



重点关注

区疾控中心提醒——

防疫不可掉以轻心 时刻做好个人防护

当前,我区疫情防控形势总体趋稳,但外防输入、内防反弹的压力依然较大。奥密克戎变异株感染后潜伏期短,传染性强,传播速度快,多数感染者没有症状,如有也主要是发热、干咳、头痛、乏力等缺乏特异性的症状,所以传播隐匿性非常强,更容易出现多点散发或集中暴发。为确保您和家人朋友们的身体健康,区疾控中心提醒如下。

一、每个人是自己健康的第一责任人,请广大市民始终绷紧疫情防控这根弦,杜绝侥幸心理,牢牢坚持做好各项防护措施。  
二、减少不必要出行。不到中高风险地区及所在县区,非必要不离奉,本区内外出尽可能错峰出行。  
三、保持良好的个人卫生习惯,注意手卫生,科学戴口罩,常通风,少聚集,注意一米线,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘袖遮挡,遵守场所各

项规定,保持良好心态。  
四、接收快递时,尽可能避免直接接触,建议户外拆解,规范戴好口罩,使用工具轻缓拆包,事后及时洗手并使用消毒湿巾对工具进行消毒。如果不急用,可以放到通风处静置一段时间再开封。  
五、积极完成新冠疫苗的全程接种和加强免疫,尤其是老年人,可大大减少重症和死亡风险。  
六、及时主动上报相关情况。

密切留意疫情走势,与病例轨迹有交集,到过风险地区、收到健康提示短信、健康码异常等情况,要主动向所在社区、入住酒店、工作单位报备,配合落实防疫政策。  
七、做好自我健康监测。一旦发热、咳嗽、乏力、咽痛等症状,不要自行服药,应做好个人防护前提下尽快到正规医疗机构就诊排查,并关注自己和家人的健康状况。

区疾控中心 董维波

2021年奉化区居民慢性病与死亡原因监测报告出炉

慢性病是影响我区居民健康期望寿命的主要因素

2021年奉化区居民慢性病与死因监测结果显示,2021年奉化区居民期望寿命81.58岁,其中男性79.80岁,女性83.50岁;健康期望寿命71.7岁,9.88年为带病度过;重大慢性病过早死亡率9.49%,劳动力人群的慢性病状况不容忽视,影响我区居民健康期望寿命的主要因素是慢性病,包括恶性肿瘤、糖尿病、脑卒中、冠心病等,恶性肿瘤仍是全区户籍居民首位死亡原因。

■我区居民期望寿命81.58岁

期望寿命又称预期寿命,代表的是一群人或全部人口的预测寿命,是反映一个国家或城市居民健康状况的综合指标。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而得出的,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。2021年奉化区

居民期望寿命81.58岁,男性79.80岁,女性83.50岁。

■健康期望寿命71.7岁,9.88年为带病度过

关于寿命,一般谈论最多的就是一个人活了多大岁数,其实在医学上这只能称作是“自然寿命”,而高质量生存状态下的长寿,也就是一个人能拥有较长的“健康寿命”,对我们这个老龄化逐步加深的社会显得尤为重要。健康期望寿命估算的是一个人在完全健康状态下生存的平均年数,是指人们能维持良好日常生活功能的年限,以丧失日常生活能力为终点。相对于以死亡为终点的期望寿命,健康期望寿命更加关注生命的质量。期望寿命和健康期望寿命的差值即是病伤残寿命。

2021年奉化区健康期望寿命71.7岁,也就是说对0岁组婴儿未来预期寿命81.58年而言,这9.88年差值即是病伤残寿命,是带病度过的。影响我区居民健康期望寿命的主要因素是慢性病,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经济负担。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,居民在日常生活中要有健康的生活方式,如合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

■重大慢性病过早死亡率恶性肿瘤占比大

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,2021年奉化区重大慢性病过早死亡率9.49%,恶性肿瘤过早死亡率7.26%,占四类慢性病过早死亡率的76.50%。因此,要降低重大慢性病过早死亡率,要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与胃癌,预防肺癌以戒烟、控烟为主。预防胃癌要吃低盐食物,不吃霉变的食品,不暴饮暴食,经常食用豆制品

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,因此建议35岁以上的妇女定期进行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达到健康浙江工作要求

2021年奉化区心脏病死亡率89.42/10万,脑血管病死亡率124.31/10万,心脑血管疾病总死亡率213.73/10万,已达到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,因此要做好心脑血管疾病防控工作,重点是要做好高血压的发现和控制在社区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 周福军

