

2023年我区居民健康素养数据出炉

居民健康素养水平稳步提升

健康素养是衡量健康素质的关键指标,直接影响人的生命和生活质量,进而影响社会生产力和整个经济社会发展,目前,健康素养已成为健康中国战略中的重要评价指标。近日,2023年我区居民健康素养水平监测结果出炉。2023年我区居民健康素养水平为42.8%,较2022年的39.3%提升3.5%,较2019年的26.73%提升16.07%,我区居民健康素养水平稳步提升。其中,从三个方面的健康素养水平比较来看,近五年居民健康知识和理念素养水平增幅最大;从六类健康问题来看,健康信息素养水平近五年增幅最大,传染病防治素养水平和基本医疗素养水平虽有不同程度提高,但仍为短板,有待于进一步提升。

健康素养是什么

健康教育涉及个人获取、理解关键健康信息与服务的过程,以及如何运用这些知识做出明智的决策,目的在于维护和增进个人健康。如果我们每位居民都能深入了解这些健康素养,并将其落实到实际行动中,不仅能显著减少就医频次,还能为自己、家庭乃至国家节约大量的医疗开支,同时减少自身因疾病带来的苦痛。

监测开展情况

2023年6月至9月,我区作为省级监测点组织开展2023年度居民健康素养监测工作,涉及4个镇(街道)、18个村(社区)、

640户家庭,每户随机抽取一名15至69周岁的常住居民进行入户调查。由于调查主要针对年龄在15至69周岁之间的常住居民,因此调查过程主要由调查员通过预先通知和上门访问的方式进行。为适应受访者的时间安排,调查工作需要在晚间和周末进行。在此过程中,调查员不仅需要克服交通不便、天气炎热以及某些居民不配合等多种挑战,还要确保调查的质量和数量,以保障任务顺利完成。

为确保调查的准确性和有效性,在调查前、中、后的各个环节,实施了严格的质量控制措施。在调查开始之前便规划了一套科学的监测方案,并对各个监测点的调查团队进行统一培训。这一步骤旨在确保每位调查人员都能深刻理解监测工作的重要性,并且掌握现场调查的技巧、基本原则以及需要特别注意的事项,从而提高调查的整体质量和效率。现场调查阶段,全区统一使用掌上电脑(PAD),通过现场随访、抽取录音、例会、组建钉钉群等形式加强督导。调查结束后,抽取一部分问卷进行现场和电话复核,以保证素养监测的规范性和真实性。

素养监测结果

居民健康素养分布呈现以下特点:一是男性健康素养水平稍高于女性;二是50岁及以上人群健康素养水平低于其他年龄段,65至69岁年龄段素养水平最低;三是不识字少识字人群素养水平最低,文化程度越高具备的健康素养水平越高;四是不同职业的调查对象中,农

民健康素养水平最低。

三个方面的健康素养水平从高到低依次为:基本知识和理念素养水平为55.5%,基本技能素养水平为40.8%,健康生活方式与行为素养水平为41.3%。

六类健康问题素养水平由高到低依次为:安全与急救素养74.9%,科学健康观素养65.2%,健康信息素养60.7%,慢性病防治素养47.9%,传染病防治素养34.4%,基本医疗素养29.1%。

对比2023年与2022年监测结果发现,2023年我区居民健康素养水平为42.8%,较2022年的39.2%提高了3.5%,我区居民健康素养水平稳步提升。从三个方面的健康素养水平比较结果来看均较2022年有所提升,其中居民“健康生活方式与行为”的素养水平相对增幅较大,提升2.6%(从38.2%提高到40.8%);六类健康问题中,除科学健康观和慢性病防治较2022年略有下降,其余均较2022年有所提升,其中传染病防治素养水平(从29.0%提高到34.4%)和健康信息素养水平(从55.9%提高到60.7%)增幅相对较大,但传染病防治素养水平和基本医疗素养水平仍为六类健康问题中的短板。

