

全民健康生活方式宣传月

主动健康 自我管理

——周口市全民健康生活方式宣传月活动全面铺开



□记者 李鹤文 通讯员 袁倩 图

金秋九月,三川大地涌动着一股健康热潮。以“主动健康、自我管理”为主题的周口市2026年全民健康生活方式宣传月活动正在全市范围内如火如荼地开展。从线上有奖知识竞答到线下义诊咨询服务,从社区街头到手机屏幕,一场全民参与的健康行动正在周口全面铺开。

线上竞答掀热潮,健康知识入民心

由周口市疾病预防控制中心(周口市卫生监督所)主办的全民健康生活方式宣传月有奖知识竞答活动自9月1日启动以来,迅速点燃了市民的参与热情。

本次活动为期15天,持续至9月15日。活动题目内容涵盖科学饮食、规律运动、优质睡眠、“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)以及儿童青少年“五健”等核心健康知识,既具科普性又贴近日常生活,让市民在答题过程中潜移默化地提升健康素养。

线下宣传齐发力,健康服务“零距离”

在线上有奖竞答火热进行的同时,线下的宣传服务活动同样精彩纷呈。9月1日,市疾控中心组织开展了大规模的主题宣传活动。

由慢性病防治科牵头,联合人民路社区卫生服务中心等单位的10余名

专业人员组成宣传咨询队,在人民路东段设立了宣传服务点。活动现场通过悬挂横幅、摆放展板、发放宣传资料、免费测量血压、面对面宣讲防病知识等多种形式,向广大市民普及健康知识。工作人员还向市民发放了控油壶、限盐罐、腰围尺等实用健康干预工具,帮助大家在日常生活中养成健康生活方式。

据统计,活动期间发放各类宣传品6种共1000余份,发放控油壶、限盐罐、腰围尺60余套,免费测量血压、腰围近200人次,接受市民咨询370余人次。

人人参与健康行动,共建共享健康周口

健康是幸福生活最重要的基础。本次宣传月活动以“主动健康、自我管理”为主题,旨在引导市民树立科学健

康观念,将健康知识转化为日常行动,推动形成“人人关注健康、人人参与健康、人人享有健康”的良好社会风尚。

通过线上线下联动发力,此次活动使广大市民对“三减三健”“健康体重”等全民健康生活方式核心信息和慢性病防控知识有了更深入的了解,有效提升了市民的健康素养水平和慢性病防控意识。更重要的是,活动强化了“自身健康第一责任人”的理念,帮助市民树立主动健康意识,积极学习健康知识,掌握主动健康技能,提升健康自我管理能力。

预防是最经济最有效的健康策略。市疾控中心相关负责人表示,将以此次宣传月活动为契机,持续推动健康知识普及和健康行为养成,让主动健康的理念深入人心,让健康的生活方式融入千家万户,为建设健康周口贡献力量。



工作人员帮助市民参加线上有奖知识竞答活动。

健康睡眠是“主动健康”的第一步

本报讯(记者 李鹤)9月是全民健康生活方式宣传月,今年的活动主题为“主动健康、自我管理”。睡眠作为健康的基石,正日益受到关注。周口市第六人民医院(周口市精神卫生中心)睡眠医学科主任王建刚提醒广大市民:长期睡眠不足危害不容小觑,规律作息、优质睡眠是主动健康的第一步。

45岁的张先生是企业管理人员,长期熬夜刷手机,每天睡眠不足6小

时。起初他自恃身体不错,但逐渐出现白天疲倦乏力、注意力不集中、脾气急躁等症状,体检时查出高血压。经医生详细询问,确认其症状与长期睡眠不足密切相关。调整作息、规律睡眠数月后,张先生精神状态明显改善,血压也趋于稳定。

王建刚介绍,在睡眠门诊,类似患者并不少见。现代医学研究证明,睡眠是人体自我修复的重要过程,成年人通

常需保证每天7小时以上睡眠。数据显示,约三分之一成年人存在睡眠不足问题,长期如此不仅导致记忆力下降、工作效率降低,还易引发高血压、肥胖、糖尿病、心脑血管疾病及焦虑、抑郁等。

