



重点关注

# 2020年我区居民慢性病与死亡原因监测报告出炉

## 居民期望寿命达81.90岁

2020年奉化区居民慢性病与死因监测结果显示,2020年奉化区居民期望寿命81.90岁,其中男性79.67岁,女性84.45岁;健康期望寿命71.98岁,9.92年为带病度过;重大慢性病过早死亡率7.17%,劳动年龄人群的慢性健康状况不容忽视;恶性肿瘤仍是全区户籍居民首位死亡原因。全区户籍居民期望寿命缓慢上升趋势。

健康期望寿命71.98岁,9.92年为带病度过。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。2020健康期望寿命71.98岁,与期望寿命81.90岁相比,9.92年为带病度过,健康寿命比重为87.89%。影响我区居民的健康期望寿命的主要是慢性病,包括恶性肿瘤、糖尿病、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,增加社会和家庭的负担。为有效预防、控制和延缓慢性病的发生、发展,区疾控中心建议,居民可学习健康知识技能,践行健康生活方式,在日常生活中做到合理膳食、适量

运动、戒烟限酒、心理平衡,同时加强定期体检,确保早发现,早干预。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至69岁人群中死于这四类慢性病的概率,2020年奉化区重大慢性病过早死亡率7.17%,较2018年的8.52%与2019年的7.76%有所下降。恶性肿瘤过早死亡率5.20%,占四类慢性病过早死亡率72.52%。要降低重大慢性病过早死亡率,需重点关注和预防恶性肿瘤。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岁以上女性定期乳腺超声检查和宫颈脱落细胞涂片检查。心脑血管疾病死亡率与健康浙江工作要求尚有差距。2020年奉化区心脏病死亡率95.21/10万,脑血管病死亡率123.13/10万,心脑血管疾病总死亡率218.34/10万,略高于健康浙江行动中全省的平均水平214.92/10万。心脑血管疾病是高血压最重要的并发症之一,因此心脑血管病防控工作的重点是做好高血压的发现和预防,社区的高血压患者可以参加由社区卫生服务中心(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治疗,加强体育锻炼,做到合理饮食、控制体重以及戒烟限酒等健康生活方式。

区疾控中心 周福军



疾控动态

## 新增一家HIV抗体快速检测点

近日,区卫生健康局组织专家现场考核评估方桥街道社区卫生服务中心HIV快速检测点实验室,并于通过验收。这标志着我区第13家HIV抗体快速检测点正式启动使用。按照《宁波市艾滋病检测评审评分标准》,通过对人员资格、建筑设施、仪器设备、实验室安全防护、现场理论测试、现场盲样考核、现场

提问等七个方面的全面细致考核,专家组一致认定方桥街道社区卫生服务中心HIV快速检测点实验室基本达到检测点评审要求,准予现场一次性通过验收。同时专家组要求实验室人员做好高压灭菌器、移液器等仪器及时校准,更加完善各类实验室记录,做好实验室生物安全工作。区疾控中心 江金伦 吴寅徽



健康沙龙

## 一名老人接种新冠疫苗后的感受

我是一名76岁的退休医生。近日,接到社区通知,到奉化体育馆接种新冠疫苗。扫健康码、填写知情同意书、登记接种。护士娴熟注射在我左手手臂。在观察室留观半小时,无任何不良反应。离开时医生嘱咐28天后再来注射第二针新冠疫苗。邻居问我打疫苗痛不痛?有没有什么反应?我认真告诉他们,不痛也没有任何不良反应。而且,我们全家五口人都已接种新冠疫苗,均感觉良好。从年初就天天盼着能接种新冠疫苗,现在,能享受免费接

种真是太好了。接种疫苗不但更好保护自己,也是对别人的负责。虽然我国新冠病毒防控工作做的很好,但国外疫情形势仍然非常严峻。对外开放的国门迟早要放开,全世界游客随时要进入国内,做不好群体免疫保护网,就会成为疫情防控的“洼地”。当然,我也认识到,即使接种新冠疫苗,在人群密集的地方,还是要继续养成戴口罩、勤洗手的好习惯,疫情防控还不能放松。退休医生 汪武首

