

# 2018年奉化区居民慢性病与死亡原因监测报告出炉

## 全区户籍居民期望寿命首次突破81岁

近日,2018年奉化区居民慢性病与死亡原因监测报告新鲜出炉。报告显示,全区户籍居民期望寿命首次突破81岁;健康期望寿命71.33岁,近10年为带病度过;重大慢性病过早死亡率8.52%,劳动力人群的慢性状况不容忽视;恶性肿瘤仍是全区户籍居民首位死亡原因;脑卒中发病连续三年呈下降趋势。

### 全区户籍居民期望寿命首次突破81岁

期望寿命是反映一个地区健康水平的综合指标,其高低主要受社会经济条件和医疗水平等因素的制约,每年会呈现一定程度的波动,但波动幅度不会很大。期望寿命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。

2018年我区居民期望寿命81.04岁。健康期望寿命71.33岁

健康期望寿命是《健康奉化2030行动纲要》的评价指标之一,是指处于良好健康状态的期望寿命,揭示了一个人在完全健康状态下生存的平均年数。2018健康期望寿命71.33岁,与期望寿命81.04岁相比,近10年左右的时间为带病度过。

### 劳动力人群的慢性状况不容忽视

重大慢性病包括心脑血管疾病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病和糖尿病。重大慢性病过早死亡率指30-69岁人群中死于这四类慢性病的概率,2018年奉化区重大慢性病过早死亡率8.52%,劳动力人群的慢性状况不容忽视。因为30-69

岁人群很大一部分是劳动力人群,由于多数慢性病早期无症状或症状轻微,这类人群很容易忽视自身慢性病的存在。加上工作与家庭等因素影响,劳动力人群参与社区慢性病管理的依从性较差,使他们成为社区慢性病管理的一个薄弱点。

### 恶性肿瘤仍是首位死亡原因

近几年来,恶性肿瘤一直高居死因顺位第一位,占总死亡人数的31.38%。居前五位的依次为肺癌(284例)、胃癌(191例)、肝癌(134例)、结直肠癌(91例)和食管癌(80例)。从年龄上来看,恶性肿瘤是中老年人(45-64岁)的首位死因。从性别上来看,男性恶性肿瘤死亡率(302.56/10万)远高于女性(142.76/10万),男性恶性肿瘤死亡率为女性2.12倍。

### 脑卒中发病连续三年呈下降趋势

2015年以前,奉化脑卒中报告率较高,位居宁波市首位,2016年-2018年连续三年呈现下降趋势,2018年与2015年相比,报告发病率下降31.96%。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。当前我国高血压患者的数量正在快速递增,且多数患者血压控制不理想,这可能是导致脑卒中高发的最主要原因。因此要预防脑卒中,重点是要做好高血压的发现和预防,社区的高血压患者可以参加由卫生院免费提供的高血压患者健康管理项目,通过规范化管理提高血压控制效果。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。

区疾控中心 冯伟

# 预防慢性病需“三减三健”

近年来,高血压、高血糖、高血脂等已成为我国民众的健康隐患,不健康饮食是主要危险因素。2016年国家卫计委启动了“三减三健”专项行动,倡导健康生活方式。“三减”即减少盐类摄入、减少糖类摄入、减少油脂摄入;“三健”即健康口腔、健康体重、健康骨骼。

**减盐。**吃盐多、摄入钠过多是高血压、骨质疏松症的危险因素,甚至还是胃癌“伴侣”。中国营养学会理事长杨月欣曾指出,减少食盐摄入是最廉价和简单的降压方。“每人每天如果能减少6克盐,我国每年可以避免约36万人因脑卒中和冠心病而死亡,可以减少150亿元以上的直接医疗成本。”

**减糖。**吃糖过多,不仅是龋齿最重要的危险因素,还会增加超重、肥胖以及糖尿病等慢性病风险。澳大利亚一名导演将自己含糖的亲身实验拍成了一部纪录片,节目中他每天摄入40勺(约160克)糖分,60天后,体重增长8.5千克、脸上出现粉刺,还出现了轻度脂肪肝。