王建刚提醒,睡眠不能像银行存款一样“透支”后靠周末“补回来”,长期熬夜打乱生物钟,周末补觉难以完全抵消影响。同时,睡眠质量与时长同样

重要,经常夜间醒来、醒后仍疲惫,即使睡够八九小时也未必是优质睡眠。

他建议,保持规律作息,固定上床和起床时间;睡前一小时远离手机等电子设备,避免蓝光抑制褪黑素分泌;坚持适量运动,但睡前不宜剧烈运动;避免睡前饮用浓茶、咖啡和含酒精饮品;营造安静、黑暗、温度适宜的睡眠环境。

“最好的养生,就在每天规律而高质量的睡眠里。”王建刚说。

从“星星的孩子”到“轮椅上的奶奶”——

周口口腔医疗的温度与突破

□记者 李鹤

9月,全民健康生活方式宣传月如期而至。在口腔健康领域,周口口腔医疗工作者正在用专业与温情,让那些最容易被忽视的群体——行动不便的老人、无法配合治疗的特殊儿童,也能拥有健康的口腔,有尊严地进食。

轮椅上的“种牙”之路

81岁的王奶奶因帕金森综合征,头部常年不自主震颤,严重驼背,日常出行完全依赖轮椅。右下牙多颗缺失,让她长期只能进食软烂流食,营养摄入难以保障。家属带着她辗转多家机构,得到的答复几乎一致:身体条件太差,做不了牙齿修复。

周口市中医院口腔科接诊后,面对困难,医护团队没有轻言放弃,而是为老人量身定制了一套方案,用可调节头托和分层枕托为她找到舒适且气道通畅的体位;医护团队默契配合,抓住老人头部相对平稳的间歇精准操作;老人也展现出强烈的改善意愿,全程主动配合。

一周后,老人顺利戴上了修复体。医师用咬合纸反复调磨咬合接触点,适配她的日常咀嚼习惯。从只能吃软烂流食到逐步恢复日常进食,这



位轮椅上的奶奶,终于重新享受到属于自己的新口福。

全麻下一次性解决牙病

如果说王奶奶的故事体现的是“不放弃”,那么口腔科完成的另一台手术,体现的则是“敢突破”。

近日,周口市中医院口腔科与日间手术室紧密协作,成功为一名9岁重

度自闭症伴牙科焦虑症儿童实施了全身麻醉下一次性多颗牙综合治疗。这是该院开展的首例此类手术。

这名“星星的孩子”存在严重沟通障碍和行为异常,此前多次接受常规门诊治疗,均以失败告终。而口腔内多颗牙齿深龋如不及时处理,将发展为牙髓炎,严重影响进食和睡眠。

面对这一棘手难题,口腔科主任陈慧霞迅速组织科内专家讨论,联合

日间手术室进行多学科会诊,最终为患儿定制了全麻下一次性完成所有患牙治疗的方案。手术当日,麻醉团队全程严密监护,口腔治疗团队精细操作,在橡皮障保护下高效完成了活髓保存、龋齿充填及窝沟封闭。术后患儿顺利苏醒,生命体征平稳。

一次麻醉,解决全部问题——避免了患儿多次就诊的恐惧和痛苦,也极大减轻了家庭的精神与时间负担。

主动健康从“口”开始

在全民健康生活方式宣传月中,“健康口腔”是“三减三健”的重要组成部分。但对于高龄、行动受限的人群,以及自闭症等特殊儿童而言,口腔健康往往是被忽视的“盲区”。

这两则诊疗实践,传递出一个清晰而温暖的信号:年龄不是“红线”,身体条件受限不等于只能“将就”。无论是81岁的帕金森奶奶,还是9岁的自闭症患儿,经过全面专业评估和个性化方案制定,都有机会获得口腔功能的改善和生活质量的提升。

“主动健康、自我管理”,不仅是一句口号,更应落实在每一个群体的健康需求中。从关注一口好牙开始,让每一位周口市民无论年龄大小、身体如何,都能吃得香、笑得好,共享健康生活。

做自己健康的第一责任人

什么是主动健康、自我管理?简单来说,就是不等难受了才想起身体,不把健康全部交给医生。日常多留心吃喝、运动、睡觉、情绪,做到少生病、晚生病,就算有慢性病也能平稳控制。

