

中国这十年·系列主题新闻发布

# 这十年,群众心理健康获得感递增明显

本报记者 陈晶

“党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央把建设‘健康中国’上升为国家战略,坚持把维护人民健康权益放在突出位置。新时期卫生与健康工作方针提出坚持‘预防为主’,多措并举完善疾病预防控制体系,我国重大疾病防控工作水平和人民群众的健康获得感不断提升。”近日,国家卫生健康委新闻发布会上,国家卫生健康委新闻发言人胡强强如是介绍党的十八大以来我国重大疾病防控工作进展与成效。

## 我国精神卫生工作已纳入法治化轨道

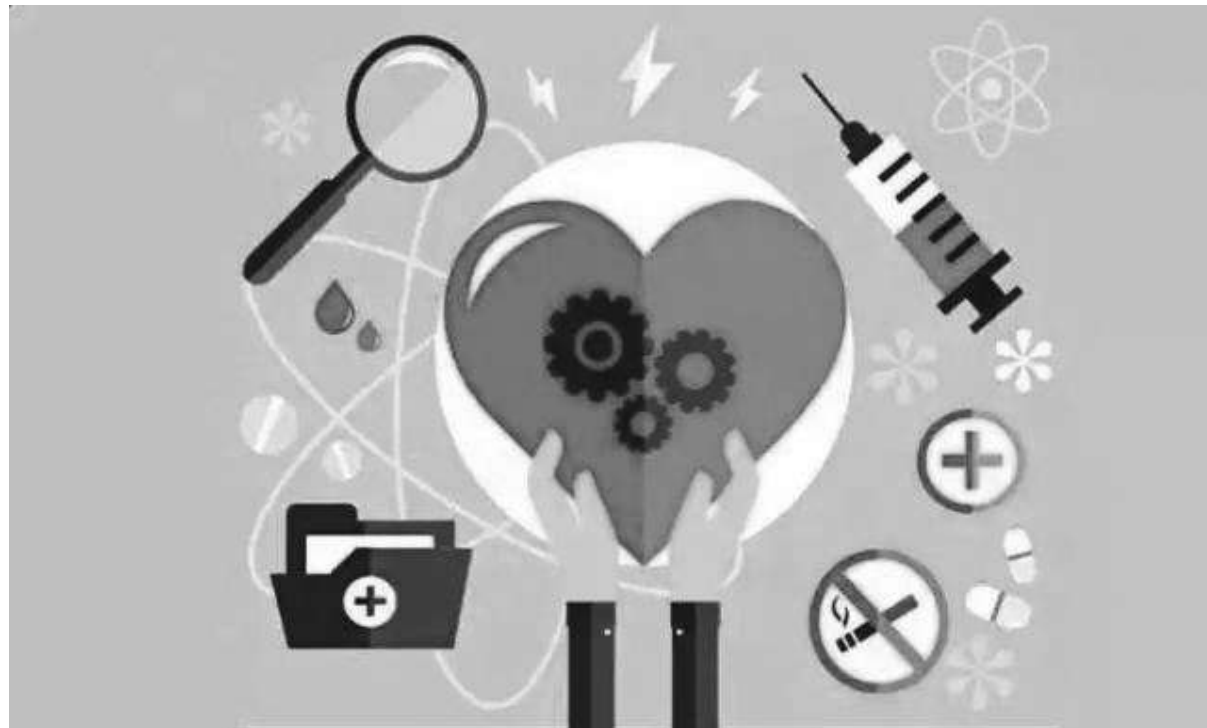
根据世界卫生组织的定义,健康不仅仅是指身体健康,精神心理健康亦非常重要。

“过去十年,我们国家精神卫生最重要的一个成就,就是精神卫生工作纳入了法治化轨道。”中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林教授介绍,在2013年5月,我国正式实施《中华人民共和国精神卫生法》,从法律层面对社会、政府还有每个公民关于精神卫生相关工作的权利和义务进行了规定,也为很多部门之间的协作奠定了法律基础。