# 2020年我区居民健康素养水平出炉

## 居民健康素养水平提升至34.9%

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和整个经济社会发展,目前健康素养已成为健康中国战略中的重要评价指标。2020年奉化区居民健康素养水平为34.9%,较去年26.73%提升8.17%,升幅较大,传染病防治素养和基本医疗素养较去年有所提升,但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,并运用这些信息和技能做出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。如果每个公民都能多了解,并切实做到,就会大大减少去医院的次数,少受病痛折磨,也能节省大量医药费用。监测开展情况

2020年5月至9月,我区组织开展2020年度居民健康素养监测工作,涉及12个镇(街道)、66个村(社区)、1456户家庭,每户随机抽取一名15至69周岁的常住居民入户调查。为更好调查,调查员加班加点,在晚上、周末等家中有人时调查。同时克服路途不便、天气炎热、市民不配合等诸多困难,保质保量顺利完成调查工作。调查前、调查中、调查后各阶段均严格质量控制。调查前期,周密制定科学的监测方案,对各监测点调查员统一培训,使每一名调查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,通过现场培训、抽取录音、例会、组建微信群等形式加强督导。调查结束后,抽取一部分问卷复核,保证素养监测的规范性和真实性。素养监测结果

监测结果显示,2020年我区居民健康素养水平为34.9%,较2019年提高了8.17%。居民健康素养分布呈现以下特点:1.女性健康素养水平高于男性;2.55岁及以上中老年人健康素养具备率较低;3.文化程度越高具备的健康素养水平越高;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15.38%。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38.22%,基本技能素养水平30.27%,健康生活方式与行为素养水平29.23%。六类健康问题素养水平由高到低依次为:安全与急救素养61.99%,科学健康观素养55.77%,健康信息素养44.64%,慢性病防治素养34.55%,基本医疗素养25.29%和传染病防治素养24.74%。对比2020年与2019年度主要监测结果发现,2020年我区居民健康素养水平为34.9%,较2019年的26.73%提高了8.17个百分点,我区居民健康素养水平上升幅度较大。从三个方面的健康素养水平比较结果来看,居民“健康生活方式与行为”的素养水平较去年有所提升(从26.74%提高到29.23%)。六类健康问题中,“基本医疗素养”(从22.56%提高到25.29%)、“健康信息素养”(从42.82%提高到44.64%)均有所提升,“传染病防治素养”(从23.02%提高到24.74%)虽有所提升,

但仍为健康素养短板。下步努力方向根据监测结果分析,提示下一阶段我区应结合健康奉化建设契机,继续大力开展以全民健康素养水平整体提升为目标的健康促进活动,农村仍为重点区域,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。同时,广泛宣传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。除了健康宣教,更应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。居民如何免费获取健康知识居民可以在当地社区卫生服务中心(卫生院)或服务点免费获取健康知识,途径有健康折页的领取、健康海报的阅看、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)或服务点。区疾控中心 翁幼辉

# 点亮抗癌之路 助力健康中国

今年4月15日至4月21日是第27个“全国肿瘤防治宣传周”,此次宣传周主题为“点亮抗癌之路,助力健康中国”。肿瘤是严重危害人类健康的慢性疾病,要防治肿瘤,民众意识觉醒和有效行动、卫生防控政策的落地、医疗和康复专业技术的提高,缺一不可。需关注“防-筛-诊-治-康”健康服务理念,需重视“全人-全程-全息”医学模式,需充分发挥“整合医学”健康管理理念,实现从行业资源到技术手段的整合。在此呼吁大家掌握更多肿瘤防治知识,积极调整身体免疫力,保持良好身心状态,共同防治癌症!我区恶性肿瘤发病情况如何?根据最新的肿瘤登记数据显示,我区每天有6至7人被诊断为恶性肿瘤,肺癌、胃癌、甲状腺癌、大肠癌、乳腺癌是最常见的恶性肿瘤,占恶性肿瘤人数的62.69%,其中男性发病前5位是肺癌、胃癌、大肠癌、前列腺癌、肝癌,女性发病前5位是甲状腺癌、肺癌、乳腺癌、大肠癌、胃癌。近6年来,发病增速明显的恶性肿瘤有肺癌、大肠癌、前列腺癌、乳腺癌,从2013年到2019年,我区肺癌发病率从74.85/10万升

