**2014年“全民健康生活方式日”宣传主题及提纲**

**一、活动主题**

主题：日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子。

**二、宣传提纲**

1. **全民健康生活方式行动介绍。**

全民健康生活方式行动由卫生部疾病预防控制局、全国爱卫会办公室和中国疾病预防控制中心于2007年共同发起，以“和谐我生活，健康中国人”为主题，行动口号为“我行动、我健康、我快乐”，倡导“日行一万步、吃动两平衡、健康一辈子”的理念。

1. **保持平衡膳食。**

平衡膳食是指能为人体健康需要提供既不缺乏，也不过剩的全面营养成分的均衡膳食。平衡膳食是合理营养的基础，食物多样和适量是达到平衡膳食的最基本原则。

根据目前我国人群的膳食特点，保持合理膳食的关键应做到：

少吃一两口，多动十五分；

粮食七八两，油脂减两成；

蔬菜八两好，奶豆天天有；

持之以恒做，健康体重得。

**（三）坚持适量运动。**

1. 身体活动原则
   1. 每周5-7天，每天累计30分钟以上中等强度的活动，如快走或其他相当于4千步活动量的活动，就足以产生促进健康的作用。
   2. 动则有益：身体活动包括你的生活、工作、出行往来和健身锻炼各种活动。爬几层楼梯、走十分钟路，累计起来，有益健康。
   3. 贵在坚持：养成多活动、勤锻炼的习惯，你的健康才能持久受益。
   4. 多动更好：适度多活动使你的健康得到更多的保护，多种慢性疾病的患病风险进一步降低。
   5. 适度量力：个人体质不同，同样的速度，有人吃力，有人嫌慢；找到适合你自己的活动强度和活动量，锻炼会更安全有效。
2. 活动健身技巧
   1. 活动健身第一招：千步为尺。
   2. 以中速步行1千步为一把尺，度量你每天的身体活动。
   3. 各种活动都可以换算为1千步的活动量，不同活动完成1千步活动量的时间不同。
   4. 日常生活中的中等速度步行，走1千步大约需要10分钟，每小时大约能走6千米，能量消耗增加2倍。
   5. 活动健身第二招：不拘形式。
3. 累计日常生活、工作、出行和运动等各种形式的活动，达到4千步、7千步或者1万步的活动量。
4. 相当于一万步的活动量可以通过：日常生活和工作中的活动，步行或骑自行车出行往来，运动锻炼达到目标。
   1. 活动健身第三招：循序渐进
5. 在你开始参加锻炼或调整活动量时，逐渐增加活动强度和时间。
6. 给身体一个适应过程，避免突然增加的活动量造成意外伤害。
   1. 活动健身第四招：感觉用力
7. 更有效地促进健康需要每天4千步以上中等强度活动，如快走、上楼、拖地等，每次活动应在1千步活动量或10分钟以上。
8. 中等强度活动时，你会感到心跳和呼吸加快；用力，但不吃力；可以随着呼吸的节奏连续说话，但不能唱歌。

3.安全运动事项

* 1. 步行跑步应选择安全平整的道路、合适的鞋袜。
  2. 肌肉力量锻炼避免负荷过重，应隔日进行。
  3. 大量出汗时适量补水。
  4. 根据天气和身体情况调整当天的活动量。
  5. 如果你日常很少活动、中年以上，计划锻炼前应做必要的健康检查。
  6. 每次锻炼前先做些伸展活动，锻炼开始应逐渐增加用力。
  7. 运动后不要立即停止活动，应逐渐放松。
  8. 冠心病、糖尿病、高血压、骨质疏松、骨关节病等患者参加锻炼应咨询医生。

**（四）维持健康体重。**

体重过低或过高都会影响人体健康。过于消瘦反映营养不良，对疾病抵抗力低下。体重超重或肥胖又使多种慢性病的风险增加， 超重和肥胖者患糖尿病，高血压，高血脂的风险是体重正常者的2－3倍。