对比2023年与2019年监测结果发现,2023年较2019年(26.73%)居民健康素养水平提升16.07%,五年来我区居民健康素养水平提升显著。从三个方面的健康素养水平比较结果来看均较2019年有显著提升,其中居民健康知识和理念素养

水平增幅最大,提升15.69%(从39.81%提高到55.5%)。六类健康问题中,健康信息素养水平增幅最大,提升17.88%(从42.82%提高到60.7%);慢性病防治素养水平增幅次之,从2019年34.15%提升至47.9%,增幅13.75%;基本医疗素养水平相对增幅最小,从22.56%提高至29.1%。

下一步努力方向

根据监测结果分析,提示下一阶段,我区应依托健康奉化和健康县区建设,在政府、专业机构和全社会的共同努力下,继续提高对健康教育与健康促进工作的重视程度,实施“将健康融入所有政策”策略,加大经费投入,建立健全健康教育体系,结合健康促进学校、健康促进医院、健康促进机关、健康促进企业、健康家庭建设,健康素养进农村文化礼堂等,大力开展全民健康素养促进行动和健康知识普及行动,倡导“每个人是自己健康的第一责任人”的理念,营造全社会关注健康的氛围,增强我区居民健康意识,促使居民养成健康的生活方式和行为,持续提高居民健康素养水平,以期最终达到全民健康。

居民如何获取健康知识

居民可以在当地社区卫生服务中心(卫生院)或服务点免费获取健康知识,有健康折页的领取、健康画报的阅读、健康视频的观看、健康讲座的分享和健康活动的参与等等,具体可以咨询当地社区卫生服务中心(卫生院)或服务点。

区疾控中心 姚远凡



疾控动态

我区2024年职业卫生宣传培训工作正式启动

为践行“健康中国”“健康奉化”的战略目标,持续推动我区职业卫生监管和治理工作,落实用人单位职业病防治主体责任,全面推进“助企@健康”行动,优化营商环境,切实保障劳动者的健康权益。近日,在方桥街道成人文化技术学校,区疾控中心联合街道应急所组织召开了本年度第一场用人单位职业病防治培训会。

会上,区疾控中心党总支书记李玉龙指出职业卫生工作的重要性、艰巨性,并强调了职业健康发展的必然性,对参会用人单位提出了

长远要求。之后,相关科室负责人开展职业健康基础知识培训,介绍了职业病的概念和意义、我区职业卫生防治工作的现状,详细解释了职业卫生工作的具体内容和要求,明确用人单位的防治主体责任,传达今年工作的安排部署。并向到会用人单位分发了《职业健康法律法规汇编》等相关资料。

下一步,区疾控中心将继续开展职业卫生专题讲座、培训宣传、入企帮扶等行动,助力企业良性发展,实现劳动者和企业双赢。

区疾控中心 谢杉珊

区疾控中心开展“三八”妇女节特别活动

“爱自己、传递爱、分享爱,做一个健康美丽的你”。为庆祝“三八”国际劳动妇女节,区疾病预防控制中心开展“三八”妇女节特别活动,活动包括《奉话健康》栏目妇女节特别直播和中医养生健康讲座进企业。

“孕期能不能喝咖啡?”“更年期喝豆浆补充雌激素不可行?”由区疾病预防控制中心联合区融媒体中心推出的《奉话健康》“3.8”妇女节特别直播节目在掌上奉化客户端如期播出,直播活动诚邀区妇幼保健院妇产科主任医师孙霞分享女性在

同生命阶段的保健知识,还用她深厚的专业素养,耐心解答了生活中那些看似微不足道但实则人人关心的问题,将复杂的医学知识简化成了每个人都能理解的生活智慧。

在中国银行奉化支行,一场关于女性春季中医养生的精彩讲座如期举行,受邀的宁波市中医叶叶主任以其渊博的医学知识和幽默风趣的讲解风格,开启了每一位听众的健康之旅。叶叶主任以其独到的见解,为不同年龄段的女性量身定制了养生方案。讲座结束后,叶叶主任还为在场人员一对一开展问诊咨询。

区疾控中心 姚远凡

关于睡眠的这些知识,是真的吗?