“其次,是加强了心理健康服务体系的构建。”陆林介绍,2016年,多个部委共同下发了《关于加强心理健康服务指导意见》,加强对心理问题的预防干预,让全社会重视这个问题。在2021年底,国家心理健康和精神卫生防治中心设立,从国家层面来统筹开展这方面的工作。另外,我国开展了严重精神障碍管理服务工作,对严重精神障碍患者有一个登记报告制度,到2021年底,全国在数据库里登记在册的重性精神障碍患者有660万。很多重性的患者都得到了帮助和管理,在在册者的规范管理率现在达到92%,也就是90%以上的患者都得到了照顾、治疗。

“第三,国家重点加强了精神卫生方面的重点专科医院和综合医院的建设。”陆林说,《“十四五”优质高效医疗卫生服务体系建设实施方案》对基层、综合医院建立精神科提供了政策支持,过去很多县市医院精神卫生科很少,甚至没有精神科医生,现在在很多医院都能提供精神卫生服务,一是建立精神专科医院;二是综合医院建立精神科。目前,全国有精神卫生医疗服务机构5936家,和2010年相比增加了205%;全国精神科执业医师有5万多人,和十年前相比增加了144%。

“第四,开展了精神卫生综合管理服务的试点。”陆林介绍,国家从2015年开始,围绕建立多部门的协作机制、强化严重精神障碍救治救助等进行试点。过去十年,全国有1180多个区县开展精神障碍社区康复服务,很多患者在家就能够得到康复,



甚至能够回归社会正常工作和生活。

## 国家建立心理干预机制,应对突发公共卫生事件

如今,新冠肺炎疫情仍在全球大流行,它的发生对很多人的心理产生了一定影响,国家在突发公共卫生事件发生后的心理干预有哪些针对性的措施?“近十年来,我国对突发事件的心理干预工作经历了从无到有、建章立制的过程。精神卫生法、基本医疗卫生与健康促进法这些法律和制度都规定和保障了对突发事件开展心理救援的工作,包括新冠肺炎疫情发生以后,社会、民众心理健康的预防干预问题。”陆林表示,在新冠肺炎疫情发生以后,国家多个相关部门发布了针对新冠肺炎患者、隔离人员等人群的心理疏导工作方案8个。各个地市也做了不少工作,比如上海、江苏专门针对精神卫生工作制定了地方的一些条例。

“值得强调的是,新冠肺炎疫情对社会、对人类,都产生了很大的影响,世界卫生组织在新冠肺炎疫情一周年时发布的报告认为,新冠肺炎对心理方面的影响持续时间至少是10年~20年甚至更久,这意味着10年~20年的时间里全球很多人都可能面临着应激后的焦虑、抑郁和社会交往问题。”陆林提醒,特别是对青少年,因为长期缺少同伴的交流,有可能面临将来成人时社会交往方面的不协调甚至缺陷。

世界卫生组织日前发布了《2022年世界精神卫生报告》。世卫组织在这份报告中指出,2019年,全球大约10亿人患有心理健康疾病;在新冠肺炎疫情暴发的2020

年,全球抑郁和焦虑患者暴增了25%。

“我国在这方面早早采取措施来应对这些问题,在疫情发生之后,国家专门成立了新冠肺炎防治心理服务队,全国还建立了很多热线平台和电话,以公立精神卫生医疗机构和精神卫生防治机构为主,设立了660多条心理援助热线。”陆林介绍,心理援助的热线和心理慰藉干预的电话看似很简单,但是有些心理或者应急问题,通过这个电话很多人能够得到缓解。

“因此,对新冠肺炎疫情后,隔离的人、封控的人和在家的人,或者暂时缺少社会交往的人,除了疫情防控减少感染以外,也要保证心理的健康。”陆林建议,即使封控在家,也要按时起床、吃饭、休息,不要熬夜,这是维持身体健康、心理健康基本的原则。“有时候我们不知道自己出了问题了,时间长了会留下一些问题。发现问题后,可以先寻求简单的帮助,和朋友、亲戚、家人、老师、同事等聊聊天来缓解。在此基础上,如果还有问题,就要寻求精神专科医生的帮助。”

## 精神心理疾病,早期干预是关键

在精神心理疾病方面,抑郁症近年来是受关注最高的疾病类型。对此,陆林介绍,抑郁症治疗是非常有效的,但是更多的时候我们认识不到或者不认为它是抑郁症,所以这一问题还需要更多关注。