**减油。**吃油多,摄入过多饱和脂肪,最直接的后果就是肥胖,还会增加血液胆固醇和心血管疾病的风险。

油脂的单位热量高,一般情况下,1克即可产生9千卡的热量。如果每人每天多吃进1茶匙(15克)油,一个月后体重会增加700-800克。

**成人每天烹调用油量不超过25-30克。**选择烹调时,少用煎炸,多用蒸、煮、炖。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽分享了减油妙招:炒叶菜先在锅里加小半碗水,水烧开后加入蒜末提味,加一小勺油和少量盐,再放入食材。这样用水和油一起炒菜,无形之中减少油量,还能更好地保留食材中的营养物质,味道也不差。

**成人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。**尤其是对于青少年来说,喝水时多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。蛋糕、点心、酥派等甜食也要少吃。减少在外就餐、点外卖的次数,家庭做菜时也尽量少放糖。

**健康口腔。**口腔是消化的第一关,牙齿是重要的咀嚼器官。口腔疾

病可导致胃病、冠心病、糖尿病、眼病等。身体健康需要口腔健康,而预防龋齿,减少牙周疾病,是口腔健康的关键。

**健康口腔,你需要做到,每天早晨起床后、晚上睡觉前分别刷牙1次。**睡前刷牙更重要,养成刷牙后不再进食的好习惯。通常成年人每年至少一次、儿童每半年至少一次需要进行口腔检查,及时发现口腔疾病并进行早期治疗。家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙,帮助其养成每天早晚刷牙的好习惯。使用含氟牙膏是安全、有效的防龋措施,提倡使用含氟牙膏刷牙。

**健康体重。**肥胖本身就是一种慢性疾病,而且是多种常见慢性病的温床。体重超重的人患心脑血管疾病、肿瘤和糖尿病的几率明显高于体重正常的人。肥胖的人还易患骨关节炎、脂肪肝、胆石症、痛风、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、内分泌紊乱等多种疾病。

中国成人健康体重、超重和肥胖的判定标准为BMI值,BMI=体重(kg)/身高的平方(m<sup>2</sup>),<18.5为体重过低,18.5~23.9为体重正常,24.0~27.9为超重,28.0以上为肥胖。

实现健康体重你需要做到吃和动的平衡,饮食的话要做到每天十个拳头的原则,即肉类(包括鱼、蛋、肉、禽)不超过1个拳头,谷类(包括米、面、粗粮、杂豆和薯类)相当于2个拳头,豆、奶制品(各种豆制品、奶制品)要保证

2个拳头,蔬菜和水果不少于5个拳头。运动要做到出汗、坚持、补水原则,要选择适合于个体的运动方式、强度和运动量,动则有益,贵在坚持。世界卫生组织将行走定义为“世界上最好的运动”。每天进食的热量和运动消耗的热量保持在一个平衡状态是保持健康体重的首要因素。

**健康骨骼。**骨质疏松症是一种以骨量减少、骨微结构破坏导致脆性增加、骨折风险增高为特征的代谢性疾病。骨质疏松的骨骼在显微镜下呈蜂窝状,孔隙比正常健康的骨骼更大,筛孔越多,骨骼就越脆弱,更易出现骨折。骨质疏松已成为中国常见慢性病,它并非是人衰老的正常生理现象,只要我们做对了,骨质疏松可防可治。

改善骨质健康你需要做到保持健康的生活习惯,要做到膳食均衡,获取充足的钙、蛋白质和维生素D,做到适量运动和戒烟限酒。定期进行骨密度检查,积极预防骨质疏松。如果已经有骨质疏松,可以适当服用钙和维生素D,帮助补充流失骨量。

区疾控中心 翁幼辉



## 区疾控中心获评中国慢性病及其危险因素监测先进集体

近日,区疾控中心荣获“2004-2013年中国慢性病及其危险因素监测先进集体”,王海明、冯伟、江金伦同志荣获“先进个人”称号。

区疾控中心是全国疾病监测点之一,分别于2004年、2007年、2010年、2011年、2012年、2013年、2015年和2018年承担了全国慢性病及其危险因素监测工作,积极开展慢性病及危险因素相关信息的现场调查数据收集、分析,为政府制定慢性病预防控制策略和措施、评估干预效果提供了科学依据。

将监测工作作为当年度的重点工作,准备充分,科学监测。在组织管理上做到联络协调到位,学习培训到位,人员落实到位。在现场调查时做到井然有序,各项工作顺利推进。在数据审核上做到质控到位,有效保证了现场调查质量。通过各项措施,区疾控中心圆满完成了历次的调查任务。同时,在省疾控中心的帮助和指导下,工作组成员利用监测数据成功申请区科技局课题一项,发表论文9篇。

