

慢性病依然是主要死亡原因

2017年我区居民慢性病与死亡原因监测报告出炉

防控慢性病重在养成健康生活方式

2017年奉化区居民慢性病与死亡原因监测报告近日出炉。报告显示,慢性病仍然是我区户籍居民的主要死亡原因。与2016年相比,2017年我区居民期望寿命上升0.35岁,为80.89岁。总死亡数及糖尿病、脑卒中、冠心病急性事件发病数呈下降趋势,恶性肿瘤报告发病率呈上升趋势。

慢性病依然是居民主要死亡原因

2017年全区慢性病死亡人数占总数的82.39%,是我区户籍居民的主要死亡原因。导致死亡的主要慢性病有恶性肿瘤、糖尿病、脑卒中、冠心病等。2017年共报告恶性肿瘤病例2136例,每1000人中有4.4人发病,恶性肿瘤前5位的发病顺序依次为肺癌、胃癌、甲状腺癌、肠癌、乳腺癌。共报告糖尿病个案2508例,每1000人中有5.2人发病。共报告脑卒中发作病例1853例,每1000人中有3.8人发病。共报告冠心病急性事件224例,每1000人中有0.46人发病。慢性病的主要危害是造成心、脑、肾等重要脏器的损害,容易造成伤残,影响劳动能力和生活质量,且疾病进程长、医疗费用昂贵,增加了社会和家庭的负担。

因此,为有效预防、控制和延缓慢性病的发生发展,区疾控中心根据《应对慢病危机的优先行动》并结合我区实际,提出如下建议:

1.控烟——扎实推进无烟单位建设,倡导并逐步实现公共场所和工作场所全面禁烟,以世界无烟日宣传活动为契机,通过媒体倡导、公众倡导、家庭倡导,多种途径,多种方式在全区开展控烟宣传,提高居民对于吸烟危害的认识。

仲夏来临如何养生?

“芒种夏至天,走路要人牵;牵的要人拉,拉的要人推。”一句民间谚语,道出了芒种夏至节气的特点,夏倦要开始了。夏天人们很容易感到疲倦,显得懒洋洋的。而且夏天气温高出我们的体温,体内的汗液无法散发出来,容易中暑。那么,随着季节的变换,人们的身也需要适度调节,通过几个养生方跟老天要个好身体吧。

晚睡早起 午睡补眠

芒种到夏至,要顺应夜短昼长的季节特征,别再教条地坚持早睡早起,加上气候炎热,很多人夜晚很难早入睡,不妨适当做个夜猫子。既然昼长,我们索性就晚睡。

芒种应“夜卧早起,无厌于日”。人体适当接受阳光照射,以

顺应大自然阳气充盛的特点,从而利于人体气血运行。但是夏季阳光照射强烈,要避免太阳直射注意防暑。从而顺应旺盛的阳气,利于气血运行、振奋精神。

夏天白昼较长,睡眠容易受到干扰,这时候适当的午睡对身体有很大的好处。午睡时间一般以半小时到1小时为宜。对于上班族而言,若不能午睡,也可以闭目养神30-50分钟。上午11时至下午1时正是心经当令之时,心要静养。夏季在五经中对应于心,因此夏季午睡就显得更为重要了。

食宜清补 苦夏不苦

6月,苦夏开始了。人们常常没有食欲,影响饮食,过多食用冷饮,也会造成脾胃伤害。所以,在饮食上,一是清淡为主,二是切忌食

【莲子茯苓糕】

做法:莲实用温水泡后去皮和心,茯苓切片,与麦冬三者共碾细粉,加白糖、桂花拌匀,再加适量水揉和后制成糕坯,上笼蒸20分钟。

功效:此糕中茯苓具有健脾和胃、利水渗湿、宁心安神的功效,是春夏潮湿季节的调养佳品。麦冬味甘、微苦,性微寒,归心、肺、肾经,具有养阴生津,润肺清心的功效。而莲子除具有益肾固精、补脾止泻、养心安神的功能外,作为食物莲子还含有大量淀粉及丰富的β-谷甾醇、生物碱、钙、磷、铁等营养物质。莲子茯苓糕补益心脾,养阴安神的功效明显,尤其适用于脾气虚弱,心阴不足之处消