关于近年来抑郁症患病率呈上升趋势的问题,陆林介绍,主要有两个方面的原因:一是经济社会的发展导致工作节奏加快,还有一些灾难性事

件的发生,比如新冠肺炎疫情,这些不确定性都会给我们的情绪带来影响,也会增加抑郁症的患病率。二是老百姓对抑郁症的认识提高。过去可能觉得抑郁症不是病,或者对它不了解、不治疗,甚至当其他的病治,其实我们国家的患病率跟发达国家比还是要低一点。

“过去十年,我国在抑郁症的防治方面做了很多工作。一是‘健康中国行动’中专门设有‘心理健康促进行动’,我们的口号是‘每个人都是自己健康的第一责任人’。其实,每个人也都是自己心理健康的第一责任人,健康是我们工作学习生活还有生活质量的基础,心理健康更是健康的基础。二是国家利用中央财政重大公共卫生的项目资金,在一些地市开展试点工作,组织专家制定了《常见精神障碍防治和儿童青少年心理健康促进项目实施方案》,让我们每个学校、每个企业或者每个政府部门来关注这个问题。”陆林介绍。

“同时,我们也呼吁全社会特别是各位媒体记者还是要加强精神心理疾病的科普宣传,不要把抑郁症当成洪水猛兽,它就是一个常见病,发病率在全球都很高,和高血压、糖尿病这些一样都比较常见,大部分人治疗效果都是非常好的。”陆林强调。

“对普通的大众来说,要认识到抑郁症是一个病,是可以治疗的,跟其他病一样。”陆林说,不少人感觉自己最近心情不太好,工作效率下降,吃饭胃口也不好,甚至记忆力不好,是不是得了抑郁症?一定要去做专业的评估。其实,抑郁症治疗有效,也好治,很多人治疗好了就是永远好了,不会再复发,所以在自己感觉不好的时候要及时求助。

## 天津成立综合防控儿童青少年近视专家宣讲团

本报讯(记者 李宇馨)在日前举行的“天津市医学会2022 海河眼科国际论坛”上,天津市综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成立。宣讲团成员包括儿童青少年近视治疗专家、中小学教育专家以及南开大学眼视光医学专业的研究人员等。论坛期间,四位宣讲团成员举行了首次宣讲活动。

偶尔出现视物不清,要去医院检查吗?全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团成员、天津眼科医院视光中心主任李丽华提出,长时间使用电子设备或近距离工作,为了满足清晰阅读需求,与眼调节相关的眼部肌肉会一直处于紧张工作状态,就容易出现短时间视物不清。如果是偶尔出现这样的症状,并且没有其他不适感觉,可调整近距离阅读强度,让眼睛多处于休息放松状态;对电子设备的亮度、分辨

率、清晰度、对比度等物理参数进行调整;在医生指导下适当使用缓解视疲劳眼药水,改善眼部微环境;保证充足睡眠,劳逸结合,平衡饮食。如果还不能改善症状,或伴有视野缺损、黑朦等症状,则需及时就医。

护眼模式真的护眼吗?来自南开大学眼视光医学专业的敬亚士说,护眼模式让屏幕相对来说没那么刺眼,但并没有特殊护眼功能。只要长时间近距离看物体,都会让眼睛疲劳。如果在亮度较高的户外,使用低亮度护眼模式,反而会加重眼睛疲劳。他建议,如果电脑靠近窗户,应保持电脑屏幕背向窗户,避免强光直接照射屏幕,减少屏幕反光。

宣讲团成员还推荐了护眼户外运动,包括跑步、打球等,有助双眼不断进行远近调节运动,有效放松睫状肌,促进眼部的血液循环。跳绳、体操、舞蹈或悠闲散步也可起到爱眼护眼的作用。

## “糖尿病高危人群健康教育与筛查能力提升项目”在京启动

本报讯(记者 陈晶)近日,由国家卫生健康委能力建设与继续教育中心主办,北京协和医学院群医学及公共卫生学院提供学术支持,北京大医公益基金会、诺和诺德中国联合支持的“糖尿病高危人群健康教育与筛查能力提升项目”启动会在京(线上)举行。来自天津、山东、重庆、贵州、新疆五省(自治区、直辖市)卫生健康委基层处相关负责人对项目开展情况进行了经验分享。