今年3月21日是第24个“世界睡眠日”,今年的主题是“健康睡眠,人人共享”。俗话说得好,能吃能睡,长命百岁。人一生中有一分之一的时光是在睡眠中度过,可见睡眠是人重要的生理需要。那么睡眠的“秘密”你知道吗?那些你知道的都是真的吗?今天让我们一起来看一看。

“梦中抖一下”,是真的抖一下吗?

睡觉时身体猛然抖一下,到底是怎么回事?有人说还在长个儿,也有人说是神经系统向你发送了一条弹窗抖动……其实,这一现象医学上通常称为“入睡抽动”,此时你的大脑进入了睡眠,但身体还没跟上。大约70%的人在睡梦中抖过,偶尔这样不用介

意,放松精神就好。如果频繁发作建议及时到医院就诊。

打呼噜的“香”,是真的“香”吗?

“瞧你昨晚睡得真香,呼噜声震天响!”事实却并非如此。研究发现,白天没精神、疲劳、晨起头痛、迟钝,以及记忆力、注意力、判断力和警觉力下降,抑郁、焦虑、易激、口干和高血压等,这些都是打鼾者可能出现的症状。长期严重的打呼噜是病,叫睡眠呼吸暂停综合征,是不能自愈的,需要积极遵医嘱进行治疗。

助眠神器,真能助眠吗?

被称为助眠神器的褪黑素,并不能“拯救”一切失眠患者。它适用于:夜晚值班白天睡觉的轮班工作者、需要倒时差的出差人士、睡眠时间后移的人(如熬到凌晨甚至天亮才能入睡者)等。随着年龄增长,因

褪黑素分泌减少引起失眠的老年患者可以适当补充。长期失眠可以通过药物治疗、心理治疗、物理治疗等方法。

“睡不着”,是真的睡不着吗?

并不是。每天很晚睡,明明很困了也会强迫自己晚睡,你可能是得了“晚睡强迫症”。一位教授在《心理学前沿》杂志上将晚睡强迫症定义为:即使外部环境并未造成阻碍,却无法在约定时间上床睡觉的行为。此时并非被生理逼迫,而是一种心理需要。当晚睡成了一种习惯,你只是需要一段时间改掉它,将注意力从晚睡的意识上转移开。

“补觉”,是真的补了觉吗?

补不回来。一些年轻人工作日天天把夜熬,周末再全力以赴补觉。研究人员通过实验发现,这种

做法会让进食时间、生物钟来回改变,对身体更加不利。所以睡眠时间固定很重要。

在探索关于睡眠的种种误区后,我们不难发现,睡眠的真相远比我们想象的复杂。我们需要认识到,良好的睡眠不仅仅是个人的生活习惯,更是身心健康的基石。无论年龄大小,我们都应该重视睡眠的重要性,尊重身体的生物钟,培养规律的睡眠习惯。因此,世界睡眠日不仅仅是一个提醒我们关注睡眠的日子,更是一个让我们重新审视自己的睡眠习惯,用科学的知识和积极的态度去改善睡眠质量的机会。记住,优质的睡眠不仅是给自己最好的礼物,也是我们对生活最好的态度。

区疾控中心 王盈



健康沙龙

生命三角

地震来了怎么办?!

尽快跑到室外空旷的地方。住在高层的尽量躲在墙角、卫生间和坚固的设备旁,形成相对安全的三角空间。不要躲在阳台、窗边和不够宽的桌子、床下面,不要使用电梯,不要跳楼。

66

发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。

躲在有承重墙的角落

远离电线电缆

震后自救方法:

- 保持镇静,相信自己能脱险。
- 移开重物,形成安全空间。
- 保存体力,勿大呼大叫。
- 寻找食物、水,耐心等待救援。

互救方法:

- 注意倾听被困者的求救声。
- 了解建筑物特点,确定被困者位置。
- 先易后难,先暴露头部、再暴露全身。
- 对骨折患者勿强拉硬拽,以免二次受伤。
- 对被救者采取适当方法给予现场救护。

