

我国启动儿童青少年心理健康行动

到2022年底所有学校要开展学生心理健康服务

国家卫生健康委员会、中宣部、教育部等12个部委日前印发《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)》,提出到2022年底各级各类学校要建立心理服务平台或依托校医等人员开展学生心理健康服务,学前教育、特殊教育机构要配备专兼职心理健康教育工作者。

根据这一行动方案,到2022年底,50%的家长学校或家庭教育指导服务站点应开展心理健康教育;60%的二级以上精神专科医院设立儿童青少年心理门诊;30%的儿童专科医院、妇幼保健院、二级以上综合医院开设精神(心理)门诊;各地市设立或接入心理援助热线;儿童青少年心理健康核心知识知晓率要达到80%。

心理健康,特别是儿童青少年心理健康,已成为日益突出的重大公共卫生问题。今年7月发布的《健康中国行动(2019—2030年)》提出开展心理健康促进行动、中小学健康促进行

动,其中就儿童青少年心理健康,都制定了面向2022年、2030年的阶段性目标。比如,到2022年,配备专兼职心理健康工作人员的中小学校比例要达到80%以上。

国家卫健委疾控局有关负责人说,启动儿童青少年心理健康行动就是为了确保实现上述到2022年的阶段性目标,应对当前儿童青少年心理问题发生率和精神障碍患病率逐渐上升的挑战,形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构等联动的心理健康服务模式,基本建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境。

最新流行病学调查显示,约16.57%国人受各类精神障碍和心理问题的困扰。北京儿童医院精神科主任崔永华说,近年来儿童青少年心理健康形势不容乐观,此次行动的最大亮点就是将儿童心理健康体系建设推进到落实层面。

据悉,在方案列出的六个具体行动中,涉及不少已开展试点的预防干预措施,加强了重点人群的心理疏导。比如,对于面临升学的学生及家长、处境不利的学生、一般不良行为青少年要进行心理辅导,必要时开展心理干预。

大型研究揭示基因和肥胖双重推动我国糖尿病流行

一项多中心、大样本的前瞻性队列研究显示:我国糖尿病患者同时存在β细胞功能障碍和肥胖导致的胰岛素抵抗问题,未来应该据此“双重推动”制定更行之有效的防控策略。这是我国迄今最大的一项研究成人胰岛素抵抗、β细胞功能障碍和肥胖对糖尿病风险作用的研究。

这项研究是由上海交通大学医学院附属瑞金医院王卫庆教授与国内众多糖尿病知名教授共同开展的中国心脏代谢疾病和癌症队列研究的分支,研究论文日前发表于《柳叶刀·糖尿病和内分泌学杂志》。中国工程院院士宁光认为,研究揭示了我国糖尿病的严峻现实,同时给糖尿病防治带来曙光。

本次研究覆盖了94952名40岁及以上年龄的研究对象。在平均约三年半的随访中,新发糖尿病患者为6484人,高达6.8%。研究显示,与低β细胞功能障碍相比,高胰岛素抵抗与更高的糖尿病风险显著相关。这个结论在正常糖耐量及糖尿病前期研究对象中保持一致。此外,胰岛素抵抗与β细胞功能障碍对糖尿病风险存在交互作用,胰岛素抵抗与高糖尿病风险的相关性在低β细胞功能障碍研究对象中尤为显著。

研究证实,相比β细胞功能障碍,肥胖影响的胰岛素抵抗是我国糖尿病更重要的危险因素。研究的发现纠正了一直以来国际上对我国糖尿病病因的固有观念,使得对我国糖尿病的流行原因及潜在病因的认识更为明晰。

以往的观点认为,β细胞功能障碍是中国人2型糖尿病的主要发病机制。但β细胞功能障碍不足以解释糖尿病患病率在过去40年间的快速增长。随着我国居民生活方式演变,肥胖与2型糖尿病患病率呈平行上升趋势。肥胖是否影响我国糖尿病流行以及两者之间的关联究竟为何?