国家卫生健康委基层卫生健康司基本公共卫生处处长黄磊表示,目前,我国慢性病的防控形势还非常严峻。作为最常见的慢性病之一,糖尿病已经成为严重影响国家经济社会发展的重大公共卫生问题。2022年,国家卫

生健康委能力建设和继续教育中心在前期项目取得良好成果的基础上,进一步落实“以基层为重点、预防为主”的新时代卫生与健康工作方针,将项目推及至全国更多地区,覆盖更多人群,促进基层糖尿病健康知识的普及,提升疾病知晓率,对于持续提升基层服务能力和慢病防治水平,做实做细糖尿病的早期防控,具有十分重要的意义。

国家卫生健康委能力建设和继续教育中心主任杨爱萍指出,基层是糖尿病防治的主要阵地,作为继续医学教育的“国家队”,中心近年来在委基层卫生健康司等局的指导下,扎根基层,从多个方面提升基层医疗卫生人员的糖尿病综合管理能力,推动全国基层医疗机构分级诊疗制度的实施。

## 医学新知 YIXUEXINZHI

### 有氧运动或可抗癌

运动或许也可以抗癌。多个动物研究表明,运动可调控机体免疫达到抗癌作用,如运动可通过诱导自然杀伤细胞促进肝癌和黑色素瘤小鼠模型的抗肿瘤免疫,以及通过调节血清代谢物在小鼠胰腺癌模型中促进CD8+T细胞的肿瘤杀伤作用。

近日,来自纽约大学格罗曼医学院的 Dafna Bar-Sagi 教授领衔团队在《癌细胞》发表了一项新研究成果。研究发现,有氧运动可以通过增强小鼠的抗肿瘤免疫力,来限制胰腺肿瘤的生长,并重新变成免疫系统,通过减少胰腺肿瘤的生长并放大免疫疗法的效果。

纽约大学格罗曼医学院和珀尔马特癌症中心的研究人员发现,运动可以促进对IL-15敏感

的CD8 T细胞的存活,这种“效应”T细胞已被其他研究证明能够杀死癌细胞。为了评估有氧运动对小鼠胰腺肿瘤生长的影响,研究人员让胰腺癌小鼠在运动台上进行低强度的有氧运动(5次/周,30分钟,15厘米/秒)。结果显示,在3-4周的有氧运动后,跟对照组相比实验组小鼠的胰腺癌体积,显著缩小了20%~30%。

总的来说,这项研究结果突出了运动肿瘤学轴的治疗潜力,并将IL-15激活确定为这种致命疾病的有希望的治疗策略。并且,该研究的第一作者表示:“我们的研究结果首次表明,有氧运动如何影响胰腺肿瘤内的免疫微环境。这项工作有助于揭示胰腺癌中IL-15信号的激活,可能是未来一种重要的治疗方法。”(陈晶)

## 图说健康 TUSHUOJIANKANG



### 强化汛期生活饮用水卫生监督工作

近期,北京市海淀区卫生健康委监督所采取一系列措施,加强汛期饮用水卫生监督工作,各卫生监督站加大对集中式供水和二次供水单位的汛期监督检查力度,督促供水单位严格落实饮用水卫生管理措施,做好汛期饮用水卫生监督工作,预防介水性传染病暴发流行,维护人民群众健康权益。本报记者 贾宁 摄

## 让闽港故事越讲越精彩

(上接1版)

“要进一步发挥独特优势,推动闽港澳交流合作在更广阔领域结出更多硕果。”

今年1月,深珠座谈会如期召开。12位代表、委员、理事争相发言点赞“一国两制”的成绩,并围绕政协人献良策、善议政、能作为进行共勉。

与此同时,福建省政协十二届五次会期间,省政协港澳委员座谈会上,上百名港澳委员和港澳台侨列席人员与省委书记尹力围桌而坐,联络乡情、畅谈心声、共谋发展。在会上,张宗真、何一心、许明金等人欣喜地带来了香港闽籍乡亲的心声,“面对千载难逢的历史机遇,广大乡亲热切期盼为闽港交流合作和家庭经济社会发展贡献力量。”

