

2016年我区居民慢性病与死亡原因监测报告出炉

居民期望寿命80.54岁

老龄化程度不断加深 死亡数呈上升趋势

2016年奉化区居民慢性病与死亡原因监测报告近日完成,报告结果显示,我区老龄化程度不断加深,居民期望寿命80.54岁。与2015年相比,2016年死亡数呈上升趋势,糖尿病、恶性肿瘤与脑卒中三种慢性病发病数呈下降趋势。其中男性恶性肿瘤死亡率为女性2.20倍,男性应重点关注与预防肺癌和胃癌,女性应重点筛查宫颈癌、乳腺癌和甲状腺癌。

老龄人口占户籍人口总数24.24%

据最新统计资料显示,截至2016年末,我区60岁及以上的户籍人口11.72万人,占户籍人口总数的24.24%,明显高于国际上老龄化社会的标准,老龄化社会程度不断加深(国际上通常把60岁以上人口占总人口比例达到10%作为国家或地区进入老龄化社会的标准)。

户籍居民期望寿命居较高水平

期望寿命是评价居民健康状况的主要指标,根据各年龄段人口的死亡情况统计后得出的,指在现阶段0岁组(人群)如果没有意外的情况下应该活到的年龄。期望寿命每年都会呈现一定程度的波动,其高低主要受社会经济条件和医疗水平等因素的制约。2016年奉化区居民期望寿命80.54岁,其中男性78.55岁,女性82.81岁。

脑卒中发病率呈现下降趋势

2015年以前,我区脑卒中报告率较高,位居宁波市首位。据报告显示,2016年共报告脑卒中发病例2186例,发病率452.05/10万,与2015年476.42/10万相比,开始呈现下降趋势。脑卒中又叫脑中风,主要包括脑出血和脑梗死,是高血压最重要的并发症之一,因此要预防脑卒中,重点是要做好高血压的发现和预防,同时做好糖尿病和血脂异常的治疗、加强体育锻炼、做到合理饮食、控制体重以及杜绝吸烟和过量饮酒等不良生活方式。

男性恶性肿瘤死亡例数为女性的2.2倍

2016年共报告男性恶性肿瘤死亡714例,死亡率为293.51/10万,女性死亡325例,死亡率为135.24/10万,男性恶性肿瘤死亡例数是女性的2.2倍。男性恶性肿瘤死亡前三位顺位为肺癌、胃癌和肝癌,死亡率分别为74.82/10万、69.06/10万和42.75/10万,占男性恶性肿瘤死亡总数的63.59%;女性恶性肿瘤死亡前三位顺位为肺癌、胃癌和肝癌,死亡率分别为34.12/10万、19.56/10万和14.56/10万,占女性恶性肿瘤死亡总数的50.46%。男性肺癌、胃癌、肝癌的死亡率分别是女性的2.22倍、3.57倍和2.97倍。

死亡数上升 三种慢性病发病数下降

2016年全区共报告死亡个案3392例,与2015年3374例相比死亡数呈上升趋势。2016年共报告糖尿病个案2939例、脑卒中发病例2186例、恶性肿瘤发病例1984例,与2015年糖尿病个案3229例、脑卒中发病例2303例、恶性肿瘤发病例1989例相比,三种慢性病发病数均呈下降趋势。

应重点关注和预防哪些恶性肿瘤

2016年男性报告癌症发病率居首位为肺癌,其次为胃癌。因此男性应重点关注和预防这两种癌症。不同癌症的预防侧重点不同,预防肺癌以戒烟、控烟为主。预防胃癌要吃低盐食物,不吃霉变的食物,不暴饮暴食,经常食用豆制品、新鲜蔬果等,根治幽门螺杆菌感染。

2016年监测结果显示,女性甲状腺癌报告发病率已位居第二位,甲状腺癌具有高发病率和低死亡率特征,30-59岁发病高峰,因此建议30岁以上女性每年进行甲状腺超声检查。另外,国际公认通过筛查能降低死亡率的癌症为宫颈癌和乳腺癌,因此建议35岁以上的妇女定期进行乳腺超声检查和宫颈脱落细胞涂片检查。