禁烟,让生活和环境更美好

2022年5月31日是世界卫生组织发起的第35个世界无烟日,今年世界无烟日主题是:烟草危害环境。为了自己和他人的健康,为了我们的下一代,请拒绝吸烟。

烟在我们的生活中无所不在。吸烟对人们的呼吸系统、心血管系统、消化系统、神经系统都有巨大伤害,是慢阻肺、肺癌、心肌梗塞、脑梗塞等危重疾病的重要诱因。

研究表明,吸烟者这些疾病的发病率均大大高于普通人,因为吸烟导致死亡的人数呈逐年上升。同时,因种植烟草,每年约有350万公顷的土地被破坏。为种植烟草而砍伐森林导致土壤退化和产量下降。且烟草业每年排放的温室气体相当于84兆吨二氧化碳,导致气候变化,气候还原力降低,生态系统破坏。烟草对于人类的生命健康和自然环境都造成了严重的危害。对于吸烟这种有害而无一利的行为,

我们有理由也有责任伸出手,从身边做起,以实际行动去制止烟草的泛滥,让生活和环境更美好。

据统计,当前中国有超过3亿吸烟者,占全世界吸烟总人口的三分之一,大约每30秒就有一人死于与烟草相关的疾病。吸烟还会造成社会经济损失。有效控烟已经成为保护公众健康与提升城市文明的必然要求。对青少年来说,吸烟危害性更大。据医学家研究表明,青少年正处在生长发育时期,各生理

系统、器官都尚未成熟,其对外界环境中有害因素的抵抗力比成人弱,易于吸收毒物,损害身体的正常生长,尤其烟草烟雾中的尼古丁、一氧化碳等成分对于青少年的神经系统和智力有明显损害。因此,围绕“健康中国2030行动”,宣传烟草的危害、科学戒烟等刻不容缓,对青少年宣传控烟知识,在一代一代的青少年中减少吸烟者。

区人民医院 袁志

地氟病知识知多少

你知道什么是地氟病吗?让我们一起了解有关地氟病的相关知识。

什么是地氟病

地氟病即地方性氟中毒。它是在自然条件下,人们长期生活在高氟环境中,主要通过饮水、空气或食物等介质,摄入过量的氟而导致的全身慢性蓄积性中毒。临床上主要表现为牙齿和骨骼的改变。牙齿损伤的表现称氟斑牙,骨骼损伤的临床表现称氟骨症。地方性氟中毒可分为:饮水型地方性氟中毒、燃煤污染型地方性氟中毒和饮茶型地方性氟中毒。

对身体的危害

牙齿损伤的表现称氟斑牙。主要为以下三个方面的改变:  
1.牙釉面光泽改变。釉面失去光泽,不透明,可见白垩样线条、斑点、斑块,白垩样变化也可布满整个牙面,一经形成,永不消失。  
2.釉面着色。釉面出现浅

黄、黄褐色、深褐色或黑色。着色范围可由细小斑点、条纹、斑块、直至布满大部釉面;

3.釉面缺损。可表现为釉面细小的凹痕,小的如针尖,深的较大面积剥脱。

骨骼损伤的表现称氟骨症。一般多发于成年人,有以下症状:  
1.疼痛。疼痛部位可为1至2处,也可遍及全身,首先从腰背部开始,逐渐累及四肢大关节及足跟。疼痛呈持续性,多为酸痛,局部无红肿、热现象,活动后可缓解,静止后加重,尤其在早晨起床后常不能立刻活动。  
2.神经症状。因椎孔缩小变窄,使神经根受压或营养障碍,而引起一系列的神经症状,如肢体麻木、蚁走感、知觉减退等感觉异常以及肌肉松弛、有脱力感、握物无力、下肢躯干的力量减弱等。  
3.骨骼变形。X线下呈现密度增高或密度减低,主要表现为软组织钙化,包括韧带、肌腱附着处和骨膜、骨间膜及关节周围软组织的钙

化或骨化,有骨棘形成;患者表现为关节僵硬,肉眼可见下肢弯曲、驼背,严重者甚至瘫痪。

除上述两个典型症状外,不少患者还可有头痛、头昏、心悸、乏力、困倦等神经衰弱的表现,也可有恶心、食欲减退、腹胀腹泻或便秘等胃肠功能紊乱的症状。

地氟病的预防措施

饮水型氟中毒的预防,其方法基本分为两大类:一是改换水源,打低氟深水井,利用水塔、压力罐等进行集中供水;引江、河、湖泊、泉等低氟地面水,开渠引水或利用管道输水;兴建小型水库或水窖,蓄积天然降水。二是饮水除氟,有混凝沉淀法;活性炭吸附法;骨炭吸附法等。  
燃煤污染型氟中毒的预防,以改良炉灶为主要措施,降低空气和食物氟污染,进行健康教育干预,减少总摄入量等综合防治措施。  
饮茶型氟中毒的预防,政府应促使厂家改变砖茶的品种结构,按照砖茶含氟量的国家标准控制茶叶