研究提示,我国糖尿病的发展趋势具有特殊的原因及特点。论文通讯作者王卫庆教授指出:中国人同时具备了较弱的β细胞功能,同时较高的肥胖患病率和伴随而来的胰岛素抵抗,给本来脆弱的β细胞功能增加额外打击,导致糖尿病患病率持续攀升。

这项研究对我国糖尿病防控具有重要意义。专家指出,在未来的糖尿病预防中,应倡导减肥及预防胰岛素抵抗的早期干预策略,减轻β细胞功能负担;在治疗上,应强调针对胰岛素抵抗和β细胞功能障碍的联合治疗,在改善胰岛素抵抗的同时增加胰岛素促泌剂,并及时补充胰岛素。

世卫组织发布新年健康饮食小贴士

2020年即将到来之际,世界卫生组织在其官网上发布了5条新年健康饮食小贴士,提醒人们如何吃得更健康均衡,增强身体抵抗力。

一、吃多种食物。均衡饮食有助增强身体抵抗力,使人更加健康长寿。世卫建议,日常饮食应尽量包括小麦、大米、玉米、土豆等多种主食,外加各种豆类、新鲜果蔬以及鱼肉蛋奶等动物来源食品;尽可能多吃燕麦、糙米等富含膳食纤维的全谷物食品;零食最好选择新鲜果蔬和无盐坚果,而非高糖、高脂和高盐食品。

二、少吃盐。吃盐过多会导致血压升高,增加心脏病和中风风险。世卫建议成人每天食盐摄入量不超过5克(约一茶匙)。人们在烹饪时应少放盐,减少使用酱油等咸味调味品;在购买罐头、蔬菜干、坚果等食物时,尽量挑选不添加盐和糖的品种;餐桌上不摆放盐瓶和含盐调味品;检查食品标签,选择低钠产品。

三、低脂少油。人们在饮食中如果摄入过多脂肪会增加肥胖、心脏病、中风风险,人造反式脂肪对健康危害尤其大。世卫建议,用大豆油、菜籽油、玉米油等更健康的油替代黄油和猪油;选择鸡鸭鱼肉等脂肪含量较低的“白肉”,而不是猪牛羊肉等“红肉”;烹饪时尽量用蒸或煮替代油炸;购买食品时应检查标签,避免购买含人造反式脂肪的各种加工食品、快餐和煎炸食品。

四、限制吃糖。吃糖过多不仅有害牙齿,还会增加超重和肥胖风险,导致慢性健康问题。世卫建议限制甜食和碳酸饮料、果汁和果汁饮料、冲调饮料、调味乳饮料等含糖饮料摄入;选择新鲜的健康零食,摒弃加工食品;少给儿童吃含糖食品,不应将盐和糖添加到2岁以下婴幼儿的辅食中。

五、控制饮酒。庆祝新年常常离不开酒,但饮酒过多过频不仅会增加受伤的直接风险,还可能给身体造成长期影响,如肝损伤、癌症等。世卫建议尽量少喝或不喝酒,某些特定人群应绝对禁酒,比如孕妇和哺乳期女性、驾驶员、机械操作人员,以及患有某些疾病而酒精会加重病情的人、正在服用能与酒精直接发生反应的药物的人等。

省二旁天泽教育城

6字头起价学堂公寓 45-120 平新房起售

享教育行业资源,做教育机构房东,一站式全方位教育综合体。双轨交通环绕,名校相伴,国际幼稚园一街之隔。

抢房热线:13009110855

独栋办公楼出售

金融十六院 5A级独栋办公楼,售价980万

地址:生态大街与天普路交汇处,办公环境好,面积650平赠送地下车库及6楼一层面积,合计使用面积1000平,一手手续。

电话:13321587830

大马路口门市房出售

151平 430万元,可以改成四层

75平 224万元,可以改成四层

售房热线:13321587830、0431-89163555

抵账房急售

天伦中央广场 19楼,52平,售价50万元,12楼52平,售价49万元

售房热线:13321587830、0431-89163555

注销清算公告

长春市和平远达家用电器有限公司因经营不善,经公司股东会(大会)决议决定,于2019年12月26日停止经营,进入清算阶段,拟依法注销。本公司清算组已于同日成立,请本公司债权人,于本公告发布之日起45日内向清算组申报债权,办理相关手续。公司(清算组)地址:二道区远达大街与惠工路交汇处A31277号