疾控中心 冯伟

5月31日是第30个世界无烟日

区疾控中心为你推荐七步戒烟法

2017年5月31日是第30个世界无烟日,我国的宣传主题是“无烟·健康·发展”。吸烟会引起肺癌,这已众所周知,但吸烟及二手烟还会引起其他重大疾病,普通老百姓知晓不多。在世界无烟日到来之际,区疾控中心提醒,全面认识吸烟的危害、学习戒烟方法,更好促进我们的健康,最终使个人得到更好的发展。

吸烟危害多

烟草烟雾中已知化学物质有7000多种,其中包括250种有害物质,致癌物近70种。烟草使用是首要的可预防死因,长期吸烟者中有一半人死于心脏病、慢性肺病及癌症等疾病。每年,全球有500多万人死于烟草相关疾病。

吸烟可以导致肺癌、胃癌、中风、心肌梗死、气喘、慢性呼吸困难、牙周病、口腔癌等多种疾病。

吸烟可以增加脑出血、脑梗塞等危险。我国吸烟者发生中风的危险是不吸烟者的2-3.5倍,男性中风病人中有90%以上是吸烟者。

对男性的影响:吸烟会导致精子的退化和阳痿,长期吸烟是男性性功能障碍的主要原因。对孕妇和婴儿的影响:吸烟可以导致胎儿早产、死产、低出生体重或缺血缺氧性脑病。对女性的影响:吸烟会导致女性皮肤粗糙、加速老化以及骨质疏松。声音也会受到吸烟的影响。

戒烟益处多

停止吸烟后,6小时:心率会下降,血压也会轻微降低。8小时:嗅觉和味觉开始改善。72小时:血液循环改善,血压恢复正常,男性精子数量和质量恢复正常,女性生育水平提高,肺功能改善。6个月:咳嗽、鼻塞、呼吸困难等症状改善。1年:吸烟导致心脏病发作的危险显著降低。10年:患肺癌的风险显著降低。

七步戒烟法

第一步:确定戒烟日期。可以选择一个对吸烟者具有特殊意义的日子作为开始戒烟的日期,例如,自己的生日或家庭成员的生日、结婚纪念日、世界无烟日等。第二步:制定个性化的戒烟方案,营造一个有助于戒烟

的环境。开始戒烟前,要拿走所有的烟草产品、打火机以及其他与吸烟有关的物品;在过去经常吸烟的场所放置醒目的禁烟标志;注意避开吸烟的朋友;有意识地多去不能吸烟的场所。第三步:签一份戒烟承诺书。建议戒烟者自己签一份戒烟承诺书,并留一份给支持者(如家人、好友等),这样可以获得他人的鼓励与监督。第四步:回顾以往戒烟的经历。建议吸烟者认真回顾自己以往戒烟失败的经历,总结失败的原因,以便吸取教训。第五步:对面临的挑战要有思想准备。戒烟的头两个星期会出现一系列不适症状,所以戒烟者要有思想准备,提前学习一些应对戒烟症状的有效措施和技能,还可以制订一个健康饮食计划和增加运动的健身计划,以转移注意力。第六步:努力培养替代行为。可以选择一些替代品来帮助克服以往吸烟时手和嘴每天都会重复多次的动作,如嚼口香糖、喝水等。第七步:到医院戒烟门诊寻求医生的帮助,另外,也可以尝试使用戒烟贴等戒烟产品来辅助戒烟,效果因人而异。

区疾控中心 翁幼辉

防治碘缺乏病日来临

这些知识你要了解

2017年5月15日是我国第24个“防治碘缺乏病日”,今年的主题是“每天一点碘,健康多一点”。旨在通过普及碘缺乏病防治知识,引导和带动全社会对“食盐加碘防治碘缺乏病”工作的认同和支持。

知识点一:什么是碘缺乏病

碘缺乏病是由于自然环境中的水、土壤缺乏碘,造成植物、粮食中碘含量偏低,使机体碘的摄入不足而导致的一系列损害,是世界上分布最广泛、侵犯人群最多的一种地方病,包括地方性甲状腺肿、身体发育障碍等。

