



重点关注

2019年我区居民健康素养水平情况发布

传染病防治素养和基本医疗素养有待于提升

健康素养是衡量健康素质的重要指标,直接影响到人的生命和生活质量,进而影响社会生产力的水平和整个经济社会的发展,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,区疾控中心发布2019年奉化区居民健康素养水平,我区居民健康素养水平为26.73%,较去年26.49%略有提升,与去年监测结果相同的是,传染病防治素养和基本医疗素养仍居于六类健康问题素养水平之尾,有待于提升。

健康素养是什么?

它是指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。也就是说,如果我们每个公民都能对这些素养多些了解,并切实做到,就会大大减少去医院的次数,为自己、家庭和国家节省大量医药费用,自己也能少受病痛折磨。

监测开展情况

2019年5月—9月,我区组织开展2019年度居民健康素养监测工作,涉及12个镇(街道)、28个村(社区)、1386户家庭,每户随机抽取一名15—69周岁的常住居民进行入户调查。

为保证监测的高质高效完成,在调查前、调查中、调查后各阶段均进行了严格的质量控制。调查前期,周密制定科学的监测方案,同时对各监测点调查人员进行统一培训,使每一位调查人员意识到监测的重要性,掌握现场调查的方法、原则和注意要点等。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、组建微信群等形式加强督导。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

秉着对调查质量严谨负责的态度,调查人员冒着酷暑,起早贪黑,牺牲自己的休息时间入户进行调查。经过近4个月努力,素养监测工作圆满完成。监测结果显示:2019年宁波市奉化区居民健康素养水平为26.73%,较2018年提高了0.24%,略有上升。

居民健康素养分布呈现以下特点:(1)男女健康素养水平无明显差异。(2)55岁及以上中老年人健康素养水平较低。(3)文化程度为大专/本科及以上学历的调查对象健康素养水平较高。(4)不同职业的调查对象,农民健康素养水平低于其它职业人群,仅为14.78%。

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39.81%,基本技能素养水平为29.99%,健康生活方式与行为素养水平为26.74%。

六类健康问题素养水平由高到低依次为:安全与急救素养62.32%,科学健康观素养56.46%,健康信息素养42.82%,慢性病防治素养34.15%,传染病防治素养23.02%和基本医疗素养22.56%。

对比2019年与2018年度主要监测结果发现,整体来看我区居民健康素养水平整体呈现上升趋势,但距离《健康宁波2030行动纲要》中要求的“到2020年宁波市居民健康素养提升至27%”的目标仍有差距。从三个方面的健康素养水平比较结果来看,居民“基本知识和理念”的素养水平较去年有所提升(从33.16%提高到39.81%),健康技能掌握和健康行为的养成水平远低于健康知识水平,知行分离,需要强化健康提升适宜技术的开发及推

广。六类健康问题中,“健康信息素养”(从37.05%提高到42.82%)提升幅度较为明显,“传染病防治素养”(23.02%)及“基本医疗素养”(22.56%)仍为健康素养短板,居民不会看病、不会防病的现状依然存在。

从调查对象的答题情况来看,答错率比较高的题目集中在“骨质疏松相关知识”“肝脏的位置及功能”“OTC药品的含义”“咳嗽打喷嚏的处理方法”“12320全国公共卫生公益热线”“BMI的计算方法”“豆制品的营养价值”“火灾应对方法”等,这些知识亟待下步通过多途径加强宣传教育来提升。

下步努力方向

根据监测结果分析,提示下阶段我区应结合健康奉化建设契机,强化健康知识普及行动,继续大力开展以全民健康素养水平整体提升为目标的综合健康促进行动,农村仍然为重点区域,中老年人、农民和企业工人等人群为重点人群,重点内容为科学就医、合理用药等基本医疗素养和传染病防治知识等。同时,还应该广泛倡导和推广健康干预适宜技术,开展以健康干预为主要手段的健康素养提升活动,不仅仅是健康宣教,而是要从根本上促使居民健康生活方式的形成,提高居民“健康生活方式与行为”形成率,并具备健康的基本技能。

