

关注

编者按：中国残联发布的相关数据显示，我国每年新增残疾人约200万，进一步做好残疾预防工作迫在眉睫。日前，国务院办公厅印发《国家残疾预防行动计划（2021—2025年）》，为“防残于未然”提供指引。其中，加强慢性病致残防控成为一项重要措施。

相关数据显示，我国成年人残疾由慢性病导致的占56%。特别是随着我国人口老龄化程度不断加深，再加上居民抽烟、过度饮酒、久坐等不健康生活方式仍然普遍存在，慢性病致残防控工作仍面临巨大挑战。

哪些慢性病易致残？如何预防易致残慢性病？健康周刊特邀相关医学专家为大家答疑解惑。

关节炎被称为『第一致残慢性病』

上下楼费劲，蹲起吃力，行走隐隐疼痛……许多人可能会觉得只是年纪大了，体质下降，缺乏锻炼。殊不知，这些可能是关节炎的征兆。关节炎被世界卫生组织定义为“第一致残慢性病”。据统计，我国关节炎患者超1亿人。我国关节炎的总发病率约为13%。60~75岁人群发病率高于50%，75岁以上人群发病率则高达80%，致残率高达53%。不仅如此，近年来，关节炎还有年轻化趋势，成为人类健康的“隐形杀手”。防止关节炎致残，早预防、早诊断、早治疗极为重要！

预防措施
注意保暖，适量运动

上海市第六人民医院海口骨科与糖尿病医院关节外科主任陈元良介绍，冬季寒加重，关节处更应注重保暖，穿厚些的衣服和袜子，可不要一味追求“美丽冻人”。

同时也要谨防过度保暖，比如不能盲目使用护膝保暖，护膝弹性大，箍紧膝部后，会阻碍膝关节周围血液循环，使膝部活动困难。

无论预防，还是治疗关节炎，都要运动，适度运动可以强身健体。可以选择一些低强度的运动方式，如散步、户外舞蹈等，运动前需要做好关节预热。

如果已经发现关节炎的苗头，要多注意休息，不要让关节长时间处于运动状态，避免过度锻炼导致关节损伤。

糖尿病足部坏疽和失明是常见并发症

全球糖尿病地图（第9版）显示，全球糖尿病患者人数目前已有4.63亿，其中，中国患病人数最多，约为1.16亿。

海口市人民医院内分泌科主任杨学军告诉海南日报记者，因为糖尿病患者通常伴有高血压和血脂异常，患者发生心血管疾病的危险较非糖尿病人群高出2~4倍，同时会造成心血管疾病发病年龄提前，最终导致严重心脏病和脑卒中，继发偏瘫等残疾。

高血糖对足部血管和神经的损害易使糖尿病患者发生糖尿病足，常见的表现是足部感染、溃疡，严重的可发生局部或全足的坏疽，需要截肢，导致严重残疾，甚至死亡。

由于高血糖会造成视网膜微血管损伤，糖尿病患者易发生视网膜病变，也是成年人失明的主要原因。

预防措施
关键是管住嘴

“糖尿病是‘吃’出来的慢性病，已经成为业界共识。”杨学军介绍，在临床研究中，他发现上海、内蒙古、新疆三地糖尿病发病率较其他地方要高出许多，主要是这些地方的餐桌上经常摆满“红肉”（猪、牛、羊肉），蔬菜摄入量太少，导致糖尿病高发。

“我们的住院糖尿病患者中，有一半以上已经出现了身体功能的损伤。”杨学军建议，要注重饮食结构的平衡，多进食水果、蔬菜、豆类、坚果等富含可溶性纤维素的食物，以及发酵类食品和洋葱、大蒜、辣椒等抗炎症食物，来调整肠道细菌结构。肠道微生物群在决定我们的免疫系统何时以及如何反应方面起着关键作用。

高血压 心脑血管健康的『无声杀手』

在我国，高血压患病率为23.2%，且患病群体逐渐趋于年轻化，预计患病人数已达2.7亿，平均每4人就有1个高血压患者，然而我国高血压的知晓率、治疗率和控制率仍处于较低水平。

高血压作为世界范围内最常见的重大慢病之一，是心脑血管健康的“无声杀手”。脑血管病的致残率非常高，约60%~70%的脑血管病患者会出现功能障碍或残疾，约50%的患者生活不能自理，严重消耗有限医疗资源，给家庭和社会带来沉重负担。

根据脑血管损伤病变的大小和部位，脑梗塞导致的残疾也会有所不同，可能是偏瘫、偏身感觉障碍、失明、失语、记忆力损害、共济失调等。

预防措施
非药物治疗和药物治疗相结合

海口市人民医院内科主任陈漠水建议，高血压患者应该进行积极治疗，治疗包括两个方面：非药物治疗和药物治疗。非药物治疗主要是生活方式的改变，低盐低脂饮食，适量运动，戒烟限酒，心情保持良好的状态。若经过非药物治疗3个月，血压仍不能达到正常状态，应服用药物来控制血压。

