

最健康国家榜单

中国排名上升三位 这个“穷国”震撼美国

人类对健康的渴望从未停止。所以2019年版的彭博健康国家指数一出炉,就引起了舆论关注。这个指数对全球169个国家或地区进行排名,考虑预期寿命、环境因素(清洁用水、卫生设施等)、肥胖概率等变量后对各国进行评级。

榜单显示,西班牙一举超过意大利成为世界上最健康的国家,另外前十名中欧洲一举包揽7席。撒哈拉以南非洲则占据了30个最不健康国家中的27个,显示出贫困对健康状况有着决定性的影响。

日本上升3位,超越新加坡成最健康的亚洲国家,韩国排名上升7位至第17位,而中国则上升3位至第52位。更令人欣喜的是,根据华盛顿大学健康指标和评估研究所的数据,到2040年,中国人的预期寿命有望超过美国。



■古巴的家庭医生诊所设在社区里,看病就医非常方便

饮食习惯助西班牙人更健康

联合国数据显示,西班牙是欧盟国家中预期寿命最高的国家,日本和瑞士紧随其后。根据华盛顿大学健康指标和评估研究所的数据,预计2040年西班牙人的平均寿命将接近86年,其次是日本、新加坡和瑞士。

根据欧洲卫生系统和政策智库2018年对西班牙的观察,西班牙在过去十年心血管疾病患者和癌症死亡人数持续下降。

研究人员表示,饮食习惯可能是西班牙人长寿健康的秘诀。根据纳瓦拉大学医学院的一项研究。“地中海饮食风格中摄入了特级初榨橄榄油和坚果,让西班牙人患心血管疾病的风险大大下降。”

与此同时,美国的健康排名下降到第35名,被邻居加拿大(第16名)远远抛开。由于药物服用过量 and 自杀导致的死亡,美国人的预期寿命近年来一直在下降。

古巴人均医疗成本仅为美国的20分之一

不过,令人有点意想不到的,这份榜单出炉后,最受瞩目的国家竟然是平常“存在感”不强的古巴。排名第30位的古巴比美国高出5位,而且古巴是所有健康排名超越美国的国家里,唯一没有被世界银行列为高收入国家的另类。

古巴近年来经济发展势头迅猛,但人均GDP不到6500美元,约为全球平均水平的51%。尽管经济水平欠佳,但古巴凭借全球闻名的全民医疗系统,各项重大国民健康指标均超越美国,达到了最发达国家的水平:古巴男女的平均预期寿命分别为78岁和80岁,新生儿死亡率约为5.82‰,5岁以下儿童死亡率约为7‰。

与之形成鲜明对比的是,同期美国人的平均预期寿命是77.8岁,比古巴低0.27岁;新生儿死亡率为千分之6.26,5岁以下儿童死亡率为7.6‰,均高于古巴。同时,古巴也是世界上人均家庭医生最多的国家,甚至很多外国政要都会赶到古巴看病。

世卫组织的一份数据显示,古巴的人均医疗成本仅为美国的1/20。最夸张的是,平均一个重大手术患者在美国住院一天要花1994美元,而在古巴只要不到5.5美元。古巴以低廉的成本提供优质医疗服务的秘诀在哪里?

2018年,美国律师协会旗下的卫生法部门派员去古巴考察,得出的一个重要结论是,古巴的医疗观念重在预防疾病,相反美国的医疗系统总在病患发生后才干预治疗,造成了巨大的浪费。此外,古巴医疗系统把资源主要投入到雇用基层医务人员方面,而不像美国花费重金购

置昂贵的药物和设备。

古巴现有约14700家社区医疗站和500家综合门诊部,构成了其基层医疗体系。家庭医生诊所设在社区里,古巴人走几分钟就能到诊所,看病就医非常方便。家庭医生还做家访出诊,病人不用出家门就能看病。这种制度大大减少了“小病变大病”的几率。古巴的社区诊所提供24小时全天服务,病人随时可以去看病。

古巴医疗重在预防,以低成本实现高效率。患者得了小病,家庭医生及时就近治疗,预防大病的发生。感冒、腹泻、虫牙这些当地常见的小病都能在第一时间得到治疗。家庭医生还对有潜在患病危险的人群采取严密的预防措施,譬如在妇女怀孕和哺乳期间,家庭医生或护士每天都要进行家访,测血压、查身体、询问各项情况。

由于基层的医疗体系建设完善,必须去大医院的病人少了,全社会的医疗资源可以得到合理的利用。

同时,地处热带的古巴在生物制药行业也处于世界领先地位,有能力“自力更生”研制新药,比如当地用来治疗肺癌、糖尿病的新药都是全世界独一无二的古巴制造,古巴还独立种植培养45种常用药材。

不过,古巴“天堂般”的医疗体系也并非没有隐忧。中国社会科学院拉美研究所研究员徐世澄指出,全民免费医保开支大、浪费大,已成为政府沉重的经济负担。同时古巴还面临人口老龄化问题,60岁以上人口已占全部人口的17.8%,未来古巴政府的财政负担将更重。

(摘编自每经网)



这里是人体的“疾病探测器”! 摸一下就知道病藏在哪儿

人体内有許多对疾病敏感,并能及时发出“信号”的器官,淋巴结就是其中的一种。

淋巴系统是主管免疫功能的核心,淋巴结更是健康的“闸门”。然而,淋巴却很脆弱。一旦淋巴细胞出了问题,就可能患上各种疾病,甚至淋巴瘤。

淋巴结为什么会肿大

淋巴结肿大最常见的原因有:炎症,急性期常伴有疼痛,病因去除后可完全恢复;肿瘤,包括原发于淋巴结的恶性肿瘤(如淋巴瘤、淋巴细胞性白血病等)及其他恶性肿瘤的淋巴结转移(如肺癌、胃癌和乳腺癌等),会持续性肿大。

淋巴结肿大提示疾病来了

- 1.颌下淋巴结肿大**
多与口腔、面部炎症相关,鼻、咽、扁桃体等上呼吸道细菌感染,以及结核、白喉、猩红热等疾病时常见。
- 2.耳前淋巴结肿大**
常由眼睑、颊、耳颞部发炎引起。
- 3.枕部淋巴结肿大**
多见于头及头皮疾病,也可见于风疹、麻疹等疾病。
- 4.左侧锁骨上淋巴结肿大**
多见于消化道肿瘤转移,如:胃癌、肝癌、胰头癌、胰体癌。
- 5.右侧锁骨上淋巴结肿大**
可见于支气管肺癌、食道癌的淋巴结转移。
- 6.腋下淋巴结肿大**
常见原因是乳房、上肢、肩背部出现炎症,或乳腺癌的淋巴结转移。

一个手法自查淋巴

多数部位的浅表淋巴结可以通过触摸进行自检,如:颈部、腋窝、腹股沟的淋巴结。

具体手法:将食指、中指、无名指三指并拢,指腹平放于被检查部位的皮肤上进行滑动触诊(指腹按压的皮肤与皮下组织之间滑动)。滑动的方式应取相互垂直的多个方向或转动式滑动。通过触摸自检,可尽早发现淋巴结的异常。

淋巴结明显肿大或迅速变大时,一定要及时就诊。当然,即便发现淋巴结肿大也不要过分担心,多数炎症性的淋巴结肿大,通过抗炎治疗可很快好转。

如果抗炎治疗无效或伴有原因不明的反复发热(常在38℃以上)、消瘦时,有可能是癌症预警,要及时去医院排查。

(摘编自新华网)