健康体重和身高有关，最常用的判断方法是用体重指数，也称体质指数（BMI）来判断。 计算方法如下：

体重指数 （BMI）＝ 体重 （公斤）/ 身高 （米）的平方。

目前我国成年人体重正常的BMI范围：18.5≤BMI<24。

**2014年“全国爱牙日”宣传主题及提纲**

**一、活动主题**

主题：健康每一天，从爱牙开始。

**二、宣传提纲**

### 随着经济的发展，我国居民的生活方式也发生了巨大的变化。有资料表明，当代人类45%的疾病和60%的死亡与不良生活方式有关。在我国,前10位死因中不良习惯和不健康生活方式占致病因素的45%。这些数据说明我国人民的健康正面临着不健康生活方式的威胁。因此在日常生活中学习、培养和建立健康的生活方式，以有效减少多种疾病的风险,已经刻不容缓！而且，改善人民群众健康的各种措施中，最应该关注、最经济有效、最简便易行的就是改变不健康的行为习惯，普及健康的生活方式。2014年全国“爱牙日”活动就是要让所有的人都懂得追求健康首要的是学习和坚持健康的生活方式，要让大家知道健康的生活方式从维护口腔健康开始。一颗牙就是一个器官,牙齿健康不仅关系到全身健康的诸多方面，同时也是现代人健康与文明的标志。牙齿一旦出现问题,将会对人们的正常生活造成极大的影响。我们必须把这些最基本的口腔健康之道告诉人们，将这把获取健康的金钥匙交到每个人的手中。告诉所有人：健康的每一天，从爱牙开始。

**1.口腔健康是全身健康的重要组成部分。**

口腔健康直接或间接影响全身健康。口腔疾病如龋病、牙周疾病等会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织，除了影响咀嚼、说话等功能和美观外，还会导致社会交往困难和心理障碍。口腔炎症，尤其是牙周炎等可导致或加剧某些全身疾病如冠心病、糖尿病等，危害全身健康，影响生命质量。

**2.养成良好的饮食习惯对维护口腔健康非常重要。**

饮食习惯与牙齿健康密切相关，口腔内存留的糖和碳水化合物等是导致龋病的主要原因之一。容易引起龋病的主要是蔗糖，其次为葡萄糖、淀粉等。如果经常摄入过多的含糖甜食或饮用过多的碳酸饮料而不能及时清洁口腔会导致牙齿脱矿，引发龋病或牙齿敏感。吃糖或饮用碳酸饮料的次数越多，牙齿受损风险越大，所以，应尽量减少每天吃糖的次数，少喝碳酸饮料，进食后应用清水或[茶](http://www.china.com.cn/policy/txt/2009-09/14/content_18522108.htm)水漱口，晚上睡前刷牙后不再进食。

**3.早晚须刷牙、饭后要漱口。**

刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，维护牙齿和牙周组织健康。刷牙之后，菌斑很快就会在清洁的牙面上重新附着，不断形成， 特别是夜间入睡后，唾液分泌减少，口腔自洁作用差，细菌更易生长。因此，每天至少要刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。饭后漱口可去除口腔内的食物残渣，保持口腔清洁。咀嚼无糖口香糖也可以刺激唾液分泌，降低口腔酸度，有助于口气清新，牙齿清洁。

**4.提倡使用含氟牙膏预防龋病。**

牙膏是辅助刷牙的一种制剂，可增强刷牙的摩擦力，帮助去除食物残屑、软垢和牙菌斑，有助于消除或减轻口腔异味，使口气清新。成人每次刷牙只需用大约1克（长度约1厘米）的膏体即可。如果在牙膏膏体中加入其他有效成分，如氟化物、抗菌药物、控制牙石和抗敏感的化学物质，则分别具有防龋、减少牙菌斑、抑制牙石形成和抗敏感的作用。

含氟牙膏有明确的防龋效果，其在世界范围的广泛应用是龋病发病率大幅度下降的主要原因之一。使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施，特别适合有患龋倾向的儿童和老年人。但应注意：牙膏不是药，只能预防口腔疾病或缓解症状，不能治疗口腔疾病，有了口腔疾病还是应该及时就医治疗。

