

# 从“活得好”到“活得更长” “十三五”我国卫生健康事业整体实力显著提升

新华社记者 陈芳 王琳琳

人均预期寿命增加1岁,摘掉乙肝大国帽子,个人卫生支出占卫生总费用比重为新世纪最低水平……

“十三五”时期,我国全力推进健康中国建设,推动以治病为中心向以健康为中心转变,中国特色基本医疗卫生制度框架基本建立,公共卫生服务体系覆盖全民,我国卫生健康事业整体实力显著提升。

## 4年提高1岁 健康中国建设开局良好

“从2015年到2019年底,我国居民人均预期寿命从76.3岁提高到77.3岁。‘十三五’期间,我国主要健康指标总体上优于中高收入国家平均水平。”国家卫健委副主任于学军10月28日在国新办举行的新闻发布会上郑重宣布了这一振奋人心的信息。

4年提高1岁!遥想新中国成立之前,我国人均预期寿命只有35岁,不到现在的一半。回眸“十三五”,我国极端重视人民卫生健康工作。2016年全国卫生与健康大会上强调要把人民健康放在优先发展的战略地位。党的十八届五中全会作出“推进健康中国建设”的重大决策。党的十九大把实施健康中国战略提升到国家整体战略层面统筹谋划。

为了让群众“活得更长”,于学军介绍,个人卫生支出占卫生总费用的

比重从2015年的29.3%下降到2019年的28.4%,为新世纪以来最低水平。围绕疾病预防和健康促进两大核心,我国开展了15个重大专项行动,努力促进人民群众不生病、少生病。

为了让群众“活得好”,我国基本医保参保覆盖面稳定在95%以上,基本药物数量由520种增加到685种。同时,更加注重预防为主和健康促进,更加注重工作重心下沉和资源下沉,努力满足群众多样化、差异化健康需求。

2019年,世界著名医学杂志《柳叶刀》发布中国专刊,收录了14篇文章,从健康中国 and 公共卫生的角度总结梳理中国经验,充分肯定了中国在推进健康中国建设方面所做的工作,高度赞赏在公共卫生方面取得的成绩。

## 医改攻坚 直面世界性难题

医改,一道世界性的难题。党的十八大以来,不断推进的医药卫生体制改革为14亿人带来了实实在在的获得感。“十三五”时期,我国继续将深化医改纳入全面深化改革的总体部署统筹推进,特别是围绕群众反映突出的“看病难看病贵”问题持续攻坚,取得积极成效。

“看病难”方面,“十三五”主要抓促进优质医疗资源下沉和均衡配置工作。考虑病种流向等因素,区域医疗

中心建设在8省有序开展试点,84%的县级医院已经达到二级以上的医院水平。2019年全国县域内常见病、多发病就诊率已经达到90%左右。

在浙江,电子健康卡和电子社保卡融合成“一卡通”,小小的改变就把病人到医院就诊环节从8个减到3个,交费排队大幅减少。

持续增强群众“看病获得感”,而今“互联网+医疗健康”让医疗服务尽显“科技范儿”!

国家卫健委规划司司长毛群安介绍,截至2019年底,258个地市实现区域内就诊一卡通。目前全国已经有900家互联网医院,远程医疗协作网覆盖所有的地级市2.4万余家医疗机构,5500多家二级以上医院可以提供线上服务。二级以上医院普遍实行预约诊疗、就诊导航、移动支付等线上服务。三级医院预约诊疗率超过50%。

“看病贵”方面,“十三五”着力以降低药价为突破口。首批25个试点药品中选价格平均降幅达到52%,随后又扩大到全国,第二批中选药品价格平均下降53%。对进口抗癌药等实施零关税。全部取消药品和耗材加成。人均财政补助标准逐年提高。

## 加大重大疾病防控 公共卫生整体实力再上新台阶

抗击前所未有的新冠肺炎疫情,

我国取得了重大战略成果。这让各方更加深刻认识到实施健康中国战略、预防和控制重大疾病尤其是传染病对于保障国家长治久安的重要意义。

“抗疫实践证明,我国公共卫生服务体系、医疗服务体系、医疗保障体系、药品供应保障体系以及重大疫情防控及应急管理体系总体上是有效的。”于学军说。

2016年至2020年国家累计安排中央预算内的投资达到1415亿元,支持包括疾控中心建设等8000多个公共卫生的医疗项目,比“十二五”总投资增加了23%。基本建立了以疾病预防控制、应急救治、卫生监督等专业的公共卫生机构为骨干,覆盖全民的公共卫生服务体系。

不仅是应对新冠肺炎疫情,“十三五”期间我国还成功应对了像甲型H1N1流感、H7N9、埃博拉出血热等突发疫情,主要传染病的发病率显著下降。此外,中国摘掉乙肝大国帽子。2019年重大慢性病过早死亡率比2015年降低10.8%。