科学家的研究发现女性比男性更容易受到碘缺乏的影响。幼儿和青春前期儿童生长发育较快,体内需要的碘也就多。由于生理的原因,处于青春期的女孩和怀孕的妇女更需要碘,因此,她们对碘缺乏非常敏感。

知识点二:碘与人体健康

碘是人体必需的微量元素之一,有“智力元素”之称,碘和蛋白质、脂肪、糖类、维生素等一样是作为一种营养素而存在于人体,属于70余种微量元素的一种,尽管含量极低,却是人体各个系统特别是神经系统发育所不可缺少的。

碘是合成甲状腺激素不可缺少的重要原料。甲状腺激素具有影响肌体代谢、生

长发育,特别是脑发育的生理作用。因此,如果甲状腺功能异常,分泌激素过量或不足,势必对机体的代谢,生长发育和智力发育造成很大影响,导致种种疾病的发生。

碘在人体内每天都在进行代谢,当机体缺碘时,将出现一系列障碍,由于机体缺碘的时期、程度不同,表现的障碍性质和程度也不同。人体的碘完全依赖自然环境的供应,而且必须每天摄入。

知识点三:碘缺乏的危害

在胎儿期及婴幼儿期缺碘,会导致不同程度的脑发育落后,影响智力发育。儿童期可致体格发育落后、性发育落后、身材矮小、肌肉无力等。孕妇可致流产、早产、死胎、先天畸形儿、先天聋哑儿等。成人期缺碘,会造成甲状腺肿大,甲状腺功能低下等。

知识点四:怎样判断我们体内是否缺碘

1.验尿:我们每天从尿中排出的碘能反映身体内碘的水平。吃的碘多,尿中的碘就多,吃的碘少,尿中的碘就少。所以尿碘是判断我们吃碘多少的最敏感指标。如果多次验尿发现尿碘不足,就应该及时就医,否则,时间长了,有可能患碘缺乏病,给身体造成伤害。

2.看甲状腺肿:儿童体内碘缺乏持续3-4个月之后,甲状腺就会出现明显的肿大,表现出“粗脖根”或“大脖子”。

知识点五:怎么预防碘缺乏病

防治碘缺乏病最好的办法——食用加碘食盐。食盐加碘是一种持续、方便、经济、生活化的补碘措施。由于人体对盐的摄入量有生理自控能力,所以,人在控制盐过量摄入的同时,也有效地控制了碘的摄入量。碘盐对人体是安全的,不会对人体产生副作用。

其它的补碘方法:多吃含碘丰富的食物,如海带、鲜带鱼、蚶干、干贝、淡菜、紫菜、海蜇、龙虾等海产品,其中海带含碘量最高。

知识点六:补碘的重点人群有几类

从碘缺乏的危害可以知道,育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女、胎儿、婴幼儿、学龄儿童等,是碘缺乏危害的主要受害者,这部分人群处于特殊的生理阶段,在同样的生活环境中,他们最易遭受缺碘的威胁,因而称为“特需人群”,在日常生活中这部份人群尤应注意碘的合理补充。

知识点七:使用碘盐应重点注意什么

购买碘盐时,应到正规的商场、超市或碘盐零售点定点购买,千万不要随意购买流动摊贩的私盐或无碘盐;不要存放时间太长,随吃随买;装入有盖的棕色玻璃瓶或瓷缸内,存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方;待炒菜、煲汤快出锅时放盐效果较好;不要用油炒碘盐;腌制咸菜一定要用碘盐腌制,不要淘洗碘盐。这样可保证咸菜内也含碘。

特别提醒:对甲状腺功能亢进患者、甲状腺炎患者等极少数人不宜食用碘盐,生活在高碘地区的居民,因治疗疾病,不宜食用碘盐的,可到当地盐业公司购买非碘食盐。

知识点八:吃海盐、海产品是否可以补碘?