**5.应定期进行口腔健康检查。**

龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的。早期多无明显症状，一般不易察觉，等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期，治疗起来更为复杂，患者也会遭受更大的痛苦，花费更多的费用，治疗效果还不一定十分满意。因此，定期进行口腔健康检查，每年至少一次，不但能及时发现、治疗口腔疾病，还有助于医生根据情况采取措施预防和控制口腔疾病的发展。

**6. 出现口腔问题，及早就医是关键。**

常见的口腔疾病，如龋病、牙周病的发生都比较隐蔽，早期几乎没有明显症状，一般不易察觉，等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期，治疗起来很复杂，患者也会遭受更大的痛苦，花费更多的费用，治疗效果还不一定十分满意。因此，出现口腔不适，及早就医是关键。

牙菌斑、食物残渣、软垢在牙面上附着沉积，与唾液中的矿物质结合，逐渐钙化形成牙石。牙石表面粗糙，对牙龈造成不良刺激，又有利于新的牙菌斑粘附，是引起牙周疾病的一种促进因素。自我口腔保健方法只能清除牙菌斑，不能去除牙石。因此需定期到医院由口腔医生进行洁牙，最好每年一次。洁牙是由口腔医生使用洁牙器械，清除龈缘周围龈上和龈下部位沉积的牙石以及牙菌斑。洁牙过程中可能会有轻微的出血，洁牙之后也可能会出现短暂的牙齿敏感，但一般不会伤及牙龈和牙齿，更不会造成牙缝稀疏和牙齿松动。定期洁牙能够保持牙齿坚固和牙周健康。

失牙是老年人常见的口腔问题。牙齿缺失易发生咀嚼困难、食物嵌塞、对颌牙伸长、邻牙倾斜等。因此，不论失牙多少，都应及时进行义齿修复，修复一般在拔牙2~3个月后进行。修复前应治疗余留牙的疾病，必要时对牙槽骨和软组织进行修整，保证修复质量。

**2014年“全国高血压日”宣传主题及提纲**

**一、活动主题**

主题：知晓您的血压。

**二、主题宣传提纲**

**（一）高血压定义和概念。**

非同日三次血压测量，血压≥140/90mmHg，诊断为高血压。高血压是最常见的慢性病之一，也是心脑肾疾病的主要危险因素。

**（二）高血压的流行情况。**

中国高血压患者至少2亿，每年200万人死亡与高血压有关。高血压是心脏病、脑卒中、肾脏病和糖尿病发病和死亡的最重要的危险因素,因心脑血管病导致的死亡占国民总死亡的41%左右。

1. **健康血压的定义和概念。**

诊室血压读数<120/80mmHg，被定义为健康血压。提倡使用上臂式自动血压计进行有规律且规范的家庭血压测量。家庭血压测量值判断标准不同于诊室血压，家庭血压读数≥135/85mmHg被认定为高血压，而健康血压的读数是<115/75mmHg。

**（四）定期测量血压。**

1. 正常成年人，建议至少每2年测量1次血压。

2. 35岁以上的首诊患者应测量血压。

3. 高血压易患人群（如血压130-139/85-89mmHg、肥胖等），建议每半年测量1次血压。

4. 提倡高血压患者在家庭自测血压，血压达标且稳定者，每周自测血压1次；血压未达标或不稳定者，则增加自测血压的次数。

**（五）高血压的预防。**

1. 坚持运动：维持适度的健身体力活动，可预防和控制高血压，如园艺劳动，走路，家务劳动，太极拳和游泳等。

2. 限制食盐摄入：高盐饮食显著增加高血压患病风险。成人每天食盐摄入量应≤6克。

3. 多吃蔬菜和水果。

4. 少吃快餐：尽量在家中就餐，可利于控制脂肪、盐和糖的摄入量。

5. 限制饮酒：不饮酒或少量饮酒。

6. 戒烟：吸烟有害健康，吸烟者应尽早戒烟。

**（六）高血压的治疗。**

1. 大多数患者需要服用降压药长期规范化治疗。

2. 降压治疗目标：普通高血压患者血压降至140/90mmHg以下；老年（≥65岁）高血压患者血压降至150/90mmHg以下；年轻人或糖尿病、脑血管病、冠心病稳定性心绞痛、慢性肾病患者如能耐受血压可进一步降至130/80mmHg以下；部分老年人和冠心病患者的舒张压不宜降低至60mmHg以下。