区疾控中心 冯伟

在历年监测期间,区疾控中心



**11** 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播,出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应当及时检查是否得了肺结核。



**11** 肺结核的传播方式



宁波市奉化区社会心理服务指导中心  
宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)  
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(非工作日请拨打12320)  
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  
2019年 第4期  
奉化区卫生健康局  
奉化区疾控中心  
奉化区健康教育所

# 预防接种 守住健康最佳防线

4月25日是第33个全国“儿童预防接种日”。疫苗的发明和预防接种是人类最伟大的公共卫生成就。疫苗接种的普及,避免了无数儿童残疾和死亡。世界各国政府均将预防接种列为最优先的公共卫生服务项目。

### 孩子身体再好也要预防接种

世界卫生组织(WHO)提出,没有一种预防性卫生干预措施比免疫更具成本效益。在我国,免疫规划工作是一项民生工程,是政府提供的一项重要公共卫生服务,是预防和控制传染病最直接、最有效、最经济的策略和措施,通过预防接种,全球已经成功消灭了天花;迄今脊髓灰质炎的发病率下降了99%,包括中国在内的大多数国家和地区已经实现了无脊灰野病毒传播的目标。2018年是我国实施免疫规划政策40周年,我国自1978年开始实施免疫规划以来,通过普及儿童免疫,减少麻疹、百日咳、白喉、脊髓灰质炎、结核、破伤风等疾病发病。实施乙肝疫苗接种后,全国人群乙肝病毒表面抗原携带率逐渐下降。国家从2007年起扩大免疫规划范围,在原有脊髓灰质炎疫苗、卡介苗、百白破疫苗、麻疹疫苗和乙肝疫苗基础上,将甲肝疫苗、流脑疫苗、乙脑疫苗、麻疹风疹腮腺炎联合疫苗、无细胞百白破疫苗、出血热疫苗、炭疽疫苗、钩体病疫苗等纳入国家免疫规划,使免疫规划疫苗达到“14苗防15病”。在应对甲型H1N1流感过程中,接种疫苗成为重要的手段。家长们应及时了解预防接种知识,按照常用疫苗免疫程序,在不同的年龄段为孩子接种不同种类的疫苗。孩子身体再好,也要有针对性地进行疫苗接种。

### 宝宝接种的疫苗有哪些

宝宝接种的疫苗分为“一类疫苗”和“二类疫苗”两种。“一类疫苗”是国家为了保护儿童的身体健康而免费提供的疫苗,如果宝宝没有特殊情况,一类疫苗是必须要接种的,儿童在入托和入学时,都需要检查预防接种的记录。“一类疫苗”能预防的疾病毕竟有限,而威胁宝宝健康的疾病还有很多,由于预防这些疾病的疫苗不在国家免费接种之列,因此它们被统称为“二类疫苗”。二类疫苗接种遵循“自费自愿”的原则,可以这么说,“谁先接种,谁受益”。当然,疫苗一、二类的规定,主要是根据疫苗所预防的疾病、疫苗的生产能力和国家的财力情况而定,随着生物科技和国家经济的不断发展,将会有更多更好的疫苗被应用于疾病的预防,也会有更多的二类疫苗纳入免费接种的范围。

目前儿童可以接种的一类疫苗包括乙肝疫苗、卡介苗、脊灰疫苗、无细胞百白破疫苗、麻疹疫苗、白破疫苗、A群流脑疫苗、A+C群流脑多糖疫苗、乙脑减毒活疫苗、麻腮风疫苗、甲肝减毒活疫苗11种,可以预防乙型肝炎、脊髓灰质炎、麻疹、风疹、乙型脑炎、甲型肝炎等12种疾病。二类疫苗包括水痘减毒活疫苗、甲肝灭活疫苗、AC群流脑结合疫苗、ACYW135群流脑疫苗、b型嗜血流感杆菌疫苗、流感疫苗(季节性接种)、13价肺炎球菌多糖结合疫苗、23价肺炎球菌多糖疫苗、口服轮状病毒活疫苗、肠道病毒71型灭活疫苗等,部分可替代一类疫苗预防相应疾病,还可预防水痘、肺炎、流行性感冒、轮状病毒腹泻、手足口病等疾病,具体以各镇(街道)预防接种门诊公示材料为准。