以掌握自己的身体状况,能做到对慢性病早发现、早诊断、早治疗,通过健康体检可降低慢性病的发病率、致残率和死亡率,同时减少国家和个人的经济损失。

居民期望寿命 80.89岁 居国内较高水平

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计算后得出的,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。2017年奉化区居民期望寿命80.89岁,其中男性78.70岁,女性83.33岁,在国内居于较高水平。

总死亡数及3种慢性病发病率呈下降趋势

2017年与2016年相比,全区总死亡数及糖尿病、脑卒中、冠心病急性事件发病数呈下降趋势。特别要提一下脑卒中,2016年以前,奉化区脑卒中报告率较高,位居宁波市首位,2016年与2017年脑卒中报告发病率连续2年呈现下降趋势。与2015年相比,2017年脑卒中报告发病率下降19.48%。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,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及过量饮酒等不良生活方式。

恶性肿瘤报告发病率略有上升

2017年与2016年相比,恶性肿瘤报告发病率上升7.78%。恶性肿瘤是以细胞异常增殖及转移为特征的一大类疾病,可侵袭身体的几乎

凉,三是苦夏“吃点苦”。

夏季饮食宜少荤多素,宜多食蔬果谷物类。在果蔬中尤其推崇“瓜族”,如苦瓜、冬瓜、西瓜、香瓜等。明代李时珍认为粥是夏季最佳饮食。可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等清心祛暑之品加入粳米中煮粥,凉后食用可健脾,祛暑热。薏米赤小豆粥清热健脾,利湿养肝;冬瓜荸荠粥补益胃肠,生津除烦。

夏季在“五味”中对应于苦味,主人心经,因此苦味食物大多具有清热解暑、燥湿坚阴的作用,芒种后适当吃一些苦味食物,如苦瓜、莲子、生菜等,对人体大有裨益。正所谓“苦夏食苦夏不苦”。

适量运动 早晚为宜

芒种到夏至,虽还不到最炎热难耐的三伏天,但此时气温也已升

高,尤其是正午时分。“汗为心之液”。因此午时运动流汗最易伤心。对爱运动的人,建议在气温较为凉爽的早晨或者傍晚适当运动。可在公园、森林等空气新鲜的地方,以散步、慢跑、太极拳、广播操为好。

虽然有人认为出汗多就是运动到位了,但是这时运动可别追求大汗淋漓。本来这时气温就较高,若再剧烈运动,就会导致汗液太多,轻则伤津,重则耗液,不但伤阴液,也会损阳气。

运动时必须保证足量饮水,出汗过多,可适当饮用淡糖盐开水或绿豆盐汤,千万别贪凉。忌讳大量饮用冰镇饮料,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹症等多种疾病。

人民健康网



疾控动态

“慧吃慧动 健康体重” 我区开展全民营养周宣传系列活动

5月13-19日是“全民营养宣传周”,宣传主题为“慧吃慧动,健康体重”。为更好地普及营养健康知识,提高居民营养健康素养和健康水平,连日来,区疾控中心开展了全民营养周宣传系列活动。

5月14日,区疾控中心“奉化疾控健康同行”微信公众号,组织开展2018年全民营养周有奖知识问答,近500人参加。5月18日下午,区疾控中心在区锦溪小学开展“慧吃慧动 健康体重”知识讲座。中心慢病科负责人从全民营养周是什么、什么是健康体重、如何保持健康体重、每天到底摄入了多少糖、怎么样的早餐叫营养早餐这五方面问题,给学生们作耐心地讲解。还为孩子们带去了腰围尺等健康支持性工具和宣传折页,并开展了营养知识有奖竞赛活动,现场气氛十分活跃,学生们争相举手回答。5月19

