

信息前沿

十四部门发布 糖尿病防治行动实施方案

日前,国家卫生健康委等14部门联合制定《健康中国行动—糖尿病防治行动实施方案(2024—2030年)》。

该方案要求,到2030年,建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系,18岁及以上居民糖尿病知晓率达到60%及以上,2型糖尿病患者基层规范管理服务率达到70%及以上,糖尿病治疗率、控制率、并发症筛查率持续提高,糖尿病诊疗规范化、同质化基本实现,防治服务能力持续提升,糖尿病早死亡率持续下降,糖尿病疾病负担得到有效控制。

糖尿病是严重威胁我国居民健康的四大类慢性病之一,也是多种疾病的危险因素。糖尿病并发症累及血管、眼、肾、足等多个器官,致残、致死率高,严重影响患者健康,给个人、家庭和社会带来沉重负担,给人民健康和经济社会发展带来严重影响。

该方案提出了具体工作措施:一是加强危险因素控制,降低糖尿病发病风险。开展糖尿病防治全民教育,普及健康生活方式,建设健康支持性环境,加强重点人群和重点场所糖尿病健康促进。二是强化糖尿病防治体系,夯实医防融合工

作机制。推动糖尿病防治机构能力建设,强化糖尿病医防融合工作机制,推动分级诊疗。三是实施糖尿病筛查和健康干预,强化筛查长效机制。加大糖尿病筛查和干预管理力度,优化糖尿病筛查管理模式,加强糖尿病慢性并发症筛查和干预管理。四是提升糖尿病诊疗能力,优化诊疗模式。加强诊疗规范化管理,完善诊疗质控体系,优化诊疗模式。五是规范糖尿病健康管理,提升健康管理水平。规范糖尿病患者健康管理,加强“三高共管”;提升基层健康管理能力;推广健康管理新技术。六是加强中西医结合,发挥中医药防治糖尿病能力,强化糖尿病中医药预防及早期干预。七是开展糖尿病综合监测,提升管理信息化水平。加强糖尿病防治综合监测,提高监测效率和质量,加强有关疾病负担评估。八是实施综合保障,减轻群众就医负担。采取综合医疗保障措施,提高糖尿病药物供应保障水平。九是实施重大科技攻关,加快创新成果转化。加强糖尿病防治研究和协同网络建设,集中力量加快科研攻关,加强糖尿病防治科研成果的推广应用。

来源:人民日报

新研究发现上呼吸道 是人体免疫防御的关键

美国研究人员日前在英国《自然》杂志发表的一项研究结果发现,鼻等上呼吸道器官是免疫细胞对入侵病原体进行记忆的关键“训练场”,这些记忆使免疫细胞能够抵御未来类似微生物的攻击。研究结果对上呼吸道等黏膜疫苗的研发具有重要意义。

为更好了解上呼吸道中的免疫细胞如何与病原体相互作用,美国拉霍亚免疫学研究所等机构的研究人员每月对约30名健康成年人进行鼻咽拭子取样,持续一年多,以观察他们的免疫细胞群随时间的变化。他们在这些样本中发现了大量免疫细胞,包括存在免疫记忆的细胞。

在鼻腔最后端的免疫器官腺样体中,有一个生发

中心。生发中心是在机体遭遇抗原刺激发生免疫反应时形成的短暂存在的组织结构,在免疫组织中充当“训练营”的角色,是免疫细胞学习制造有效抗体的场所。

通常认为,只有在急性感染或免疫期,腺样体的生发中心才会活跃。但研究人员此次发现,即使参与者没有报告感到不适,腺样体的生发中心也会活跃,且所有年龄段参与者腺样体的生发中心都是活跃的,颠覆了过去对成年后腺样体会萎缩失活的认知。

这一发现也对后续研究提出了挑战,即如果免疫系统在上呼吸道持续活跃,预先存在的抗体可能会限制鼻内疫苗的保护作用。

来源:新华社

中医养生

祛湿, 从日常生活做起

中医认为,“诸湿肿满,皆属于脾”,湿气引百病。湿气重的表现有:大便不成形、排便黏腻且多便、身体困重、头发油腻、疲倦无力、舌头边缘犹如锯齿一般,遇到阴天下雨,上述症状还会加重。

日常生活中哪些行为会造成湿气重,又该如何祛湿?