有人认为沿海地区吃海盐可以补碘。但据检测每公斤海盐的碘含量仅在200微克左右,也就是说1公斤的海盐中的碘含量仅仅相当于1个人一天的碘的需要量,因此仅靠食用海盐是不能起到有效补碘效果的。但海产品(海带、海鱼、紫菜、贝类等)含有丰富的碘,常吃海产品可以收到很好的补碘效果。

区疾控中心 王春丽

开拓创新15年

我区疾控事业倍速发展

2002年,因机构改革,我区撤销了原卫生防疫站,新成立奉化市疾病预防控制中心,疾控工作做到了从“卫生防疫”时代的跨越式转型。2016年撤市设区后,原奉化市疾病预防控制中心改名为宁波市奉化区疾病预防控制中心。15年来,奉化疾控工作建立了传染病网络报告体系、落实了免疫规划信息化管理、推进了公共卫生检测实验室建设,公共卫生应急能力得到进一步提升,慢性非传染性疾病管理走向规范化,健康教育工作深入普通群众,疾病预防控制事业得到了全面的发展。

公共卫生应急能力全面提升

15年来,奉化公共卫生应急工作在政府部门的领导下,经过医疗卫生、街道、社区等多部门联动,从强化人才队伍建设入手,完善各类应急预案和技术方案,主动疫情动态监测、分析和预警,建立应急物资储备体系,做到了突发公共卫生事件处置合理有效。

建立了一支“拉得出、打得响”的应急队伍。目前,全区各镇(街道)均建立有公共卫生应急队伍。经过不间断人才引进和培养,整支队伍向高学历、年轻化、专业化方向发展。据统计,专业人员本科以上学历达到70%以上,绝大部分是公共卫生或预防医学专业。区卫计局每年均举办针对性的业务培训和应急演练活动,更加有效提升了专业人员的业务素质。我区综合应急能力居宁波市疾控系统前三名。

应急管理体系更加健全。全区公共卫生应急工作建立了由卫计局主导、疾控中心为技术支撑、各基层单位为实施单位的管理网络。同时,对其他系统建立了横向联络沟通机制,进一步提升了应急管理的合理性、有效性。

应急物资储备更加科学。经过多年的探索,建立了以第三方储备为主、各单位存放为辅的应急物资储备体系。每年由区疾控中心按要求确定应急物资的目录,再根据可能使用频率和数量进行分类,最后与第三方签定储备协议。协议中明确物资的品种、应用时到位时限等内容,有效减少了应急物资的浪费,提高了使用效率。

疾控信息化管理有效落实

随着社会的发展,信息化是开展工作的必然途径。经过15年的发展,我区建立了以疾病

网络直报为主体的信息化平台。平台与国家、省市互通,上级单位可以同步查看上报的信息。

我区于2004年实行传染病网络直报,并于2016年底建立本区域的网络报卡平台,实现各医疗单位参与的网络信息报告功能。2005年完成免疫规划信息管理系统建设,做到所有适龄儿童预防接种的网络化管理,促进了预防接种的规范化、系统化。2009年开通慢性病信息管理系统,所有慢性病及高危人群管理采用统一化管理,提升了慢病治疗和管理的及时性。特别是精神卫生患者补助建立了“一站式”即时结报系统,让所有患者在得到补助的同时,更加方便了就医。在住院补助方面,只要患者在安康医院(挂牌区精神病院)住院,补助款可直接冲抵住院费用,使更多经济困难患者住得起院。在门诊补助方面,在所有患者不出社区就能接受门诊治疗,补助款直接冲抵个人自负部分。据统计,2016年全区有三分之二以上精神病患者可全年免费服药。

公共卫生检验检测平台初见雏形

近年来,我区以健全检验检测体系为出发点,以减少财政投入、强化检验检测能力为目的,依托疾控中心原有的检验检测平台,对全区的食品、农产品、水质等检测机构进行了整合,将原奉化市食品检验检测中心、农产品质量检测中心整合至区疾控中心,2015年又挂牌成立农村饮用水检测中心。“四合一”后,初步打造出了功能齐全的公共卫生检测平台。资源整合后,做到了人、财、物的统筹使用,提升了食品检验检测资源的利用,更加提升了检验检测质量。2016年,新实验室通过浙江省技术监督局现场扩项评审,确认总检测项目928项,达到了省内同类实验室的领先水平。

经过15年的开拓创新,我区疾病预防控制能力得到了飞跃的发展,有效保障了全区人民群众的身心健康。在新时期下,疾控人继续保持十足的干劲,以全新的视角、用“铁军”精神自我加压,把奉城百姓的健康作为己任,引领我区疾控工作迈向新的高峰。

