

# 缓解“呼吸之痛” 慢阻肺病纳入基本公卫服务项目

咳、喘、“透不过气”……慢阻肺病是我国常见的慢性病，仅次于高血压、糖尿病。

国家卫生健康委、财政部等部门9月13日公布，慢性阻塞性肺疾病被纳入国家基本公共卫生服务项目慢性病患者健康服务内容。这意味着，与儿童预防接种、农村妇女“两癌”检查等项目一样，慢阻肺病患者健康服务也有政府兜底保障了。

根据部署，各地基层医疗卫生机构将逐步为辖区内的慢阻肺病患者建立“健康档案”，并免费提供随访指导、追踪病情、常规检查等健康服务。专家估算，预计今年全国约有100万名患者纳入健康服务，后续将逐年扩大覆盖面。

慢阻肺病患者为何受关注？

流行病学调查显示，我国40岁以上人群慢阻肺病患病率达13.7%，具有高患病率、高死亡率、高疾病负担的“三高”特点。但防治过程中，这个病又面临“三低”困难：公众知晓率低、肺功能检测率低、基层规范治疗率低。

国家呼吸医学中心（中日友好医院）教授杨汀介绍，慢阻肺病在业内有“沉默的杀手”之称，患者早期症状不明显，等出现气短或呼吸困难到医院就诊时，往往到了中晚期，加上治疗不规范，易引发严重

后果。

——要降低慢阻肺病“三高”，重在早发现、早治疗。

根据此次公布的服务规范，35岁及以上居民若确诊为慢阻肺病患者，所在辖区的基层医疗卫生机构每年将提供至少4次随访及1次健康检查，具备条件的基层医疗卫生机构还会提供1次肺功能检测。

如果发现患者病情加重，基层医疗卫生机构将及时建议并协助患者转诊至上级医院，上级医院在转诊过程中提供技术指导 and 便利支持。

——慢病也当急事办，基本公共卫生服务要把“好钢用在刀刃上”。

针对城乡居民存在的主要健康问题，国家以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者为重点人群，面向全体居民免费提供基本公共卫生服务项目。近年来，在国家重

视和财政部门支持下，这项服务的人均财政补助标准稳步增长，2024年提高至每人每年94元。

把有限资源用在最紧要处！新增项目要继续提升全民健康水平、促进健康公平。

国家卫生健康委基层司相关负责人表示，在基本公共卫生服务项目中开展慢阻肺病患者健康服务，经过了专家反复论证，充分体现了健康优先发展战略。下一步，将参照高血压、2型糖尿病患者的基层健康服务，对慢阻肺病确诊患者尽快建档并分类开展定期随访。

——勿让小病拖成大病，提升基层医疗能力是关键。

近年来，我国慢阻肺病“防线”持续前移。多地社区卫生服务中心和乡镇卫生院已经配备肺功能检查仪等设备。

提升硬件水平的同时，“软实力”也在跟上。着眼于提升基层全科医生的慢阻肺病专业防治能力，历时数年，国家呼吸医学中心（中日友好医院）在多个地区试点慢阻肺病基层健康服务，大范围开展基层医务人员培训，不断探索和完善适用于基层的早期筛查、干预管理、分级诊疗新模式，为搭建慢阻肺病防治全国网络初步奠定了基础。

健康是幸福生活最重要的指标。

开展“体重管理年”活动、提升居民健康素养、开展全民健康生活方式行动……近年来，我国从一系列“小切口”入手，努力破解慢性病防控“大问题”，不断推动“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变。

持续筑牢慢性病防治的关口，“健康中国”加油！  
据新华社

## 动不动就落枕 是颈椎有问题吗？

生活中不少人都有这样的感受，工作了一天回到家想好好睡一觉——结果第二天早上起来落枕了，头只能偏向一侧，一动就疼，太难受了！明明睡觉前还好好的，怎么第二天就落枕了呢？而且还有人经常落枕，甚至影响到日常生活。可能有人会问，经常落枕是不是说明颈椎出了问题？听听医生怎么说。

### 落枕不等于颈椎病

落枕，学名叫颈部肌肉痉挛，是急性的颈部软组织损伤。这就像我们跑步腿抽筋一样，落枕就像是脖子的肌肉抽筋了，这种情况多是由于睡觉姿势不好或长期低头办公或学习、颈部受凉等引起。

一般情况下，落枕的状态是暂时的，多数情况休息3天至7天可自行缓解。

### 频繁落枕要当心

如果动不动就落枕，还带有肩膀疼、脖子疼，或者落枕的症状久久不能缓解，这个时候可能就不仅仅是小小的落枕问题了。

这种情况有可能是长期的慢性退变造成了颈部肌肉的痉挛，比如肌肉筋膜炎症产生颈部疼痛。这就说明您的颈部肌肉长期得不到充分的休息和放松。比如经常在办公、学习时采用不良姿势，总爱长时间低头玩手机等，这些都会造成或加速颈部肌肉退变。

如果您经常出现这样的颈部疼痛，

建议去医院拍片检查。届时，就很可能查出颈椎曲度特别直，或者出现后弓的异常。这样的颈椎曲度丢失很常见，而这时就不是真正的落枕了，而是颈椎病的一个早期表现。

### 保护颈椎别老低头

总结一下，如果偶尔姿势不正确引发落枕并不是颈椎病。但是需要注意，不想再次落枕，平时生活中就要保持正常的姿势，减少低头时间，做一些颈部肌肉锻炼，选择高度适宜的枕头，注重颈部保暖等，这些措施都能很好地保护我们的颈椎。