到97.93/10万,大肠癌从44.87/10万升到50.73/10万,乳腺癌从27.29/10万升到37.84/10万,前列腺癌从11.37/10万升到16.63/10万,且有年轻化趋势,从40岁起恶性肿瘤发病率迅速升高。纵观肿瘤谱变化,肿瘤发病有3个特点:一是“穷癌”与“富癌”并存,“穷癌”是指由于饮食、生活条件差等原因诱发的癌症,如胃癌、肝癌、胆管癌;由高脂蛋白饮食、缺少运动等原因诱发的癌症则被称为“富癌”,如大肠癌、乳腺癌、前列腺癌,奉化的“穷癌”占21.3%、“富癌”占23.4%;二是消化道癌发病多,每年胃癌、肝癌、食管癌和大肠癌等消化道癌症发病人数超过1/3,成为我区居民新发和死亡的主要癌症;三是地区特色肿瘤发病,甲状腺癌是宁波沿海地区的特色肿瘤,其发病率明显高于全国水平,占女性恶性肿瘤首位。恶性肿瘤的好发人群有哪些?世界卫生组织认为大多数恶性肿瘤从本质上讲是一种生活方式病,与不健康的生活方式有关,而且忽视癌症的早期高危表现、不重视定期体检常导致病情延误。曾有过多直肠癌便血误以为是痔疮而未就医,最后拖成晚期的病人。

有下列情况的就是恶性肿瘤的好发人群即癌症高危人群。20年烟龄,每天吸烟20支以上;长期油烟工作、石棉等职业接触者;有癌症家族史者;未生育、未哺乳或行经大于等于42年;40岁以上感染幽门螺杆菌者;患有萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、胃黏膜上皮异型增生及中重度肠化生者;酗酒、常吃腌制、烟熏食品者;有高低纤维饮食习惯、缺少运动者;肝硬化、慢性肝炎;多个性伴侣、HPV感染者。上述人群要加强防癌意识,减少对致癌因素的接触,及时调整生活方式,做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,做好癌症预防的重要一步,再通过定期检查,做到癌症早发现、早诊断、早治疗。如何早期发现恶性肿瘤?通过癌症的早期筛查是可以发现早期癌症的。区人民医院医共体总院自2017年起承担国家医改重大专项、国家重大公共卫生服务项目上消化道癌早诊早治项目,多位国家级考核认证的内镜专家通过胃镜及染色技术检出多例早期胃癌、癌前病变患者。2019年,在尚田某村胃镜检查时,98名村民中就发现3名患有早期胃癌。患者没有明显症状,若是没有这次普查,可能会延

误成中晚期胃癌。内镜专家对癌前病变、早癌及时内镜下ESD剥除病变组织,就像剥芋艿皮一样,避免开腹大手术,医疗费用少、病人痛苦小,治疗后可达到正常人的寿命。我区作为胃癌高发区,两年一次的胃镜检查非常必要。我区胃癌的死亡发病比从2017年的0.77下降到2019年的0.56,说明三年来早期胃癌的检出提高了生存率。发现一例早癌,挽救一条生命,幸福一个家庭。另外,我区承担着省上消化道癌、大肠癌、乳腺癌、宫颈癌的筛查项目等多个公卫项目,市民要多参加这类检查,定期参加防癌体检。防癌体检的目标是发现癌症或癌前病变,由专科医生结合家族肿瘤史、个人身体情况,制定针对性的体检方案。针对我区最常见的几个癌症,确定了最基本、精准有效的筛查方法:肺癌——胸部低剂量CT检查;乳腺癌——乳腺B超+钼靶;胃癌——胃镜;大肠癌——肠镜;前列腺癌——前列腺彩超+前列腺抗原;食管癌——胃镜;肝癌——B超+甲胎蛋白;宫颈癌——HPV+TCT。区人民医院医共体总院 王晓亮

**久坐的危害,你知道吗?**

- 糖尿病
- 癌症
- 颈椎病
- 心脏
- 肌肉僵硬
- 平衡性和活动能力减弱

33/ 成年人每日应当进行6~10千步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持。

我运动,我健康,我快乐

**适量运动:每天不少于6000步以上的运动量**

- 6000步=每天基本活动量(约2000步)+自行车7分钟(相当于1000步)
- +拖地8分钟(相当于1000步)+中速步行10分钟(相当于1000步)
- +太极拳8分钟(相当于1000步)

**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**  
面谈、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30(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96525)  
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**  
2021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