

# 全区户籍居民期望寿命缓慢上升 重大慢性病过早死亡率有所下降 2019年奉化区居民慢性病与死亡原因监测报告出炉

2019年奉化区居民慢性病与死因监测结果显示,全区户籍居民期望寿命为81.25岁,持续缓慢上升;健康期望寿命为71.53岁,居民寿终之前近十年为带病度过;重大慢性病过早死亡率为7.76%,恶性肿瘤占比大;心脑血管疾病死亡率偏高,要重视高血压防控;80岁以上老年人要关注意外跌倒。

## 全区户籍居民期望寿命缓慢上升

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,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。2016年至2019年,奉化区居民期望寿命分别为80.54岁、80.89岁、81.04岁、81.25岁,呈缓慢上升趋势。

健康期望寿命为71.33岁,居民寿终之前近十年为带病度过。

健康期望寿命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。2019健康期望寿命为

71.53岁,与期望寿命81.25岁相比,居民在寿终之前近十年为带病度过。影响我区居民健康期望寿命的主要原因是慢性病,包括恶性肿瘤、糖尿病、脑卒中、冠心病等。慢性病的主要危害是造成心、脑、肾等重要脏器损害,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。健康生活方式可以有效预防、控制和延缓慢性病的发生发展,因此国家提出“全民健康生活方式”行动,倡导居民践行“三减三健”行动,即减油、减盐、减糖,健康骨骼、健康体重、健康口腔。

## 重大慢性病过早死亡率有所下降 恶性肿瘤占比大

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岁至69岁人群中死于这4类慢性病的概率,2019年奉化区重大慢性病过早死亡率为7.76%,较2018年的8.52%有所下降。恶性肿瘤过早死亡率为5.83%,占4类慢性病过早死亡率的75.13%。因此,降低重大慢性病过早死亡率,要重点关注恶性肿瘤预防和筛查。根据恶性肿瘤发病谱,男性应重点预防肺癌和胃癌,预防肺癌以戒烟、控烟为主。

预防胃癌要吃低盐食物,不吃霉变食品,不暴饮暴食,经常食用豆制品、新鲜蔬菜、水果等,根治幽门螺杆菌感染。对于女性,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,建议35岁以上妇女定期进行乳腺超声检查和宫颈脱落细胞涂片检查。另一个需要筛查的恶性肿瘤是结直肠癌,2020年,浙江省政府将结直肠癌筛查列入民生实事项目,如果您是50周岁至74周岁的奉化户籍居民,且是结直肠癌高风险人群,建议参加结直肠癌筛查,让筛查成为健康生活方式的一部分。

## 心脑血管疾病死亡率偏高 要重视高血压的防控

2019年,奉化区心脏病死亡率为121.22/10万,脑血管病死亡率为122.47/10万,心脑血管疾病总死亡率为243.69/10万,高于全省平均水平214.92/10万。高血压是心脑血管疾病最重要的并发症之一,大约60%的心脑血管疾病死因是高血压,因此要减少心脑血管疾病死亡的重点是做好高血压的预防和控制。食盐摄入过多可使血压升高,因此为预防高血压,“全民健康生活方式”行动提出减盐行动目标,通过使用定量盐勺、少吃咸菜和高盐包

装食品、选择低盐调味品等措施逐渐减少钠盐摄入。对于高血压控制,各社区高血压患者可以参加由卫生院(社区卫生服务中心)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,要做好糖尿病和血脂异常治疗,加强体育锻炼,做到合理饮食,控制体重,杜绝吸烟及过量饮酒等不良生活方式。

## 80岁以上老年人要关注意外跌倒

2019年监测结果显示,80岁以上老年人因意外跌倒死亡率为766.81/10万,高于同年龄组脑梗死(686.70/10万)、肺癌(343.35/10万)、胃癌(314.74/10万)、脑出血(274.68/10万)的死亡率。意外跌倒已成为威胁老年人健康的重要公共卫生问题,它除了导致老年人死亡外,还导致大量残疾,严重影响老年人生活质量。所以老年人要关注意外跌倒的预防,平时学习防跌倒的知识和技能;坚持参加规律适量的体育锻炼;要注意老年骨质疏松防治;鞋子要合适,避免穿鞋底过于柔软以及穿着时易于滑倒的鞋;洗手间放上防滑垫,地上有水要及时擦干等。

区疾控中心 冯伟



## 疾控动态

### 护航两会

## 区疾控中心全力做好疫情防控

为做好奉化区两会期间的疫情防控工作,保障参会人员及工作人员身体健康,确保会议顺利召开,按照区卫生健康局统一安排,区疾控中心联合医疗单位落实两会期间疫情防控工作,做好风险评估、制定方案、现场保障、物资储备及应急处置预案等工作,做到疫情防控扎实有效。