疾控中心 林冠雄



疾控动态

“考试季”——浅谈学生心理压力

“考试季”即将到来。每年这个时候很多家长焦虑担心:“孩子不投入学习,整天看手机,整天看小说。快到考试了,孩子动作愈发磨蹭,脾气暴躁。怎么办?”我们接待考前的孩子们,当问到:“你最担心考不到理想的学校,会觉得对不起家长,会很内疚,是吗?”很多孩子就会眼泪汪汪,或是表情痛苦。这种情况相当普遍,家长孩子双方身心疲惫,却互相不理解对方,甚至成了“敌对的双方”,这种状况是怎么造成的呢?

一些心理学家告诫我们,“当今的孩子背负着沉重的情感负担”,需要我们引起足够的重视!

回想我们小时候,大部分人都生活在多子女家庭,父母很难投入过多的关注在某一个孩子身上。但是现在的孩子一来到这个世界上,就有六个人围着他,这六个人会把最好的付出给他,有人甚至描述为“令人窒息的爱”。人都有一种本能,谁对自己好,就想回报恩。我们小时候或许多少有过这样的想法:“等我长大了,赚钱给父母长辈用,他们对我太好了!”

可是我们现在的孩子等到十几岁他就搞清楚了,他报不了这个恩,为什么?因为父母长辈根本不需要孩子们拿钱来回报,他们要的是孩子去读名校。可是名校是有限的,有些孩子根本没有希望,有些孩子靠“考试临场发挥”,甚至内心特别善良的孩子们根本就在潜意识里很排斥,我的成绩上了,别人就得下,这就是孩子普遍焦虑和压力的根源所在。

华东心理大学教授陈默老师曾经用“第三只笼子”来说明现今孩子的状态。假设,有一只老鼠关在一只笼子里,里面装了一个机关,如果老鼠不小心碰到这个机关,会有食物进来,反复尝试之后,老鼠需要了就会去碰这个机关。

如果第二只笼子是这样的,老鼠碰一下机关,就遭到一次电击,反复几次,老鼠会远离这个机关。

如果第三只笼子是这样的,碰一下是食物,再碰一下是电击,老鼠就不知道应该去碰还是不碰,于是老鼠会在里面纠结死。

孩子来到这个世界上,家长对他太好了,就像食物,但同时给他压力,就像电击,孩子们如同老鼠在第三个笼子。每个家庭都渴望自己的孩子是成功者,嘴巴不说,心里是这样想的,这一点孩子最清楚。

学生的学业压力,这只是显性的,而隐性的东西是孩子们整天跟焦虑高危人群在一起,这些人可能是孩子的父母,也可能是老师。

我们试想一下,如果孩子在学校、家里都要面对一群焦虑的人,人人对孩子拉橡皮筋,老师在学校里不停强调考试、学习;孩子回到家,家长也在强调考试、学习,那孩子就将背负沉重的压力,也许有一天,这根橡皮筋就松了,没有弹性了。

孩子们思维并不成熟,容易走极端,他们会认为,如果自己考不进某校,父母就不会幸福,自己就会成为家庭的“祸根”。当我们跟孩子说:“父母在意考试结果,并不是说,考不好就全盘否定你,你身上的其他优点依然是父母的骄傲。”这时候,孩子会轻松很多,但是,有的家长自身太焦虑了,我们这边的谈话结果很快在现实家庭的高焦虑中荡然无存。

当我们家长平静之后,不难看到,各行各业,凡是能成功的都有一个共性的特质,这些人一定是输得起的人,输了再来,最后就赢了。

因此,我们呼吁“尽己之责 担己之任”,家长孩子双方各尽其责,放下对未来所有不确定的担忧,当下创造和谐轻松的环境是缓解学生考前压力根本的途径和方法。

区未成年人心理辅导中心 陈静静



心理天地

宁波市奉化区心理健康辅导中心

宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

面询、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30

预约电话:88920903

热线咨询电话:88956969

地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。

宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!

健康之窗

2017年 第5期

协办单位

奉化区卫计局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所



重点关注