3. 不盲目相信小广告或伪科学宣传；不能用保健品、保健理疗或食疗替代降压药治疗。

4. 控制血压，降低心脑血管病发病和死亡风险。

**2014年“世界卒中日”宣传主题及提纲**

**一、活动主题**

主题：重视中年人的卒中风险

**二、宣传提纲**

**（一）脑卒中的定义和特点。**

脑卒中（脑中风）是指急性脑血管病，是由各种血管性病因（包括出血和缺血）引起的急性或局灶性脑功能障碍，持续时间超过24小时。通常指包括脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血等在内的一组疾病。

脑卒中具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率及经济负担重的特点。

**（二）脑卒中的危害。**

2004-2005年全国第三次死因回顾调查，脑血管病已经成为我国居民第一位的致死病因。根据近年在全国开展的大样本流行病调查研究估算，我国脑卒中后存活患者在1000万以上，其中65岁以下首次发生卒中的比例占到近50%。在幸存者中约四分之三的人留有不同程度的偏瘫等后遗症，部分病人丧失劳动能力和生活能力。给国家和广大人民群众带来巨大的负担，我国脑卒中的防控形势非常严峻。

**（三）卒中的致病因素和防控要点。**

脑卒中的致病危险因素主要包括高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、不健康的生活方式（酗酒、吸烟、睡眠不足、缺乏运动等）等。另外，心源性脑梗死、偏头痛、口服避孕药、脑动脉炎、遗传性脑血管病也是脑卒中的危险因素。 防控措施应主要针对高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、不健康生活方式等进行积极干预。其中纠正不健康的生活方式，积极治疗、控制危险因素是远离脑卒中的关键。

**（四）中年人的卒中特点。**

中年人作为社会的中坚力量，承担了单位、家庭的重担，了解他们的卒中风险特点，开展有针对性的卒中防治，对于全民脑卒中防治工作有重要意义。

中年人卒中主要的危险因素：

1. 高血压、高脂血症　中青年高血压控制不良者多见，长期高血压主要损伤小动脉，而且无论是收缩压还是舒张压增高，都可增加脑出血或脑梗死的危险性。血脂以甘油三酯升高为主，青年人对甘油三酯升高更敏感，血中浓度稍有变化即可加速动脉硬化发展。

2. 糖尿病  我国糖尿病低龄化呈明显上升趋势，随着国民生活水平提高，外出就餐次数增加、高糖、高脂饮食、运动减少等都导致中年糖尿病人高发的主要原因。  
  3. 过量饮酒　酒精可直接作用于脑血管平滑肌引起血管痉挛，还可通过使血小板增多导致脑血流调节不良、心律失常、高血压、高血脂，这些均可增加脑血管病的发生。   
  4. 吸烟　动脉内有反应过强性内皮细胞，烟雾中的一氧化碳可以使这种细胞肌球蛋白收缩，血管通透性升高，加速动脉硬化，增加发生卒中的危险性。   
  5. 不良饮食习惯、生活方式　研究表明，饮食和行为方式与中青年脑卒中关系密切，频繁在外就餐、肥胖均为中青年脑梗死的危险因素。随着我国国民生活水平的不断提高，高糖、高脂饮食及酗酒、吸烟、睡眠不足、久坐缺乏运动等不健康的生活方式在群众中特别是在中年人群中普遍存在，都是导致脑卒中病人增加的重要诱因。  
 **（五）卒中防控知识。**

对于危险因素的防控，特别是将卒中防治措施个体化，实现共性与个性措施的结合，才能达到最佳防治效果。具体措施包括：积极治疗控制高血压；加强对糖尿病、心脏病、血液系统疾病的治疗；加强体育锻炼；合理饮食，适量摄入动物蛋白质，如瘦肉、鱼类、禽类等；降低食盐摄入量，每天控制在6克以内；增加新鲜蔬菜水果，以提高钾摄入量；提倡戒烟，控制体重，杜绝不良生活方式。中青年人只要注意避免以上不良因素，就可有效预防脑卒中。