缺觉 中医认为,缺觉十分容易伤脾,熬夜后所表现出的乏力、无神、肢体困重通常都是脾虚的典型症状。建议晚上11点前睡觉。如果白天适当进行一些体育运动,会让睡眠质量更高。

口味重 肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢,最好的养胃方式是适量、均衡饮食。油腻、过咸、过甜或过辣的食物是最不易消化的,容易造成肠胃闷胀、发炎。建议日常多食清粥小菜清肠胃,养成清淡饮食的好习惯。可

结合体质调整饮食结构,增加食用山药、冬瓜、薏米等健脾祛湿的食物。

贪寒凉 过食生冷食物会影响肠胃消化吸收功能。在烹调时可加入葱、姜来减弱食物的寒凉性质。

过量喝酒 过量饮酒是加重湿气的因素之一。建议少碰酒精,更不能借酒浇愁。

运动少 运动少的人常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现。建议坚持体育锻炼,养筋健肾、舒筋活络,增强自身抵抗力,达到强身健体的目的。

久坐 久坐会使人的脑供血不足,导致脑供氧和营养物质减少,加重乏力、失眠、记忆力下降等症状,还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头痛。建议办公久坐者,多起身运动,促进气血循环,加速体内湿气代谢。

来源:人民日报

法制聚焦

《网络暴力信息治理规定》8月起施行 防治网暴有了专门法规

《网络暴力信息治理规定》

网络信息服务提供者发现用户面临网络暴力信息风险的,应当及时通过显著方式提示用户,告知用户可以采取的防护措施。

《公平竞争审查条例》

起草单位起草的政策措施,不得含有限制或者变相限制市场准入和退出、限制商品和要素自由流动、不当影响生产经营成本和影响生产经营行为的内容。

《中药饮片标签管理规定》

中药饮片的内、外标签应当标注产品属性、品名、规格、药材产地、生产企业、产品批号、生产日期、装量、保质期、执行标准等内容。

住房和城乡建设部办公厅关于 整合住房公积金个人证明事项 推动“亮码可办”工作的通知

在住房公积金缴存人申请开具职工缴存证明、异地贷款缴存使用证明、贷款结清证明等个人证明时,向其提供实时在线开具、后台自动查验等服务,以统一“电子码”代替原有3项纸质证明。

名医讲堂

斑块逆转关键在控制胆固醇

心血管疾病致死率高,很大一部分原因在于血管里的“斑块”。假如没有斑块,心梗、脑梗的发生风险会大大降低。那么,斑块可能逆转,甚至彻底消失吗?答案是可以的。

斑块逆转的关键是控制胆固醇。生活中,不少人分不清斑块、血栓、胆固醇和血脂的关系。

简单来说,血脂包括胆固醇和甘油三酯,其中胆固醇是形成斑块的主要原料。当斑块在血管壁上慢慢长大,超过管腔的50%,血流会明显受阻,斑块脱落的风险大大增加。斑块破裂会引发凝血机制,形成血栓。有些血栓随着血液流动,将某处血管堵住,就出现了心梗、脑梗等事件。

颈动脉位置浅表,检查方便,是反映全身动脉状况的一个窗口。如果颈动脉出现粥样斑块,往往提示全身其他动脉也可能存在狭窄。但是不用惊慌,现在通过有效的降脂治疗和生活方式的改善来控制低密

健康知识

不少人在体检后,报告上显示有结节。什么是结节?如果有结节该怎么办?解放军总医院第二医学中心健康医学科主任徐国纲对此进行了解答。

“结节是医学术语,经常出现的有肺结节、甲状腺结节、乳腺结节,体积稍大的被称为肿物或包块。”徐国纲说,体检报告上的结节不是一种疾病诊断,而是一种影像学表现。

“有人会把结节和肿瘤搞混,误认为结节就是肿瘤。其实这是错误的。”徐国纲认为,结节往往生长速度缓慢,而且多数情况下不伴有明显症状,因为这些结节大多数是良性的。肿瘤的生长速度与良恶性有关,一般良性的肿瘤生长速度慢,而恶性肿瘤则生长迅速且会通过血液、淋巴系统转移。

