

近日，在健康中国行动推进委员会办公室召开的防控重大疾病发布会上，国家卫生健康委疾控局副局长雷正龙指出，心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病是国际公认的威胁居民健康最主要的四大类慢性非传染性疾病。

目前，这四大类慢性非传染性疾病在我国导致的死亡人数占总死亡人数的88%，虽然疾病特点不尽相同，但其防治的基本原则和重点环节是一致的。

在心脑血管疾病和糖尿病的防控上，国家心血管病中心党委书记、副主任郑哲表示，如果公众通过积极的预防，发现这些疾病的危险因素，是可以很好地把它们控制下来的。



第一，要正确地接收和宣传健康知识。一定要接受正规的科普教育或者正规机构发布的消息，而不要接受没有科学依据的传闻。

第二，要接受健康的生活方式。健康的生活方式可以有效降低慢性病发生率。

第三，要了解正常的标准值。比如血压超过 140/90mmHg 就是高血压；空腹血糖超过 7 mmol/L 即为糖尿病，这些标准公众都要了解。

第四，要定期测量血压、血糖和血脂。尤其是对于 40 岁以上的人群或有家族史的人，更要每年或者半年查一次。

第五，要积极规范地治疗。发现问题一定要到正规的地方规范地治疗。

发现了问题也不用害怕，实际上大部分的心血管病，比如高血压、糖尿病，都是可以治疗的。但是，一定要规范地治疗，到正规的地方治疗，把血压、血糖控制下来，心血管病就可以得到很好的控制。

郑书记指出，我们每个人都是自己健康的第一责任人，但是应该要对健康的知识、生活的方式，还有一些标准，包括自身的健康，一定要去关注、去了解，这样才能更好地防控心血管病。

关于“三高”共治问题。我们通常讲的“三高”，就是高血压、高血糖、高血脂，为什么把这三个放在一块管理治疗呢？是因为起因都是类似的，都是因为不健康的生活方式，或者不太合理的膳食等，所以把这个放在一起管

理，可以节省资源，增加效率。尤其是基层防控这些病的时候，它的防控方式是一样的。

从另一个角度来讲，也可以很好地提高基层的能力，这几个方面控制住了，实际上就把很大的心血管病发病率控制住了，防止产生更严重的危害。

第三个问题，关于在公共场所设置自动除颤仪。刚才讲了，心血管死亡发生率非常高，而且很多死亡发生的时候，大部分都是在医院以外的。数据显示大概有 80%都是在医院以外，这时候把病人如果送到医院往往来不及，而且在院外出现猝死，80%是跟心脏有关的，所以在公共场所放置自动除颤仪会有救命的效果。

大家可能在新闻媒体上看到，有些抢救的时候，利用除颤仪通过复苏很快把病人抢救过来。除颤仪操作比较简单，通过简单的培训，大家都能够掌握，所以这实际上是在公共场合的一个非常重要的救命方式，所以这是非常有必要做的。

这次行动特别强调，在紧急情况下，公共场所工作的人，包括青年学生，都应该学会意外发生时候的抢救基本知识和操作，这个我们下一步也会通过我们的组织体系进行广泛的推广。