没有全民健康,就没有全面小康。“十三五”时期,我国把健康融入所有政策,卫生健康事业整体实力显著提升,成果来之不易。迈向全面建设社会主义现代化国家新征程,卫生健康事业朝着全方位全周期保障人民健康阔步前进。

## 预防卒中 “医”“体”一个都不能少

新华社北京电(记者 侠克)卒中或脑卒中,俗称中风、脑梗,是由于脑部血管突然破裂或阻塞而引起脑组织损伤的一种急性脑血管疾病,具有极高的致残率和较高的致死率。10月29日是第15个“世界卒中日”,专家表示,卒中的发生和不健康的生活方式有关,呼吁通过“医”“体”融合,预防卒中。

据《中国卒中报告2019》数据显示,2018年,中国卒中死亡率为149.49/10万,占我国居民总死亡率的22.3%;每5位死者中至少有1人死于脑卒中,带病生存的脑卒中患者在我国已多达1300万。卒中已成为造成过早死亡和疾病负担的首位原因。

首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军表示,卒中的发生与喝酒、吸烟、生活不规律,以及蔬菜水果摄入量不足、肉食摄入量过高等不健康生活因素有关。

记者了解到,近年来我国卒中的发病率、死亡率呈逐年上升趋势。其中,男性高于女性、农村上升速度更快、西部地区高于东部地区。值得关注的是,45岁以下人群的发病率已经超过总发病率的10%。

王拥军说,脑血管病是“贫穷病”,而不是大家一直以为的“富贵病”。农村地区的卒中危险因素控制不佳,高血压、高血糖、高血脂的知晓率较低,同时水果蔬菜摄入量低是导致发病率上升的重要原因。

“目前已有循证医学证据证实,每



周3次,每次30分钟以上的中等强度运动,可有效预防卒中。可进行有氧运动,如快走或慢跑等,若体力充沛体能较好,可采用有氧和无氧交替的方式运动,即快跑与慢走或跳绳交叉进行。推荐年轻人和中年人可以采用这种间歇有氧运动的方式进行锻炼。”王拥军说。

“对卒中的防范越早进行效果越好,定期运动、拒绝烟酒,健康生活习惯的养成非常重要。”中国卒中学会会长王文志提醒,脑卒中一旦发病,切勿自行服药,目前没有家中可用来救急的“灵丹妙药”。

王拥军表示,未来“医”“体”将通过更多样化的形式不断深度融合。目前仍有许多运动项目缺乏对卒中预防的循证医学证据,对此将不断进行深入研究,寻求医学证据,助力卒中预防。

## 3招自查 下肢血管健康状况

如何了解下肢血管健康状况?3个小测试,即可轻松自查。

### 第一招:摸足脉

在人体足部足背正中的最高点,用手轻轻摸就能摸到脉动,如果平时可以摸到足部的脉搏,那说明动脉血通到了足背部,证明下肢血管是通畅的。但如果走路一段距离后再摸这个位置,发现无法摸到这个脉搏,那可能已出现了动脉血管狭窄。

### 第二招:看颜色

平躺在床上,将双脚抬高到45度左右,然后保持一分钟,观察自己的双腿。如果发现一条腿苍白,这代表

肢体供血不足。当恢复正常坐姿后,正常人的腿部皮肤颜色在10秒内会恢复正常,如果超过45秒都未恢复,可能已经是缺血状态。

### 第三招:摸温度

用手感受双腿的温度,如果自己腿的温度明显比别人低,那可能是下肢血管病变的征兆。如果是两条腿的温度不同,那么较低温度那一侧的下肢可能有血管病变。

一旦发现可疑症状,及时医院做无创ABI检测(踝肱指数),能更准确地判断下肢血管健康状况。

(本报综合)

### 拟申请注销登记公告

重庆市九龙坡区文化服务站拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2020年11月9日起90日内向本清算组申报债权。  
特此公告

### 遗失声明

重庆市九龙坡区文化服务站(统一社会信用代码:12500107709466764A,法定代表人:彭茂伟,住所:九龙坡区杨家坪兴胜路59号),因公章及财务章遗失,现声明作废。

### 遗失声明

重庆太宝食品有限公司遗失营业执照正副本(工商注册号500108008121240)、组织机构证(34596589-5)、税务登记证(纳税人识别号915001083459658957),声明作废。

遗失声明  
●杨蓉遗失保险执业证,证号:0200015000080002014207851,声明作废。  
●黄军遗失保险执业证,证号:02000150011580020181100535,声明作废。  
●吴晓翠遗失保险执业证,证号:0001275000000002020007788,声明作废。  
●周恒遗失保险执业证,证号:0001275001160002019000013,声明作废。  
●游素清遗失保险执业证,证号:0200005001158002014000634,声明作废。  
●王俊红遗失保险执业证,证号:0200525000080020170900647,声明作废。  
●成定发遗失保险执业证,证号:0200515000080020170900908,声明作废。  
●成一漫遗失保险执业证,证号:0000205000000002019005299,声明作废。