日上午,区疾控中心联合奉化日报社小记者工作室邀请18对小记者亲子走进疾控实验室,体验食品检测,学习营养知识。中心实验室检验技术人员挑选了孩子们平时喜爱的零食进行检测,现场让小记者体验食物含糖量的检测。

随着经济社会发展、生活水平提高以及生活方式的改变,居民膳食结构发生改变,动物性食物、油盐、糖、酒精摄入过多,谷类、蔬菜、膳食纤维等摄入过少,导致近几年超重和肥胖人群不断增加。本次“全民营养宣传周”,我区以学生为目标人群开展,普及营养健康知识,丰富了学生的学习生活,提高了学生对健康生活方式的认识,掌握了更多的营养健康知识,并可以通过孩子学到的健康知识去影响他们的父母,提高辖区居民营养健康素养水平。

区疾控中心 李益

为民谋福 共促健康 区爱卫办组织专家指导健康支持性环境建设

近年来,我区不断推进健康支持性环境的建设,2018年全区共申报九大类健康支持性环境66家。为顺利推进创建工作,近日,区爱卫办组织专家对66家健康支持性环境进行现场指导。

指导下基层现场,逐一面对面建设单位进行指导与交流,针对建设背景、建设目的及建设标准等方面进行详细讲解,同时针对建设的重点、难点进行分析,提出对策。指导组指出,建设工作需要各单位领导重

视及全民共同努力,各单位要努力提升建设内涵,扩大受众覆盖面,确立长效管理机制,通过长期努力而不断提高居民健康水平。

我区自2009年底启动全民健康生活方式行动以来,紧抓国家级慢性病综合防控示范区创建契机,将九大类健康支持性环境建设不断深入推进,至2017年已成功建设各类环境123家,为提升我区居民健康创造了条件和保障。

区疾控中心 李益



健康沙龙

02/ 每个人都要维护自身和他人健康,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。

03/ 基本知识和理念

两款药膳助您度过没有食欲的炎炎夏日

立夏过后,随着温度逐渐攀升,雨量也明显增多,稍不留意,就会有烦躁上火等不适,食欲也会有所下降。饮食方面,要保持清淡,以易消化、富含维生素、蛋白质的食物为主,忌吃膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物。

【莲子茯苓糕】

材料:莲实、茯苓、麦冬各500克,白糖、桂花各适量。



重点关注

渴、心悸、食少乏力等症。

【三豆薏米粥】

材料:绿豆、红豆、黑豆和薏米各50克,粳米少许。

做法:将以上各味置于锅中,加入清水适量,大火烧开后,小火慢慢将粥熬至豆烂粥黏稠。

功效:夏季天气炎热出汗较多,需注意补充水分及电解质,此时粥类是一个不错的选择。另外,由于夏季雨量明显增多,还要注意健脾祛湿。此款粥中的红豆和薏米都具有较好利水渗湿的功效,尤其是薏米,它性微寒而不伤胃,健脾而不滋

腻,药性缓和,是一味清补利湿的夏令良品。粥中的绿豆和黑豆也是夏令消暑清热之佳品,如绿豆性味甘凉,具有清热解毒、消暑解渴、消肿利水的功效;黑豆,性味甘寒微苦,可解毒,散热除烦。

从营养学角度来看,粥中的三种豆子和薏米不但可提供丰富的蛋白质、钾、镁、钙、B族维生素和膳食纤维等营养物质,还富含花青素、异黄酮类等保健物质。三豆薏米粥不但有助于补充水分及电解质,饱腹感好,血糖生成指数也低,尤其适合高血压、高血脂、糖尿病等人群食用。

区中医医院 陈莹

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

2018年 第6期

协办单位
奉化区卫生计生局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所