居民如何获取

居民可以在当地社区卫生服务中心(卫生院)免费获取居民健康素养66条等相关健康知识,获取的途径有健康折页的领取、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)。

区疾控中心 翁幼辉



疾控动态

区疾控中心在宁波市农产品质量安全检测技能竞赛中再获佳绩

近日,区疾病控制预防中心(区农产品质量检测中心)团队在由宁波市农业农村局、宁波市人力资源和社会保障局、宁波市总工会举办的第四届宁波市农产品质量安全检测技能竞赛中喜获佳绩,荣获团体优胜奖,其中,卢文明同志获得种植业组定量检测二等奖,充分体现我区农产品质量安全检验检测的水平。

区疾病预防控制中心实验室以

提升技术能力为抓手,狠抓实验室能力建设,强化质量控制,确保检测的质量。已顺利通过计量认证的扩项评审,新增检测项目89项,总项目达到953项,进一步提升了实验室的检测能力,达到市级疾控中心的检测能力水平。同时,在2019年度参加的各类能力验证活动中,均获得满意/优秀的好成绩。

区疾控中心 卢文明



健康沙龙



小儿高热惊厥的家庭护理要点

什么是小儿高热惊厥

所谓高热惊厥,是指体温突然升高导致致大脑皮质运动、神经细胞大量异常放电而使全身或局部肌肉出现暂时性不随意收缩,伴有意识障碍。小儿高热惊厥是儿科常见的危急重症之一,其体温多在38.5—39℃以上,年龄多在3个月—6岁之间,6岁以后随着神经系统发育成熟逐渐减少。

小儿高热惊厥的临床表现

典型的临床表现常有突然意识丧失或跌倒,出现短暂的四肢、躯干与颜面部骨骼肌群

出现强直性或痉挛性不自主抽动,呼吸节律不规则或暂停,伴有口唇发绀,双眼球固定或上翻、凝视或斜视,头向后仰或转向一侧,口吐白沫,牙关紧闭、肌肉强直,大小便失禁,持续数秒或数分钟缓解,绝大多数不超过15分钟,严重者可发生热性惊厥持续状态。

惊厥时家长怎么办

1. 不要慌忙把孩子抱起来,应将患儿迅速摆成侧卧位,这样做可避免患儿呕吐时发生窒息的危险。
2. 迅速将孩子衣服解开,以便孩子呼吸顺畅和散热。

3. 不要喂口服退烧药,可在患儿肛门内放入退烧栓或头上贴退烧贴,同时将温毛巾擦拭孩子头颈部和四肢(不擦前心后背)协助降温。

4. 孩子发生惊厥时,建议及时去医院治疗,途中注意保持呼吸道通畅。

怎样预防高热惊厥

首先应注意营养均衡,增强体质,积极预防感染。其次家长应学会观察体温变化,及时识别体温升高的早期表现和体征,如患儿精神不振,寒战,四肢发凉,呼吸增快,多为体温上升的表现,并学会运用物理降温 and 药物降温的方法。

区急救站 吕旭照

冬季谨防煤气中毒

天气寒冷,又到煤气中毒高发季节。煤气中毒又称一氧化碳中毒,煤气中毒重者可造成生命危险,即使存活也会遗留严重的后遗症。让我们一起来了解如何应对。

常见煤气中毒原因

1. 在密闭居室中使用煤炉取暖、做饭,由于通风不良,供氧不充分,可产生大量一氧化碳积蓄在室内。
2. 城区居民使用管道煤气,如果管道漏气、开关不紧,或烧煮中火焰被扑灭后,煤气大量溢出,可造成中毒。
3. 使用燃气热水器,通风不良,洗浴时间过长。
4. 冬季在车库内发动汽车或开动车内空调后在车内睡眠,都可能引起一氧化碳中毒。
5. 其他如矿井下爆破产生的炮烟,化肥厂使用煤气为原料,设备故障、管道漏气等均可造成煤气中毒。

如何识别煤气中毒

1. 轻度中毒:在上述可能产生大量煤气的环境中,感觉头晕、头痛、眼花、耳鸣、恶心、呕吐、心慌、全身乏力,这时如能觉察到是煤气中毒,及时开窗通风,吸入新鲜空气,症状很快减轻、消失。