《网络暴力信息治理规定》

编者按:规范对网络暴力信息和账号的处置,强化用户权益保护;明确公平竞争审查标准,着力打破地区封锁和行业垄断;全面实行住房公积金个人证明事项“亮码可办”;在我国境内生产、经营的中药饮片,应标注产品规格、药材产地、生产企业等信息……8月1日起,《网络暴力信息治理规定》《公平竞争审查条例》《中药饮片标签管理规定》等一批法律法规施行,聚焦群众关切,以法治力量推动经济社会高质量发展。

汤某某与何某因琐事多次发生冲突,汤某某在多个网络平台发布视频、谩骂泄愤,何某也予以回击。随着矛盾激化,二人捏造不实信息并公开发布,引发大量网民围观、议论,造成不良社会影响。公安机关对二人依法传唤,告知双方在网络上发布言论应当遵守法律法规,并对汤某某、何某处以行政处罚。

8月1日起,对类似网络暴力行为的处理,将有更充分和明确的法律法规支撑。近日,国家互联网信息办公室联合公安部、文化和旅游部、国家广播电视总局公布《网络暴力信息治理规定》(以下简称《规定》)。《规定》设置了全方位的行政责任、刑事责任和民事责任,明确受到网络暴力后的救济措施,提出:“违反本规定,给他人造成损害的,依法承担民事责任;构成违反治安管理行为的,依法给予治安管理处罚;构成犯罪的,依法追究刑事责任。”

国家互联网信息办公室有关负责人说:“在网络安全法、个人信息保护法、未成年人网络保护条例等法律法规的基础上,《规定》将进一步建立网络暴力信息治理制度体系,有力提升网络暴力治理效能。”

旅游期间,李女士拍摄了一段穿汉服跳舞的视频,上传到某短视频平台后,有网民在评论区留言或发私信给李女士进行嘲讽,给李女士带来困扰。“别人对我嘲讽贬低,但没说脏话,也没造谣,这算网暴吗?”带着疑问,李女士尝试使用平台提供的“一键防网暴”功能。随后,许多嘲讽信息被屏蔽删除。

李女士的疑问,反映出网络暴力治理中的一个问题——如何界定网络暴力。中国社会科学院法学研究所研究员支振锋说:“《规定》对网络暴力信息作出界定,明确其是指‘通过网络以文本、图像、音频、视频等形式对个人集中发布的,含有侮辱谩骂、造谣诽谤、煽动仇恨、威逼胁迫、侵犯隐私,以

及影响身心健康的指责嘲讽、贬低歧视等内容的违法和不良信息’。”

有一次,张某在社交平台上发表对某事件的看法,与许多网民意见不合,有网民声称要通过私信辱骂。张某登录社交平台账号查看,发现许多不友善的私信直接被平台屏蔽拦截了。

“作为网络信息服务提供者,网络平台提供了网络信息生产和传播的基本空间,也要在信息内容治理中起到基础性和主体性作用。”支振锋说。

“在网络暴力信息治理方面,《规定》明确和细化了法律法规对相关主体的要求。”中国信息通信研究院政策与经济研究所所长辛勇飞介绍,《规定》要求网络信息服务提供者应当履行网络信息内容管理主体责任,建立完善网络暴力信息治理机制,健全用户注册、账号管理、个人信息保护、信息发布审核、监测预警、识别处置等制度;应当依法对用户进行真实身份信息认证,加强用户账号信息管理,为遭受网络暴力信息侵害的相关主体提供账号信息认证协助。

“《规定》将助力形成‘自律—管理—保障’的网络暴力立体化治理格局。”辛勇飞告诉记者,《规定》鼓励网络相关行业组织加强行业自律,开展网络暴力信息治理普法宣传,督促指导网络信息服务提供者加强网络暴力信息治理并接受社会监督;要求网络信息服务提供者制定和公开管理规则和平台公约,定期发布网络暴力信息治理公告。

“网络暴力本质上是语言暴力在网络空间中的呈现,说到底是一种信息内容传播。”支振锋说,《规定》从信息内容治理的维度,抓住了网络暴力治理的基础和关键,对网络暴力行为“釜底抽薪”,将成为营造良好网络生态、保障公民合法权益的有力抓手。