不过，如果经常性落枕、脖子疼痛就说明颈椎健康告急，已经处在亚健康状态，至于最终会不会发展成颈椎病，就看今后怎么做了！如果从此刻就开始保护颈椎，在这个阶段坚持做到少低头、做颈部锻炼和保养，就能极大地避免颈椎病的出现。

据《北京青年报》

## 老年人注意少用眼

在临床，经常有患者诉说眼睛出现干涩、酸胀、异物感等不适。经检查，大多属于眼疲劳综合征。眼疲劳是眼科的常见病、多发病，患者除有上述症状外，还常常伴有视物模糊，对工作和生活产生不同程度影响。引起眼睛疲劳的原因很多，主要有以下几点。

### 年龄因素

40岁以上的人群，泪腺开始退化，泪液分泌功能下降，且有可能合并睑板腺功能障碍，使得泪液含油脂量减少，泪膜不稳定、易破裂，均可引起眼睛干涩酸胀、眼疲劳等。

### 用眼过度

长时间接触电子产品屏幕，眨眼次数明显减少，泪液分泌也相应减少，再加上频繁闪烁的屏幕强烈刺激着眼睛，故易引起眼疲劳。尤其是老年人，眼睛自我调节能力减弱，更需要注意减少用眼时间。

### 老视及屈光不正

屈光不正（含近视、远视、散光）及老视（老花）患者，如不能及时佩戴眼镜正确矫正视力，就无法成像在视网膜上。为了能成像清晰，需要不断使用睫状肌进行调节，时间一长，就会造成睫状肌疲劳。如此不但会引起眼疲劳，甚至还会导致相应的眼神经痛。

### 患有其他眼疾

角膜炎、白内障、青光眼、眼底疾病等患者，为能视物清晰，

需要频繁进行眼调节，从而引起眼疲劳。

**环境因素**：工作、学习环境照明不足，或屏幕上的闪烁及亮度较弱，或在视距不固定的车、船上读书、写字，均可致眼睛调节紧张。

生活因素及体质：缺乏身体锻炼、生活不规律、烟酒过度，均是眼疲劳的风险因素。

缓解和防治眼疲劳的主要方法是去除病因、注意休息、少用眼。可遵医嘱使用防治眼睛疲劳的眼药水，以缓解眼干燥、眼疲劳。

若有睑板腺阻塞，可每天热敷3次，每次10-15分钟，同时外用消炎眼药膏及睑板腺按摩。有屈光不正及老视者，应佩戴合适的眼镜。

避免用眼过度，每次看电子产品的时间不宜超过30分钟，其间宜多眨眼睛。适当多吃些富含叶黄素的食物，如玉米、红萝卜等。

据《家庭医生报》

## 有这4种症状要警惕骨质疏松症

“骨质疏松症是一种被严重低估的疾病。目前我国骨质疏松症患者人数近1亿。”在日前召开的《中国骨质疏松专家意见》发布会上，中南大学代谢内分泌研究所所长、中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会副主任委员谢忠建强调，正确有效的科普对防治骨质疏松症具有重要意义。

骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病，也是中老年人的常见病、多发病，严重危害中老年人健康。数据显示，我国每年因骨质疏松症而并发骨折的患者，占有骨折患者的比例超过9%，并有逐

年增高的趋势。骨质疏松性骨折危害严重。据统计，老年人在初次髋部骨折后，3个月内死亡风险增加5—8倍，1年内死于各种并发症的比例高达20%，且约一半的存活者生活无法自理。

公众对骨质疏松症的认知仍然存在诸多误区及空白。中华医学会杂志社副社长刘冰说，骨质疏松症被称为“寂静的杀手”。因为骨质疏松症早期没有明显症状，容易被忽视，患者往往在骨折之后才来医院就诊。

尽管如此，是否患有骨质疏松症仍可从蛛丝马迹中初步判断。与会专家提

醒，以下4种症状提示可能患有骨质疏松症：腰背部及下肢关节疼痛，且活动后疼痛加剧，休息后好转；身高“缩水”（较年轻时下降超过4厘米）、脊柱变形、可伴驼背；呼吸功能受限，因脊柱后凸、胸廓畸形而出现胸闷、气短以及呼吸困难等；骨折。

复旦大学附属华东医院骨质疏松科主任程群介绍，增加太阳照射时间、合理补充钙及维生素D，可有效预防骨质疏松症，降低发病率。人体内约10%的维生素D通过食物摄入，其余90%需通过晒太阳获取。如果生活中无法保障充足的

日照时长，可以考虑额外补充适量维生素D片剂或胶囊。

专家特别提醒，更年期后女性更易患骨质疏松症。正常水平的雌激素有助于维持正常的骨量和骨质量，而更年期女性雌激素水平进行性下降，导致骨量流失逐渐严重，骨质量受损。据统计，50岁以上女性大约每3个人中就有1人因骨质疏松症而骨折。因此，建议40岁以上的女性定期前往正规医疗机构进行骨密度检测，及时了解自己的骨骼状态，必要时进行早期诊治，以预防脆性骨折发生。  
据《科技日报》