宝宝出生时,如无特殊情况将会在医院产科接种卡介苗和第一针乙肝疫苗,后续的疫苗接种应到辖区的预防接种门诊接种。目前,我区共有10家预防接种门诊,这些接种门诊分布在各镇(街道)卫生院(社区卫生服务中心)。儿童无论在何地出生,只要携带预防接种证就可以到就近的预防接种门诊接受免疫服务。流动儿童和本地儿童都享有接受免费接种服务的权利。需要提醒家长的是,宝宝的预防接种证需要长期保存,每次接种疫苗时都应携带,以便接种疫苗的医生查阅接种史。另外,入托、入学或出国都要查验预防接种记录。

### 流动儿童与本地儿童享受同等服务

我区乃至全国对流动儿童的预防接种实行属地化(即现居住地)管理,流动儿童与本地儿童享受同样的预防接种服务。如果家有≤14周岁的孩子,可直接携带原居住地卫生部门颁发的预防接种证到现居住地门诊接种疫苗。如之前未办理预防接种证或预防接种证遗失,可提供既往接种史后在现居住地接种单位补办预防接种证。

### 成人接种疫苗也可防病保健康

除了儿童可以接种疫苗享受健康外,成人也可以接种流感疫苗、肺炎疫苗、人乳头瘤病毒疫苗(HPV疫苗)等来预防相应的疾病,保障健康。老年人和慢性病患者体质较弱,是流感、肺炎感染的高危人群,感染流感和肺炎后出现严重并发症的可能性较一般人群大大增加;流感和肺炎的感染,严重影响高血压、糖尿病等疾病的控制效果。因此老年人、糖尿病及慢性支气管炎等慢性病患者是接种流感疫苗及肺炎疫苗的重点人群。HPV是宫颈癌致病病毒之一,HPV疫苗通过预防相应型别HPV感染,从而实现预防宫颈癌的目标,二价HPV疫苗适用于9-45岁女性,四价HPV疫苗适用于20-45岁女性,九价HPV疫苗适用于16-26岁女性。

目前我区有流感疫苗(季节性接种)、23价肺炎疫苗、麻疹疫苗(免费)、乙肝疫苗、二价人乳头瘤病毒疫苗(二价HPV疫苗)、戊肝疫苗、狂犬疫苗等10余种疫苗可供成人选择自费接种。

### 接种疫苗后仍感染了相关疾病,是不是疫苗不起作用?

疫苗有效这一点毋庸置疑,不接种疫苗获得的免疫率为0,但是接种疫苗后获得的免疫率也并非100%。疫苗对绝大多数人起作用,但对极少数人来讲,他们对疫苗没有任何反应。可以说,如果不接种疫苗,感染相关疾病的危险性就会大大增加。

### 我区的疫苗来源

我区所有第一类疫苗均由浙江省疾控中心、宁波市疾控中心统一招标采购,宁波市疾控中心统一配送至区疾控中心,区疾控中心调拨到各预防接种门诊使用。我区所有二类疫苗由区疾控中心通过浙江省政府采购平台统一采购配送至各预防接种门诊及犬伤门诊。所有第一类疫苗均免费提供接种服务,所有第二类疫苗疫苗费用为浙江省二类疫苗中标价格,接种时另收取预防接种服务费每剂次28元。

### 我区哪里可以接种疫苗?

奉化区各镇(街道)卫生院(社区卫生服务中心)均设有预防接种门诊,可对儿童和成人提供预防接种服务。

### 相关医保政策

自2012年起,我区城镇职工医保参保人员个人账户有历年结余资金的,可以用于本人及其亲属、配偶相关疫苗接种费用的支付,参保人员通过直接刷卡可以支付本人所有第二类疫苗的费用,通过建立家庭共济账户可以支付网内人员第二类疫苗的费用。

### 哪里可以查询疫苗接种记录

一般来说,孩子出生后办理的预防接种证上都有需要接种疫苗的名称、接种时间、疫苗批号等信息。同时,也可以自行下载安装“金苗宝”手机APP,通过绑定实时查询成人或儿童的接种记录,开展预约接种、获取查验证明、疑似预防接种异常反应主动反馈等,或到当地疾病预防控制中心或预防接种单位咨询。

区疾控中心 董维波