省委书记尹力听了深受感动,希望海内外乡亲与家乡人民携起手来,一起打拼、一起奋斗,多来福建投资兴业,多为福建出谋划策,多做凝心聚力工作,促进闽港闽澳共同繁荣发展。

“追梦中华福建行”“八闽文化之旅”……在香港回归祖国25周年之际,省政协还围绕爱国爱港爱乡这一主题,高标准策划系列庆祝活动,全

方位营造浓厚的庆祝氛围。

“‘走一走’‘看一看’‘听一听’,还要‘动一动’。”作为省政协着力打造的具有福建特色的“三大”工作平台之一,“八闽文化之旅·第五届港澳台大学生走朱子之路研习营”被特区政府纳入香港回归祖国25周年系列活动之一,将于8月份举办。

作为研习营团长,福建省政协常委、朱熹第26代裔孙、福建朱子文化交流协会会长朱日向告诉记者,多年来,通过重走“朱子之路”,港澳学生和委员们深刻感受到了祖国改革开放40多年取得的伟大成就,进一步增强了实现中华民族伟大复兴的信念。

如今,“港澳台大学生走朱子之路研习营”已成功举办四届,帮助许多首次来闽的港澳学生通过探访朱子遗存和理学圣地,唤起文化记忆,增进文化认同,成为促进闽港闽澳青年相知相融的传承文化之旅、心灵契合之旅。值得一提的是,近年来,为团结凝聚更多社会力量参与闽港闽澳台侨交流,省政协陆续设立了11家“福建省政协港澳台侨交流基地”,致力于打造具有福建特色、体现政协优势的港澳台侨交流平台。

回首间,福建省政协的“朋友圈”越来越广,“同心圆”越画越大,

闽港故事也越讲越精彩。

### ■ 心中有责,共创共享美好明天

120多万闽籍港澳乡亲、1580多万闽籍海外华侨华人……在福建对外开放的壮丽画卷中,闽港、闽澳、闽台交流合作是一个亮丽的色块。

其中,闽籍港澳政协委员不仅是政协港澳台侨工作的主体力量,也是促进祖国统一和民族复兴的重要力量。

而强化政协委员的责任担当,首先要强化政协委员的政治责任。在政治立场上不含糊、政治原则上不动摇,关键时刻靠得住、站出来、敢发声。这一点在福建省政协港澳委员身上体现得尤为淋漓尽致。

自香港暴发第五波疫情以来,倡议、打电话、发邮件、筹集物资、参与抗疫行动……成了港区省政协委员,香港祥龙集团董事长景浓的日常。

今年,他参与了大大小小多场的爱国爱港活动,大声呼吁要坚守“一国两制”、“港人治港”、高度自治的方针,守护好香港!因此,哪怕遭到多次围堵恐吓,他也决不退缩。他坚信,有祖国作为坚强的后盾,740万香港市民必将共创共享香港更加美好的明天。

爱国爱港不仅要说出来,更要

出来。与此同时,港区省政协常委、福建省港区政协委员联谊会会长蔡建四第一时间响应省政协号召,成立“抗疫行动支援组”,将福建社团联会的几百份抗疫物资,通宵达旦火速分发到全港18区,让许多香港同胞倍感暖心。

全国政协委员,香港福建社团联会主席吴焕炎和许多港区政协委员一同深入香港秀茂坪、将军澳、荃湾、北角、湾仔等多个分区警署展开慰问,送上羽绒被心和慰问信,希望香港警方继续践行“忠诚勇敢、心系社会”使命,守护法纪、维持治安、服务市民,为香港的长期繁荣稳定和“一国两制”行稳致远作出新的贡献。

“维护香港社会安定、促进经济社会发展,是一直以来我们港区委员最坚定的使命。”港区省政协委员,香港福建妇女协会主席涂雅雅则在香港第七届立法会选举后,一边参与街站宣传,致力于用香港群众听得懂的语言、喜闻乐见的方式,助力全港营造良好社会氛围;一边呼吁广大港澳政协委员在“爱国者治港”旗帜下再出发,继续投身闽港协作,参与两地发展,推进双方合作,共同谱写闽港交流合作新篇章。

团结的人越多越好,团结的面越宽越好。福建省政协搭平台、创条件,港澳委员善议政、显担当,在闽港澳交流交融发展的新路上,既做国家经济发展的参与者,又做港澳繁荣稳定的实践者,一同把人民政协制度优势更好地转化为国家治理效能。