2. 中度中毒:除上述症状外,尚可出现多汗、烦躁、走路不稳、皮肤苍白、意识模糊、老是感觉睡不醒、困倦乏力,如能及时识别,采取有效措施,基本可以治愈,很少留下后遗症。
3. 重度中毒:多已神志不清,牙关紧闭,全身抽动,大小便失禁,面色口唇呈现樱红色,呼吸脉搏增快,血压上升,心律不齐,肺部有啰音,体温可能上升。
4. 极度危重者,持续深度昏迷,脉搏细弱,不规则呼吸,血压下降,也可出现高热40℃,此时生命垂危,死亡率极高。即使有幸未死,遗留严重的后遗症如痴呆、瘫痪,丧失工作、生活能力。

如何预防煤气中毒?

1. 保持空气流通是关键,避免发生中毒,关键在于保持房间空气流通;在天气转暖、气压较低时,一定要等到煤炭完全燃尽之后再入睡。热水器和煤气不要安置在家人活动的房间内,不要长时间洗浴。
2. 吃火锅用煤炭时,一定要注意室内通风。另外,有条件的居民可以在厨房、居室和一切有一氧化碳毒源的区域安装一氧化碳报警器。
3. 车内也会发生一氧化碳中毒。汽车停止行驶时,驾驶员不

要长时间开着空调在车内休息,如果需要在车内休息时,应该打开车窗通风。

煤气中毒怎么处理?

发生煤气中毒,请第一时间拨打120急救电话,在拨打急救电话同时或在等待救护车到来的时间里可进行以下急救措施:

1. 应尽快让病人离开中毒环境,并立即打开门窗,流通空气。
2. 患者应安静休息,避免活动后加重心、肺负担及增加氧的消耗。
3. 神志不清的中毒病人必须尽快抬出中毒环境,在最短的时间内,检查病人呼吸、脉搏、血压情况,根据这些情况进行紧急处理。
4. 中毒病人呼吸心跳停止,应立即进行人工呼吸和心脏按压。

如何进行心肺复苏?

心肺复苏,简称CPR,是指当呼吸终止及心脏骤停时,合并使用人工呼吸及胸外按压来进行急救的一种技术。当我们遇到心脏、呼吸骤停,需要急救的患者时,需要按照以下步骤来进行急救:

1. 轻拍重喊。这个时候,你需要轻轻拍打病人的肩部,在其耳旁大声呼唤:“喂,你怎么啦?能听见我说话吗?”
2. 检查大动脉搏动、呼吸。食指、中指找到气管,两指向近侧下滑

到气管与胸锁骨突肌之间的沟内。检查脉搏同时注意患者胸腹部查看呼吸。

3. 实施胸外按压。胸外按压的部位:胸骨中下1/3交界处(两乳头连接中点)。胸外按压的手法要领:扣:十指交叉;翘:手指上翘;直:手臂伸直,按压力量垂直;看:患者的面色及呼吸。

胸外按压要求:按压深度至少5厘米,不超过6厘米;按压频率为100~120次/分钟;按压放松比例为1:1,让胸廓充分回弹。

4. 开放气道。一手压前额,使头后仰,另一手指指和中指将下颚托起。

5. 人工呼吸。捏住鼻翼,将嘴巴包住患者嘴巴吹气直至胸廓有抬起,吹气时间至少一秒钟,吹气后松开鼻子,离开患者嘴唇。

注意:30个胸外按压和2个人工呼吸为一个循环,比例为30:2。做5个循环时间为两分钟。

如何判断实施的心肺复苏有效果?

出现下列情况即表示心肺复苏有效果:患者的自主呼吸逐渐恢复;能够触摸到患者规律的颈动脉搏动;患者面色转为红润;患者双侧瞳孔缩小;患者眼球活动,手脚抽搐开始呻吟。

区急救站 吕旭照

健康之窗

2020年 第1期

奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所

协办单位

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(非工作日请拨打电话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!