联系人姓名:温杰
联系电话:13354303929

盛通搬家

居民单位 大件设备搬运 13384306287 招工

二道区明译汽车美容服务部李志刚的法人章丢失,开户网点:长春发展农村商业银行股份有限公司东荣大路支行,声明作废

李玲将身份证 220103197104221420 丢失,声明作废

吉林省凯琳经贸有限公司公章 财务章法人章丢失声明作废

长春浩源消毒灭菌有限公司财务专用章和法人章丢失声明作废

吉林鸿展流体科技有限公司遗失预付款保函,编号:20190617210541,声明作废

吉林省春雨物流有限公司合同专用章丢失,特此声明

搬家

盛通搬家 13384306287

吉林凯琳经贸有限公司公章 财务章法人章丢失声明作废

长春浩源消毒灭菌有限公司财务专用章和法人章丢失声明作废

吉林鸿展流体科技有限公司遗失预付款保函,编号:20190617210541,声明作废

吉林省春雨物流有限公司合同专用章丢失,特此声明

拍卖公告

吉林省惠泽拍卖有限公司受委托对德惠市跃进水庫管理处所拥有的吉A7H926凯美瑞轿车一台进行依法整体公开拍卖:

登记及展示时间:2020年1月2日-3日15:00时止

拍卖时间:2020年1月6日9时 报名及拍卖地点:德惠市铁南惠新路德福街交汇处中和首府1号楼5门市2楼拍卖厅(德惠市信访局对面,鑫阔律师事务所二楼) 联系电话:13578743565 13364631838

吉林省惠泽拍卖有限公司

声明:本人李翔云将东安白金首府小区10栋4单元207室房款收据160243元、物维收据10425元、契税印花收据5055元、工本预告抵押费收据320元一起丢失,现声明作废。

德惠市建设街丰收电粮精馆将营业执照正本丢失,注册号22018360041405 声明作废

德惠市建设街元馨快餐店将营业执照正本丢失,注册号220183600061042 声明作废

德惠市胜利街伟峰食品店将营业执照正本丢失,注册号220183600251841 声明作废

吉ACW963杨雨华在太平洋保险公司投保意外伤害险,由于本人不慎,将交强险贴丢失,特此声明

天天信息

0431 81916456

请准备相关广告证件,拨打电话

《天天信息》是为信息供求双方提供便利的平台。请双方认真查验相关证件和手续的真实性、时效性。所有信息均不作为您签订合同或交易的法律依据,如有问题,本报概不负责。

特别提示:
正文:6号准圆字体 14字内为1条
标题大字:小4号字大黑体 8字内按二条正文计费
标题特大字:小2号字大黑体 4字内按三条正文计费

天天信息

0431 81916456

请准备相关广告证件,拨打电话

《天天信息》是为信息供求双方提供便利的平台。请双方认真查验相关证件和手续的真实性、时效性。所有信息均不作为您签订合同或交易的法律依据,如有问题,本报概不负责。

特别提示:
正文:6号准圆字体 14字内为1条
标题大字:小4号字大黑体 8字内按二条正文计费
标题特大字:小2号字大黑体 4字内按三条正文计费

天天信息

0431 81916456

请准备相关广告证件,拨打电话

《天天信息》是为信息供求双方提供便利的平台。请双方认真查验相关证件和手续的真实性、时效性。所有信息均不作为您签订合同或交易的法律依据,如有问题,本报概不负责。

特别提示:
正文:6号准圆字体 14字内为1条
标题大字:小4号字大黑体 8字内按二条正文计费
标题特大字:小2号字大黑体 4字内按三条正文计费

天天信息

0431 81916456

请准备相关广告证件,拨打电话

《天天信息》是为信息供求双方提供便利的平台。请双方认真查验相关证件和手续的真实性、时效性。所有信息均不作为您签订合同或交易的法律依据,如有问题,本报概不负责。

特别提示:
正文:6号准圆字体 14字内为1条
标题大字:小4号字大黑体 8字内按二条正文计费
标题特大字:小2号字大黑体 4字内按三条正文计费