

健康 关口前移

▲本报记者 张雨 陈惠 任艺 张璐 裴佳 董杰 宋菁 窦洁 见习记者 宋晶

刚刚过去不久的2016年对于中国的医疗卫生领域而言，是极其不寻常的一年。医药卫生体制改革持续推进、习近平等国家领导人出席全国卫生与健康大会并发表重要讲话、中共中央政治局审议通过《健康中国2030规划纲要》、第九届全球健康促进大会在上海召开……

如今健康已不仅仅是个人的事，而是整个国家的事。与此同时，多项文件共同将关口前移、预防为主作为全民健康的重要内容。

在不久前召开的“《医师报》医学家峰会”上，本报记者就该问题对包括众多院士在内的诸多专家进行了采访。在他们眼中，“关口前移、预防为主”是什么？又该如何实现呢？

中国工程院副院长、第四军医大学西京医院 樊代明

“预防为主”关键要形成全民理念

如果“病了才采取措施”那么建再多医院、培养再多医生，也于事无补。如果在疾病早期就予以介入，不但可以获得更好的效果，还会节省更多的费用，但做起来也很困难。

首先，医生群体在意识中要形成“预防为主”的概念，要对老百姓进行广泛、深刻的宣传，更重要的是要有全民健康的管理体系。

其次，经济基础决定上层

建筑，预防需要经费的支持。烟酒在国民经济中占有不小比重，但烟伤肺、酒伤肝，国家应该从这些方面中抽取相关经费用于人们的健康维护。只有全民动员起来，才能达到我们的目的。

但话说回来，现在的医生真的很辛苦，甚至连仅仅完成治疗的精力都不够，他们没有更多精力去顾及健康和健康教育。有关部门需要为医生减负。



樊代明 院士



李兰娟 院士



郎景和 院士



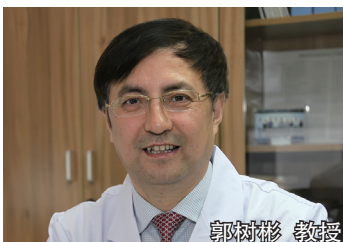
郭航远 院长



顾掌生 院长



张健 教授



郭树彬 教授



于泓 教授



走到群众中去的健康宣教

湖州市中医院院长 顾掌生

做好预防实际上就是在省钱

由于经济水平的提高，物质生活的改善，很多疾病其实都是吃出来的。如何合理改变老百姓的生活方式，是最为重要的。

中医倡导“治未病”。如

何在生病前，做好自己的健康管理，也是减少我国医疗支出的重要部分。世界卫生组织早已明确，在预防上花一块钱，可在治疗上节省8.5元，可减少100元抢救的费用。

中国医师协会心衰专业委员会主任委员 张健

关口前移五步走

关口前移、预防为主关键是要倡导健康的生活方式。

第一，要保持健康、平和的心态。第二，合理饮食、均衡营养，适当的进食肉类、谷类、水果，会对健康有很大帮助。第三，适度运动。达到有氧运动的水平对健康人是合适的，但是对于患者的锻炼，要结合具体的病情，制定适当的

锻炼方案。第四，调整好社会关系，能够平和地处理好身边的人和事。第五，近几年，雾霾严重，国家也在下大力气治理，我们个人在平时亦可多做一些贡献。如少开车、将垃圾分类、处理自己生活中的污染物等，都是在为环保做贡献，对防病、治病也能起到间接的帮助作用。

中国医师协会医学科普分会会长 郭树彬

公益科普从“健康中国”到精准健康

公益科普几乎可以涵盖所有人群，保护的不仅仅只是患者。我们可以将近年来业内大热的“精准医学”与科普相结合，形成精准科普，即针对不同人的不同需求进行科普。

例如新生儿父母应该接受新生儿科学喂养的知识，老年人则需要老年保健的相关知识。因此需要建立不同的平台。

医生在公益科普上有着天然的责任和义务。首先，很多疾病通过预防是可以避免发生的，公益科普能够进一步减少临床压力。其次，科普知识的传播可使患者更加了解疾病，积极配合治疗，快速康复，为患者带来更好的受益。再次，通过科普能使公众正确认识疾病、认识健康，避免资源浪费。

中国医师协会青春期医学专业委员会主委 于泓

让专业的医生去做专业的科普

在我看来，预防可以分为三个层面，一是不生病，二是少生病，三是生病在早期尽量治愈，不出现严重的并发症。

青春期医学必须研究的性发育、生长发育、心理行为发育恰好符合关口前移至-1岁的理念。青春期医学的另一个关口是心理行为发育。随着物质和精神文明的发展，心理行为健康越来越被重视，未来对其重视程度甚至要超越躯体健康

问题。

推进健康的生活方式，达到不生病、少生病、生病早期被治愈的目的，需要专业化的科普。希望有更多的专业医生去做科普知识的宣传，地毯式清扫、消除死角，把科普知识带给每一个人。解放繁忙的医生，专设医学科普工作者，建立一个长期、系统、制度化的科普管理模式，使科普工作更好更有效地推进。

中国工程院院士、浙江大学医学院附属第一医院 李兰娟

以健康体检为基础做好健康管理

“健康中国”的实现以每一个个体的健康作为前提。在此过程中，人人都要做好自身的健康保健，在没有生病前，做好预防工作，减少疾病的发生。

健康保健要从以下几方面考虑。首先是加强健康知识的宣传，让大家认识到健康体检的重要性并至少每年参加一次健康体检。对于体检中发现的

问题，一定要早诊早治，不能等。

其次，在健康体检的基础上建立切实有用的健康档案，再配合国家正在推进的家庭医生制度，做好自身的健康管理。

现代社会节奏快，大家对于自己健康的关注稍显放松。如有专业的健康管理专业人员为大家提供专业的健康指导和咨询，将会大不一样。

中国工程院院士、北京协和医院 郎景和

要强调医生在预防中的作用

科普是医学工作者参与预防工作的有力武器。

首先，所有的医学工作者都应该把科普当成是自己分内的事。一次科普活动、一篇科普文章，能让成百上千的患者受益。

其次，科普一定是科学的

科普，不能以讹传讹。科普中的一条重要原则便是“一定由专家来做”，传达正确、成熟的知识，科普不是讨论。

再次，大众可以获取医学知识，但知识和看病不是一回事。保健看自己，看病一定要找大夫。

绍兴市人民医院院长 郭航远

把正确的健康理念和信息传播给老百姓

当前，我们亟需将预防做到基层，落到实处，并且追求预防效能。我们需要下基层、下企业、进机关、进学校，根据年龄和个体差异努力把体检做得更加个性化，把群体宣教变成个体化的解读，这种转变非常困难，需要很多努力，更需要时间和耐心。

此外，还要将预防和康复结

合起来，实现大众的自我管理，可以从公务员、警察、消防队员、小学生、高危人群家属等着手，普及必要的急救技能。

要实现自救能力的普及和健康素养的提升，可能还需要10~20年的时间，但随着经济水平的提高和大健康、大卫生理念的深入人心，这一天一定会到来。