来源:人民日报

加高强度间歇训练可减缓冠状动脉病变进展,并可缩小斑块体积。

常见的高强度间歇运动有原地高抬腿跑、原地开合跳、深蹲跳、两脚交替箭步蹲、深蹲、平板支撑等。运动时,每组动作做1分钟,间歇20秒,做两三组循环后再换另一组动作,每次坚持训练10—20分钟,心率要达到最大心率的80%。

控制好饮食,不吃油腻、不吃糖,饮食的控制和调整非常关键。还要戒烟戒酒,保证足够睡眠。

有效的药物治疗也很重要。用药方案需结合患者血管的狭窄程度、有无高血压和糖尿病、胆固醇水平等综合考虑。

临床上,大多数患者尚未发生过心脑血管疾病,同时血脂也处于正常水平,但是检查发现颈动脉斑块,这时候需要评估颈动脉斑块的风险。一般来说,当斑块引起颈动脉狭窄超过50%,或者检查发现属于易损斑块,建议患者使用降脂

药物治疗来稳定斑块。对于已经发生过冠心病、脑梗等心脑血管疾病的人群,出现颈动脉斑块,这属于心血管二级预防。这一人群无论血脂是否异常,斑块大小如何,都应应用降脂药物预防心脑血管疾病复发。

这里提到的降脂药物治疗,是以他汀类药物为主的治疗,对于颈动脉易损斑块或者中、重度狭窄患者,他汀类药物可以缩小颈动脉斑块体积,稳定斑块,降低心脑血管事件风险。患者应该坚持长期服用。如果他汀类药物单药治疗血脂仍不能达标,可以联用胆固醇吸收抑制剂依折麦布,或者注射阻止胆固醇合成的PCSK9抑制剂。

斑块逆转是防治不良心血管事件主要目标之一。斑块逆转是一个动态过程,长期维持健康的生活方式非常重要,可有效防止病情反弹。

(作者为北京大学人民医院心血管内科主任医师)

来源:人民日报

查出结节该怎么办

“体检发现结节不要恐慌。”徐国纲说,要对结节进行定期体检观察,针对不同类型的结节采取不同措施:

肺结节是影像学表现为直径小于3厘米的、局限性的、圆形的或类圆形的病灶。体检发现的肺结节90%以上是良性的,其形成原因可能是炎症、陈旧性改变、良性肿瘤等,极少数是恶性肿瘤。肺结节直径不到8毫米,短时间内发展为恶性肿瘤的可能性较小,每年复查胸部CT即可;直径大于或等于8毫米,建议受检者到胸外科进行进一步检查,医生会根据结节的位置、大小、形态、密度等进行分类管理,综合决定复查的间隔时间;如果在随访过程中出现结节增大且有毛刺、分叶、结节边界不清、有丰富血供或短时

间内结节增长迅速等情况,很有可能是恶性肿瘤,受检者一定要高度重视,应当及时就医。

甲状腺结节是体检中经常遇到的一个问题,成年人发病率约4%。95%以上的甲状腺结节是良性的,不影响甲状腺功能,也不影响人们生活与工作。良性的甲状腺结节,通常无需特殊治疗,定期随访观察即可。如果甲状腺结节在短期内突然增大,有可能是腺瘤囊性变出血所致。如果以前存在甲状腺结节,近期突然出现快速、无痛增大,则应当警惕是否为恶性肿瘤。体检发现甲状腺结节,最好及时到正规医院的普通外科或内分泌科做进一步检查,由专科医生评估并进行相应治疗。

乳腺结节是乳腺组织的一种团块样

改变。乳腺是许多内分泌腺的靶器官,所以乳腺结节发生的原因与不良生活习惯、遗传因素、内分泌失调密切相关。大多数乳腺结节都是良性的,乳腺囊性增生、乳腺囊肿、乳腺纤维腺瘤、导管内乳头状瘤都表现为乳腺结节。如果体检时乳腺超声显示,乳腺中存在形态不规则的低回声结节,与周围组织边界不清或模糊、无包膜、血流信号丰富、可见穿支血管、腋窝淋巴结肿大等,则需及时到普通外科就诊,及时治疗。

“保持健康的生活方式可以预防结节。”徐国纲建议,在日常生活中要保持良好的饮食习惯,多吃富含膳食纤维的食物,避免过度劳累和熬夜,适度锻炼,保持乐观的心态,提高自身免疫力。

来源:人民日报