5月7日至5月9日,区疾控中心专业技术人员现场驻点,重点把关,对两会主会场及代表入住的3家定点酒店进行相关技术检查和指导。一是审核参会人员及工作人员的健康申报表,重点查看申报表中是否有近14天从湖北及三省六市

等国内重点地区或境外返回的人员,或近期有发热、呼吸道症状的人员,健康码为黄码或红码的人员。二是落实参会人员及工作人员每日健康申报工作,确保体温正常且通行码(或健康码)绿码者方可进入。三是检查和指导会场、餐厅、电梯、休息区等公共区域消毒和通风情况,指导会场设置临时隔离场所并提供必要疫情防控物资(个人防护用品、手卫生设施、消毒药械等)。四是加强会场医疗保障,配备必要的医疗抢救和卫生防疫设施设备,做好会场疫情防控和医疗服务工作。

区疾控中心 吴寅徽

## 区疾控中心多措并举做好春季查螺工作



江口、萧王庙街道是奉化区血吸虫病轻流行区。近日,江口、萧王庙街道顺利完成2020年春季查螺工作,查螺面积达8万余平方米,未发现钉螺。我区于1995年在萧王庙街道查到钉螺3只,后未发现或查到钉螺,但查螺工作仍是当前重要的公共卫生项目之一。

根据省市血防工作要求,区疾控中心多措并举抓牢春季查螺工作。一是强化组织领导,把春季查螺工作作为当前一项重要工作,从组织上、思想上保证对查螺工作的重视,并落实经费,确保查螺工作组织、人员、经费三落实。二是精心

组织安排,江口、萧王庙街道组织有经验的查螺人员组成查螺专业队,于3月25日至4月15日在螺区开展大面积查螺工作,建立查螺登记制度,详细记录每日查螺用工、区域、面积等,在江口、萧王庙街道查螺专业队完成自查的基础上,中心抽调城区、莼湖、西坞三支查螺队复查,确保查螺质量。三是强化监督检查,不定期督查查螺工作进度,检查查螺成效,确保查螺工作落到实处,推进全区血防工作健康发展。

图为江口、萧王庙街道工作人员正在进行春季查螺工作。

区疾控中心 周福军

## 不送烟不敬烟不劝烟

2019年11月7日,国家卫生健康委等八部委联合印发《关于进一步加强青少年控烟工作的通知》,对当前青少年控烟工作提出要求,强调建立“多部门齐抓共管、媒体及公众广泛参与监督”的常态化机制,多角度营造青少年无烟环境。

烟草自传到中国,就被赋予许多“额外”含义,担负许多新的“文化”任务。在日常交际中,形成了一种“无烟不礼”的行为文化模式,“以烟待客”“以烟送礼”现象普遍,逢年过节,小辈给长辈送烟仍被看

作是孝顺表现;结婚现场,新郎新娘给客人点烟成为婚庆一部分;遇见生人或朋友递上一支烟是社交开始;接受敬烟才是礼貌和友好。

但个人和家庭,作为自己健康第一责任人,应当充分认识到烟草制品带来的健康风险,积极采取健康行动,如送礼不送烟,见面不吸烟、不敬烟、不劝烟,为青少年营造良好的家庭环境,保护家人免受烟草危害。

作为青少年周围最亲近的家人,我们应及时告诉孩子吸烟对青少年成长的危害。烟草中含有的尼古丁是一种对青少年大脑和身体有

## 为孩子营造无烟生活

害的化学物质。由于在青少年和成年早期,大脑仍处于发育阶段,因此年轻人更容易受到尼古丁影响。青少年更易尼古丁上瘾,上瘾后戒断更难。青少年接触尼古丁可能对大脑发育造成长期不良后果,导致学习障碍和焦虑等。另外,吸烟会导致青少年肺功能永久性损害,影响肺部发育。

作为青少年周围最亲近的家人,我们在家庭中、在孩子面前应该不吸烟,不要让二手烟危害孩子和家人健康,也为孩子远离烟草、健康成长作出表率。二手烟对孩子的危

害比成人大许多。孩子长期处于充满二手烟的环境中,会发生注意力缺陷、多动症、学习障碍行为障碍;二手烟使孩子更易患上哮喘、支气管炎、肺炎、过敏性鼻炎甚至白血病等恶性疾病。

作为青少年周围最亲近的家人,我们应该不送烟、不敬烟、不劝烟,使孩子生活在无烟环境中。家中有人吸烟,应劝其尽早戒烟,保护家人及孩子的健康;亲朋聚会更应提倡无烟文化,鼓励大家一起践行健康生活方式。

区疾控中心 翁幼辉

## 体检发现肺部结节该如何对待

如今,人们越来越关注自身健康,体检人数不断增多,发现“肺部小结节”的患者也越来越多。很多人会惊慌失措,担心以后会发展成肺癌,处于深深焦虑之中;生活一下子从彩色变成黑白;有些人则不以为然,认为自身毫无症状,对体检报告中的“定期复查”置若罔闻,若干时间后出现肺部症状再来就医,往往已错过最佳手术时机。