**2014年“联合国糖尿病日”宣传主题及提纲**

**一、活动主题**

主题：健康饮食与糖尿病。

**二、宣传提纲**

**（一）糖尿病、糖调节受损的定义。**

1. 糖尿病是由于胰岛素分泌及（或）作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。长期血糖控制不佳的糖尿病患者，可伴发各种器官，尤其是眼、肾、神经和心血管损害或器官功能不全或衰竭，导致残废或者早亡。

符合以下任何一个条件的人，可以诊断为糖尿病：

（1）有糖尿病“三多一少”等（多饮、多食、多尿、体重下降、皮肤瘙痒、视力模糊等急性代谢紊乱表现）症状者，同时一天中任一时间血糖≥11.1mmol/L(200mg/dl)；

（2）空腹血糖水平≥7.0mmol/L(126mg/dl)；

（3）口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平≥11.1mmol/L（200mg/dl）。

无糖尿病症状者，须改日重复检查以确诊。

2.糖调节受损又叫糖尿病前期，包括空腹血糖受损（空腹血糖6.1~＜7.0 mmol/L, 糖负荷后2小时血糖＜7.8mmol/L）和/或糖耐量减低（空腹血糖＜7.0 mmol/L，糖负荷后2小时血糖7.8~＜11.1 mmol/L）。

**（二）糖尿病的预防。**

1. 保持合理膳食、经常运动的健康生活方式，是预防糖尿病的重要措施。

2. 通过健康饮食和身体活动，使超重肥胖者体质指数（BMI）达到或接近24kg/m2或体重至少减少5-10%，可减少糖尿病前期人群发生糖尿病的风险。

**（三）糖尿病的高危人群。**

1. 有下列情况之一的人，为糖尿病的高危人群：（1）有糖调节受损史;（2）年龄≥45岁;（3）超重与肥胖（体重指数≥24kg/m2）;(4)父母、兄弟姐妹或子女有2型糖尿病;(5)有巨大儿(出生体重≥4Kg)生育史;(6)妊娠糖尿病史;(7)高血压(血压≥140/90mmHg)，或正在接受降压治疗；（8）血脂异常（高密度脂蛋白胆固醇≤0.91mmol/L及甘油三脂≥2.22mmol/L)，或正在接受调脂治疗;（9）心脑血管疾病患者;（10）静坐生活方式者。

2. 糖调节受损是2型糖尿病最重要的高危人群，每年约1.5%-10%的糖耐量低减患者进展成为糖尿病。

3. 超重肥胖者发生糖尿病的风险是正常体重者的2-4倍。

4. 高危人群应尽早筛查糖尿病。如果筛查结果正常，3年后重复检查 。

**（四）糖尿病的症状。**

糖尿病的典型症状包括多饮、多食、多尿、体重减轻、易疲劳、烦躁、视觉模糊。一半以上的糖尿病患者发病时并无上述典型症状。

知晓糖尿病的症状和糖尿病高危人群，及早筛查，有助于糖尿病的早发现和早治疗。

**（五）糖尿病的治疗。**

1. 健康饮食是糖尿病综合治疗的重要组成部分，是糖尿病的基础治疗。糖尿病及糖尿病前期患者应控制总能量的摄入，合理、均衡分配各种营养物质，并根据体重情况适当减少总能量的摄入，尤其是超重和肥胖者。

2. 营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是糖尿病的五项综合治疗措施。

3. 糖尿病患者采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重，纠正不良生活习惯如戒烟，可明显减少糖尿病并发症发生的风险。

4. 积极治疗糖尿病，避免并发症，糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

**（六）糖尿病的并发症。**

1. 糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死和神经病变、视网膜病变、肾病、足病等。心血管疾病是导致糖尿病患者死亡的最主要因素；糖尿病肾病、足病、糖尿病视网膜病变引起的慢性肾衰、截肢和失明，严重影响患者的健康和生活质量。

2. 尽早科学开展综合治疗、规范管理、并发症的监测和及早干预，有利于减少、延缓和控制糖尿病的并发症，大多数糖尿病患者可以享受正常生活。