“冬季天寒，天气变幻无常，是心脑血管疾病易发时间，应当注意保暖。”陈漠水建议，情绪激动是心脑血管疾病的大忌，冠心病、高血脂患者切忌情绪起伏太大。

健康海南行动

健康养生 科学治病

囊肿会癌变吗？

——专访海南省肿瘤医院超声科主任陈君耀

囊肿，是生长在人体某一脏器内的囊状包块，其内容物一般是液性的，常见的囊肿有肾囊肿、肝囊肿和乳腺囊肿等。一些人由于医学常识缺乏，体检时，一听说体内发现囊肿，就谈“囊”色变，特别担忧。

为此，我们采访了海南省肿瘤医院超声科主任陈君耀。

陈君耀从事超声影像诊断临床、教学及科研工作15年，具有丰富的超声临床经验。他介绍，不少人体内都潜藏着一些囊肿。囊肿的发生与基因遗传、环境和生活因素相关，但还有一些具体因素目前尚不明确。

陈君耀表示，囊肿与肿瘤看似“近亲”，但囊肿癌变风险极低，良性居多，不必过于担忧。

陈君耀介绍了不同常见囊肿的检查与治疗方法。

肝囊肿多数发生在成年人，绝大多数的肝囊肿不会发生癌变。陈君耀说，单纯肝囊肿，需要定期进行腹部彩超检查，一般每年1次；如有增大速度快，压迫邻近器官，囊内出血或囊内感染时，可行超声引导下穿刺引流囊液并对囊壁硬化治疗，或进行外科手术治疗。

乳腺囊肿是最常见的乳腺疾病之一。单纯性乳腺囊肿无需做特殊处理，只要定期观察，每半年做1次超声检查即可。

肾囊肿也是人体较高发的一类囊肿，单纯性囊肿居多，属于良性病变。随着年龄增长，肾囊肿也会长大。肾囊肿手术与否，主要取决于患者年龄和囊肿的大小，以及囊肿的部位。当囊肿大到对周围的器官产生挤压，甚至出现继发性出血、破裂、感染等，可行超声引导下穿刺引流囊液并对囊壁硬化治疗，或进行外科手术治疗。

甲状腺囊肿一般是良性病变，属于极低风险囊性结节，海南较为高发，特别是女性，建议定期复查。

陈君耀介绍，海南省肿瘤医院引进了很多肿瘤诊疗先进设备和专业人才，应对囊肿，尤其是良性囊肿，一般都采用微创处理，创伤小、风险低。

陈君耀提醒，虽然囊肿的病因复杂，但养成良好的生活和饮食习惯，对预防和治疗囊肿疾病会有极大帮助。（文|梁山）

值班主任：岳堃 主编：侯赛 美编：许丽

专题

“我最喜欢的基层医务人员和基层医疗卫生机构”评选活动获奖人物、机构事迹选登

海南省卫生健康委员会联合海南日报报业集团开展2021年度“我最喜欢的基层医务人员和基层医疗卫生机构”评选活动，经过前期申报、资格审核、社会投票、专家评审、公示等环节，最终将产生“海南省十佳基层医疗卫生机构”及提名，“海南省十佳基层医疗卫生机构负责人”及提名，“海南省十佳基层医务人员”及提名等奖项名单。现选登部分优秀获奖人物和机构事迹。

『海南省十佳基层医疗卫生机构』

做百姓满意的『健康守门人』

如何让基层百姓看得起病、看得好病，一直是摆在乡镇卫生院面前的一道难题。近年来，海口市琼山区云龙镇卫生院（以下简称“云龙镇卫生院”）将建设“百姓满意乡镇卫生院”作为目标，以满足基层群众健康需求为工作重点，努力提高医疗服务水平，走出了一条创新发展之路，使广大基层群众成为真正受益者。

2019年，为提高基层群众就医体验，云龙镇卫生院在原有的中医科、西医门诊等科室基础上新增老年病科，购进了除颤仪以及其他关于老年康复治疗类的医疗设备，同时在少儿接种类疫苗的基础上新增了宫颈癌疫苗等成人接种疫苗。

抗击新冠疫情期间，作为云龙镇唯一的乡镇卫生院，该院圆满完成了新冠疫苗接种任务，目前全镇第三针接种人数已达1.49万。

2021年8月，由于当时海口确诊病例林某曾到该卫生院就诊，云龙镇卫生院迅速进入为期14天的全面封控管理状态。在该院院长符之魏带领下，该院成立了疫情防控应急小组，制订了防控应急方案，保证了院内疫情防控工作的正常开展，真正做到“零感染”。

在做好院内院外职工和家属的健康监测和核酸采样工作的同时，还运用中医中药汤剂增强职工身体免疫力，带领全院取得了疫情防控阶段性胜利。“虽然身处封控区域内，但作为医护人员，我们随时准备上战场。”符之魏说。