### 什么是肺结节?

肺结节主要是指肺实质内单发或多发的,直径不超过3cm的圆形或类圆形结节影。直径小于2cm的结节多称为小结节,直径小于5mm的结节称为微小结节。最常见的肺结节直径为

10mm左右。

肺结节是不是恶性?会不会发展成肺癌?是每个患者关心的问题。目前认为,小于等于8mm的结节在短期内时间发展成肺癌的可能相对较小。虽说大于8mm和小于8mm有很大不同,但7mm和9mm又有多少差别呢?这只是概率问题,因此没有必要过于纠结。

### 肺结节一定会癌变吗?

很多人在CT报告单上一旦发现肺部小结节便怀疑自己患了肺癌,惊慌失措。那么这些结节真的都是肺癌吗?肺结节有良性和恶性之分,恶性的概率约20%至40%,因此,对于体检发现的肺结节决不能忽视。

但是应认识到肺结节的性质多

种多样,良性的包括炎性假瘤、错构瘤、结核球、真菌等;癌前病变如不典型腺瘤样增生;恶性的则可能是原发性肺癌或肺转移瘤。

因此,发现肺部小结节并非一定是肺癌,有许多良性疾病也可表现为小结节,医生主要根据小结节的影像学特征并结合动态变化来判断小结节的良、恶性,目前有经验的医生诊断准确率可达80%以上。

### 哪些人要当心肺结节?

1.年龄:年龄越大,恶性的可能性越大;2.吸烟史:吸烟患者肺内有结节,恶性的可能性更大;3.既往有恶性肿瘤病史:有可能是复发或转移引起;4.大小:结节越大,恶性的可能性越大;5.毛刺:结节周边有毛刺,尤其是短毛刺,提示有肺癌可

能;6.位置:上叶的结节较下叶更可能被确诊为肺癌。

### 发现肺结节后该怎么办?

如果体检发现肺部有小结节,先不要担心,它不一定是癌;即使是癌,也不用怕,因为大多是极其早期的癌,只要通过及时恰当治疗,完全可以治愈。

对于良性可能或未定性的肺结节,应结合患者的危险因素定期CT随访、动态观察,以便及时诊断。

对于形态学表现高度怀疑肺癌的肺结节患者,可根据采取胸腔镜微创手术切除。临床上,一些肺结节经手术切除后送病理检查,往往已经出现局部癌变,但由于治疗及时,术后长期效果非常理想。

区人民医院 庞靖桦



## 健康沙龙

23/ 保健食品不是药品,正确选用保健食品。



购买保健食品要注意: 保健食品标识和批准文号; 保健功能和适宜人群; 食用方法和用量。



保健食品

## 突发心肌梗塞 家人要牢记正确急救步骤

急性心肌梗死是指心肌持续而严重的缺血导致部分心肌急性坏死。通常是冠状动脉粥样硬化、斑块破裂、出血,形成血栓或动脉持续痉挛,使冠状动脉的管腔急性完全闭塞,导致接受动脉血液供应的心肌缺血、坏死。患者发病时大多无明显诱因,常在安静或睡眠时发病,部分患者在剧烈体力劳动、精神紧张或饱餐后发病。

### 一、先兆表现

约半数以上病人发病数日或数周前有胸闷、心悸、乏力、恶心、大汗、烦躁、血压波动、心律失常、心绞痛等前驱症状。

### 二、突发心肌梗塞时的症状

1.疼痛:为最早、最突出的症状,表现为持久的胸骨后剧烈疼痛,伴烦躁、大汗、濒死感。少数病人症状不典型,疼痛可位于上腹部或肩背部,甚至无疼痛表现。  
2.同时伴有意识不清、全身抽搐、恶心呕吐、休克等征状。

### 三、家庭急救步骤

如身旁有人突发心肌梗塞,拨打120急救电话后,在救护车到来之前家人要这么做:

- 就地平卧或选择一个患者感到最舒服的体位;
- 保持安静,陪伴和安慰患者,避免患者再受刺激;
- 舌下含服硝酸甘油1片,10分钟后可重复,但最多用3片(低血压者不建议使用);
- 家中如果有氧气,赶快让患

者吸氧,氧流量3升/分至5升/分;

### 5.随时做好心肺复苏准备。

最后提醒大家,怀疑出现心肌梗塞时千万不要忍着,要尽快去医院就诊,但不要自行驾车或骑自行车、电动车等前往。

区急救中心 吕旭照



## 重点关注

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14:00—16:30(法定节假日除外)。  
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!

## 健康之窗

2020年 第5期

奉化区卫生健康局  
奉化区疾控中心  
奉化区健康教育所

保健品不是药品,不能宣传疗效。有些人把保健品说得比药还灵,普通食品当保健品卖,普通药品高价卖,不就是欺负老百姓不懂行,骗老百姓的钱嘛!