了解结核病防治知识 共建无结核社区

结核病,一个曾让无数人闻之色变的疾病,如今已不再是不治之症。然而,它的存在仍然威胁着我们的健康。我区于2023年6月在方桥街道正式启动“无结核街道”创建工作,希望通过“无结核社区”建设,共同努力构建一个无结核社会环境,让每一位居民都能享受到健康、快乐的生活。

什么是结核病

结核病又叫“痲病”,由结核杆菌引起,主要侵害人体肺部,发生肺结核,它的症状包括咳嗽、咳痰,还会伴有痰中带血、低烧、夜间出汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等症状。肺结核是长期严重危害健康的慢性传染病。

结核病的危害

得了肺结核如不及时治疗,不彻底,会对健康造成严重危害,甚至可引起呼吸衰竭和死亡,给患者和家庭带来沉重的经济负担。

肺结核的传播途径

肺结核是呼吸道传染病,很容易发生传播。肺结核病人通过咳嗽、咳痰、打喷嚏将结核菌播散到空气中,健康人吸入带有结核菌的飞沫即可能感染。

怀疑得了结核病该怎么办

如咳嗽、咳痰症状持续2周以上,应高度怀疑得了肺结核,要及时到结核病定点医院就诊;如与肺结核病人共同居住、同室工作学习,有可能感染结核菌,应及时到医院去检查排除。我区结核病定点医院为区人民医院,咨询电话:88587087。

肺结核病人治疗原则

要对所有能够进行药敏检测的肺

结核患者开展分子生物学耐药检测,根据药物敏感结果对患者有针对性的开展治疗。抗结核治疗应遵循“早期、联合、适量、规律、全程”的原则。

我区肺结核治疗优惠政策有哪些

1. 病原学阳性肺结核患者享受免费住院治疗。自2022年11月1日起,在全区范围内开始实施免费治疗政策。除医保和民政低保报销外,我区常住的病原学阳性肺结核患者在区人民医院住院的结核相关诊疗费用全部由政府承担。

2. 门诊肺结核患者享最高800元即时补助。肺结核患者在我区结核门诊就诊时,医保患者先医保报销、民政补助,剩余部分由结核病专项经费补助,自费患者在服用免费基本药物的同时,可享受结核相关检查和检验项目补助。

如何预防结核病

首先,要保持良好的卫生习

惯。经常洗手、保持室内通风、不随地吐痰、咳嗽打喷嚏时掩口鼻、戴口罩等都是预防结核病的有效方法。

其次,定期体检是很重要的。尤其是老年人、儿童和慢性病患者,他们更容易受到结核病的影响,定期体检可以及时发现病变,提高治疗成功率。

此外,健康的生活方式也是预防结核病的关键。规律作息、均衡饮食、适量运动都可以增强我们的身体素质,提高免疫力,减少感染的风险。另外,还要避免吸烟、酗酒等不良嗜好,减少对身体的损害。

最后,让我们一起携手共建无结核社区。公民是自己健康的第一责任人,我们要有防控结核病的意识,配合相关部门的结核病防控工作,接受相关健康教育知识,定期健康体检,践行健康生活方式,共同努力构建一个没有结核病的社区环境。

区疾控中心 沈臻也



重点关注

更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。



健康之窗

2024年 第3期

协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所

义诊通知

尊敬的市民朋友:

为推动优质医疗资源下沉,有效提升区域医疗服务水平,2024年3月21日(周四)上午8时30分至11时,我区将在锦屏街道茗山路(老中医院东门)举行大型义诊活动,此次活动由宁波大学附属康宁医院奉化门诊点、奉化区疾病预防控制中心、奉化区锦屏街道社区卫生服务中心主办,届时将有擅长焦虑、抑郁、睡眠、老年期精神障碍诊治的主任医师亲临坐诊。

诊疗范围:抑郁症、焦虑症、强迫症、双相情感障碍、焦虑障碍、睡眠障碍、躯体形式障碍、进食障碍、老年期各类痴呆等各种精神障碍疾病。欢迎广大市民前来咨询,并请相互转告!