在符之魏带领下，在全院63位医务人员共同努力下，该卫生院在不断提高医疗质量和改善就医环境的工作中，最大限度地满足了群众需要，获得了各级部门的充分肯定，也赢得了老百姓的口碑。该卫生院先后获得“海口市农村基层卫生工作先进单位”“群众满意的乡镇卫生院”等荣誉称号。

“金杯银杯不如老百姓的口碑。”符之魏表示，云龙镇卫生院将以高标准、严要求，不断向前迈进，立足基层，做百姓满意的“健康守门人”。（文|王菲）

『海南省十佳基层医疗卫生机构负责人』

守牢抗疫防线 守护群众健康

符之魏，海口市琼山区云龙镇卫生院院长，于2018年调入该卫生院任职。

当时，云龙镇政府号召骨干医生到基层去。“被调到基层去工作，你愿意吗？”“党员服从组织调配，到哪里都是一样干活。”符之魏的答案很坚定。

即便身在管理岗位，符之魏依然把大量时间放在临床工作上，他每年坚持出满勤，坐诊40周以上。

来到云龙镇卫生院工作后，他开设了中医特色治疗科室，运用中西医结合的方法治疗各种疑难杂症以及高血压、糖尿病等常见慢性病。不仅赢得了本地患者的良好口碑，还有许多“候鸟老人”慕名前来。

在符之魏看来，中医注重调理和个案的治疗，是一门精细活，需要不断探索和学习。工作之余，他利用休息时间积极开展健康知识讲座和义诊，利用多年行医经验和扎实的理论基础，向居民介绍中医预防、养生保健、慢性病防治等知识。

2021年8月，因一位新冠肺炎确诊病例曾在该院就诊，云龙镇卫生院宣布进入全面封控管理状态。符之魏作为院长，身先士卒，坚守一线，迅速成立疫情防控应急领导小组，制定应急方案，保证院内疫情防控工作正常开展，做到了院内“零感染”，防止疫情进一步扩散，守护了群众健康。

多年来，从一线医生到医院管理者，符之魏所经历的不仅是职业角色的变化，更见证了卫生院不断前进的发展轨迹。符之魏认为，这一切都与全体医务人员的共同努力分不开，平时他们经常一起讨论研究疑难病例，利用报刊、网络及新媒体平台了解新技术、新疗法。卫生院上下凝心聚力，在基层百姓最需要的医疗服务领域积极探索，用“零距离”的贴心服务，为乡镇百姓担起“健康守门人”职责，获得了一系列荣誉。2006年，符之魏被评为“海南省优秀院长”；2013年，符之魏被评为“琼山区首届优秀农村实用人才”；2018年，符之魏又被评为“全国乡镇卫生院优秀院长”。

符之魏说：“作为基层医护人员要扎根基层，用心服务好每一位群众。”未来，他将继续坚守岗位，为满足群众就医需要，为基层卫生健康事业发展做出自己的贡献。（文|王菲）

『海南省十佳基层医务人员』

心中有信念 脚步不停歇

琼中黎族苗族自治县红毛镇罗解村卫生室医生王传能是一位“80后”医生。毕业于海南省第二卫生学校，被分配到县级医院工作一年后，他毅然辞职，于2005年正式成为琼中红毛镇罗解村卫生室的一名基层医生。

“小时候住在村里，镇上的卫生院离村远，乡亲们看病都不方便。所以，就想长大后成为一名医生。”这是王传能学医的初心，也是他选择回到家乡，成为一名村医的理由。

“是金子在哪里都会发光。”17年来，他以一己之力承担起罗解村约1320位村民的医疗保障工作。除日常的西医诊疗服务外，他还运用针灸、中药敷贴等中医手段治疗。只要有利于患者健康，能为患者带去便利的，他都愿意去尝试，并要求自己尽力做到更好。

村里老年人就医腿脚不便，他就骑摩托车接送老人问诊，有时半夜两三点村民身体不适，也马上赶去询问。王传能一直坚持一个信念：“让村民小病不出村。”

2016年，为落实基层健康扶贫工作，王传能风雨无阻地走访村民，为1320位村民建立上门签约服务，宣传国家医疗政策。村里交通不便，每次入村做工作，只能自己骑车去。新政策村民一遍听不懂，他就多上门讲几遍。

最终，他成功地完成各项任务。他的工作能力不仅得到了当地村民的交口称赞，更得到了上级卫生部门的赏识。他被委以重任，承担起一个又一个艰巨任务，在琼中村医队伍中发挥着表率作用。2009年，王传能获评“琼中优秀乡村医生”；2013年，王传能荣获“第五届海南省优秀乡村医师奖”；2018年，王传能被评为“全国百姓满意乡村医生”。

谈到这些年的工作，王传能说，困难一直有，也曾经徘徊过，但看着村子里一张张熟悉的面孔，想到自己身为一名医生，心中有信念，就不会停下自己的脚步。（文|王菲）