挡人们的献血热情,一大早,由平安保险公司 200 多名员工组成的庞大献血队伍就来到了市政广场的献血房车前,同时,广场上还聚集了许多前来献血的热心市民。据统计,仅当天上午的献血量就高达 11.5 万毫升,献血人数共计 289 人。

当天上午,身着统一服装的平安保险公司爱心献血员工齐聚在安阳市政广场,参加了此次爱心献血公益活动,温馨而又热闹的场景吸引了不少行人的目光,不少市民也加入了献血队伍当中。大家井

医改好项目——浮针疗法已被列入由国家卫生和计划生育委员会副主任、国家中医药管理局局长王国强主编的基层中医药适宜技术推广项目“十二五”规划大学教材。

全国第 224 届疼痛高级研修班招生通知

一、一、浮针疗法突破传统针灸理论,不要求学员具备经络、穴位等相关知识,是一种操作简便、易学的新疗法,只需在疼痛部位皮下组织散扫即可治疗疼痛。因其简便、安全,近年来,浮针疗法在国内外得到广泛推广,发展迅速,成为医院和个体诊所治疗疼痛的常用疗法。经过 8 万多名患者临床应用,该疗法的有效率很高,康复率达 96%。由于起效迅速,该疗法常快于麻醉针,在北美被誉为“神针”。

主治:颈椎病、腰椎间盘突出症、腰三横突综合征、腰肌劳损、腰扭伤、骨质增生症、肩周炎、风湿性关节炎、类风湿关节炎、坐骨神经痛、三叉神经痛、头痛、失眠、网球肘、腱鞘炎、强直性脊柱炎、梨状肌综合征、带状疱疹、乳腺炎、癌性疼痛、结石疼痛、胃痛、胆囊炎和胆管炎等疼痛疾病及妇科杂症。

二、踝三针治疗腰椎间盘突出症。

三、特效彩色、无铅膏药的制作新技术,操作简单,无烟无毒,无异味,制作全过程只需十几分钟。

四、太极神针疗法(神穴无打针)温经活血,祛寒止痛,升阳举陷,补虚固脱。

中外自然疗法不吃药、不打针,自然康复。

报到时间:5 月 22 日 培训时间:5 月 24 日~26 日

一、套管针疗法,传统需几十针,用该法一针解决疑难病症。

报到时间:5 月 26 日 培训时间:5 月 27 日~28 日

发岗位证请自备 1 寸照片(具体规格为 2.5 厘米×3.5 厘米)2 张
报名地点:郑州市纬五路 45 号附 1 号河南省医学会 602 室
联系人:张老师 400-995-6995(免长途费)
报名电话:(0371)56685168 18811186988
世界针联副秘书长新型浮针发明人主审中心网址:www.fuzhenwang.cn

然有序地拿出献血证,填写表格,排队献血。由于献血人数较多,献血队伍排起了长龙,但这丝毫不影响大家的献血热情。

在献血队伍中,有不少人已经参加过好几次爱心献血活动了,“现在在街上看见献血车就觉得非常亲切。”一名平安保险公司的员工说,他已经是第 5 次来献血了,在这里认识了不少采血工