的氟含量,大力发展氟含量较低的优质砖茶。

我区主要为饮水型氟中毒地区,即长期饮用含氟量高的水而患病,为预防和控制我区地氟病,根本措施就是降低饮水氟含量,使之符合卫生标准。

地氟病如何治疗

氟斑牙的治疗。虽然氟对牙齿的损伤是不可逆的,但只要根据患者的实际情况和需要,选择恰当的治疗方法,就会改善症状,增进美观,恢复功能。需要说明的是氟斑牙的治疗并不是从根本上解决问题,治疗方法并不十分完美,它只是一种美学处理。氟斑牙的防治重点应放到预防上,认真落实改水、改灶等降氟措施,才是根除氟斑牙的关键。  
氟骨症的治疗。地方性氟骨症目前尚无特效的治疗方法,治疗药物。现阶段我区已实现清除地氟病目标,后续将继续从各方面预防地氟病反弹。

区疾控中心 沈凡含



疾控动态

疾风知劲草 最美公卫人

面对“5.1”疫情,奉化公卫人用实际行动来践行他们的初心和使命,迅速做好流调溯源、疫点消杀、疫情研判、热线解答……公卫人冲锋在第一线、战斗在最前沿,全员昼夜奋战,充当了流调溯源的“侦察兵”、与病毒斗争的“排头兵”、百姓健康的“护卫兵”。

流调溯源的“侦察兵”

如何迅速切断疫情继续蔓延的态势,需要第一时间弄清病例的行程轨迹,准确研判管控密接与次密,奉化公卫人就像一个经验丰富的“侦察兵”,抽丝剥茧。

流调溯源工作难度超乎想象,为确保调查信息万无一失,病例的任何细节都不能错过,接触史、旅居史,出行方式,发病时间及就医情况等都要做详细的记录。不分昼夜,接到任务指令,队员立即投入工作,第一时间整理并推送信息,确保转运、隔离、消杀等小组有条不紊运转。

与病毒斗争的“排头兵”

面对突如其来的疫情,公卫人成为与病毒打交道的排头兵。采样检验组日夜奋战在抗疫一线,采样、送样、检验一直在循环进行着。队员迅速对重点环境进行采样,并对样品进行检测,24小时与病毒“面对面”。他们身穿防护服,汗水浸透衣衫,脸上留下重重勒痕,但从无怨言、重复着采样和检测的工作,争分夺秒,与病毒赛跑,真正做到“随到随检”“随送随测”。

百姓健康的“护卫兵”

区疾控中心在做好疫情防控的同时,不忘弘扬群众科普,用专业提升市民防控意识,用文字传递抗击疫情的正能量,用镜头定格最美“逆行者”的感人瞬间,将舆情监控与健康传播相结合,将先进典型与工作宣传相结合,做有精度、有温度、有力度、有广度的宣教人,为全社会群防群控疫情筑牢健康科普的“铜墙铁壁”。

区疾控中心 汪晓敏

2022年度青少年健康危险因素调查项目启动

4月26日,2022年度奉化区青少年健康危险因素调查项目在奉化区疾控中心启动,并对项目工作方案进行业务培训。

我区作为宁波市首批青少年健康危险因素调查项目试点区县,已连续在2007年、2012年、2017年完成三轮调查,累计调查2500余人次。

本轮调查将在我区15所学校

设立监测点,以初中、普通高中、非普通高中在校学生为调查对象,开展健康危险因素、电子产品使用、饮食习惯养成、交通安全意识等11个方面调查。

区疾控中心将对本项工作进行培训指导和全程督导,确保辖区青少年健康危险因素调查工作保质保量完成。

区疾控中心 沈凡含



健康沙龙

卫生厕所建设有墙、有顶、厕坑及化粪池、无渗灌、环境卫生、无蝇蛆、基本无臭味、粪便经无害化处理并及时清运的厕所。



比较实用的卫生厕所所有“三格化粪池式、沼气池式、双瓮式、粪尿分离式、双坑交替式”。

45% 农村使用卫生厕所,管理好人畜粪便。



有了它,更卫生更健康,日子一点儿也不比城里差!

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

2022年 第5期

协办单位  
奉化区卫生健康局  
奉化区疾控中心  
奉化区健康教育所