管好健康,先从“吃”上下功夫,做好“三减三健”。减盐、减油、减糖要记心间,成年人每天吃盐最好不超过5克,含“隐形盐”的咸菜、腊肉、酱油也要少吃;炒菜用油每天控制在25至30克,多蒸煮炖、少油炸;少喝奶茶甜饮料,少吃糖果糕点。同时守护口腔、体重和骨骼,早晚认真刷牙,每年做口腔检查;时常称体重,量腰围;多晒太阳,适量喝奶吃豆制品。一日三餐按时吃,荤素搭配,不暴饮暴食,家庭聚餐提倡公勺公筷。

生命在于运动,不要久坐不动。成年人每周累计150分钟左右中等强度活动,快走、慢跑、骑行、广场舞、打太极都适合普通人。上班每坐一小时就站起来活动几分钟,坚持动起来就比整天坐着强。

睡好觉是最便宜的养生。少熬夜,睡前不长时间刷手机。每天试着提前十几分钟休息,慢慢调整作息,坚持下来就能感受到变化。

远离烟酒伤害,守住健康底线。吸烟伤害全身,二手烟同样危害家人,有吸烟习惯尽早戒掉。喝酒不存在所谓安全量,能不喝最好不喝,不劝酒、不空腹饮酒。

健康不光指身体没毛病,心里舒畅同样重要。心里憋闷不要硬扛,多和家人朋友聊天,出门散步,培养爱好,及时疏导坏情绪。如果长时间心情低落、焦虑,要敢于寻求专业帮助。

学会自我监测,做到心中有数。家里可备上血压计、体重秤,中老年人定期测血压血糖,每年按时体检,身体出现异常不要硬拖,及时就医、遵从医嘱。

(周口市疾控中心 梁凌霄)

再聊脑梗死那些事：关于同型半胱氨酸

同型半胱氨酸(Hcy)水平升高是脑卒中的独立危险因素。Hcy具有神经毒性,可诱导DNA损伤和细胞凋亡,加速大脑退行性改变,与阿尔茨海默病、帕金森病、血管性痴呆等疾病相关。今天,我们就来说清楚Hcy升高这件事。

一、为什么高血压患者要关注同型半胱氨酸

Hcy是一种含硫氨基酸,是蛋氨酸代谢过程中的中间产物。当血液中Hcy水平升高(通常定义为≥100微摩尔/升),就会损伤血管内皮细胞,促进动脉粥样硬化,显著增加脑卒中风险。在国内,约75%的高血压患者伴有Hcy升高,这种情况被称为H型高血压。高血压与高Hcy协同作用,可使脑卒中风险成倍增加。

二、叶酸降低Hcy的原理

叶酸(维生素B9)是Hcy代谢过程中的关键辅酶。它通过提供甲基,使Hcy重新甲基化为蛋氨酸,从而降低血液中Hcy的水平。简单来说,叶酸是Hcy的“清道夫”。

三、如何吃叶酸

叶酸推荐用法为每次0.8毫克,每日1次。中国脑卒一级预防研究采用的是依那普利叶酸片(10毫克/0.8毫克),每日1次,平均随访4.5年,结果证实其可显著降低首次脑卒中风险。《中国临床合理补充叶酸多学科专家共识》推荐每日服用0.8毫克叶酸,可达到降低Hcy的最佳效果。从药代动力学看,叶酸是水溶性维生素,口服吸收良好;单次服用0.8毫克即可在体内维持足够的活性叶酸水平,分次服用不能进一步降低Hcy。从安全性看,一项针对中国H型高血压患者的随机对照研究发现,叶酸剂量超过0.8毫克并不会进一步增加活性叶酸水平或更好地降低Hcy,因此不建议盲目增加剂量或频次。

以下特殊情况需调整叶酸补充剂量:叶酸代谢相关基因纯合突变(TT型)患者来说,如果每日服用0.8毫克叶酸1个月至3个月后Hcy降低不显著,可在医生指导下增至1.6毫克/日。经每日0.8毫克叶酸治疗后,若患者的Hcy仍高于15微摩尔/升,可在原剂量基础上额外补充叶酸0.4毫克至0.8毫克,并定期复查。

患者服用叶酸的时间:早餐后服用,以减少胃肠道不适。②12

(周口市市中医院脑二病区 迟凯扬)

健康服务热线

13949993566
13592285505
15660098568
15538663780

电子信箱:zkbrwsb@126.com