



重点关注

2022年我区居民健康素养水平出炉

居民健康素养水平稳步提升

健康素养是衡量健康素质的关键指标,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。健康素养已成为健康中国战略中的重要评价指标。2022年我区居民健康素养水平为39.3%,较2021年35.8%提升3.5%,居民健康素养水平稳步提升,慢性病防治素养水平连续两年提升较明显,基本医疗素养水平和传染病防治仍是短板,有待提升。

健康素养是什么

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和行为做出正确决策,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,节省大量医药费用,也能少受病痛折磨。

监测开展情况

2022年6月至11月,我区作为省级监测点组织开展2022年度居民健康素养监测工作,涉及4个镇(街道)、22个村(社区)、643户家庭,每户随机抽取一名

15至69周岁的常住居民进行入户调查。由于调查对象均为15至69周岁的常住居民,调查只能安排在晚上、周末等时间,调查员克服诸多困难,保质保量顺利完成了调查工作。

同时,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),通过现场陪访、抽取录音、例会、组建钉钉群等形式加强督导。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

2022年我区居民健康素养水平为39.3%,较2021年提高了3.5%。居民健康素养分布呈现以下特点:第一,男性健康素养水平高于女性;第二,55岁及以上老年人健康素养水平低于其他年龄段,且年龄越大素养水平越低;第三,文化程度越高具备的健康素养水平越高;第四,不同职业的调查对象中,

农民健康素养水平最低。

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54.4%,基本技能素养水平为40.1%,健康生活方式与行为素养水平为38.2%。

六类健康问题素养水平由高到低依次为:安全与急救素养水平为74.7%,科学健康观素养水平为69.2%,健康信息素养水平为55.9%,慢性病防治素养水平为48.3%,传染病防治素养水平为29.0%,基本医疗素养水平为25.4%。

对比2022年度与2021年度主要监测结果发现,我区居民健康素养水平稳步提升。从三个方面的健康素养水平比较结果来看,基本知识和理念、基本技能、健康生活方式与行为素养水平均有所提升,其中基本知识和理念素养水平增幅相对较多(从51.1%提高到54.4%)。六类健康问题,安全与急救素养、科学健康观素养、健康信息素养、慢性病防治素养水平均有提升,其中慢性病防治素养水平(从42.3%提高到48.3%)增幅最大,但同时也看到传染病防治素养水平(从32.2%降至29.0%)和基本医疗素养水平(从

31.4%降至25.4%)不升反降,降幅较明显,在六类健康问题中仍为短板。

下一步努力方向

根据监测结果分析,提示下一阶段我区应结合健康奉化、健康促进县区等建设契机,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行动。农村仍然为重点区域,老年人、农民和文化程度低等仍为重点人群,要继续大力开展健康素养进农村文化礼堂,重点内容为传染病防治素养和基本医疗素养。同时,还应广泛倡导和推广使用健康干预适宜技术,开展以健康干预为主要手段,同时开展健康知识普及行动和健康技能培训活动的健康素养提升行动,从根本上促使居民不光知晓健康知识和技能,形成健康理念,更是让其形成健康行为,提升全民健康水平。

居民如何获取健康知识

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,可以领取健康折页、阅看健康画报、观看健康视频、参与健康讲座和健康管理活动等,具体请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



疾控动态

市疾控中心领导来奉调研指导

近日,市疾病预防控制中心党委书记徐红一行5人对我区疾控中心进行调研指导。区疾控中心领导班子及相关科室负责人参加调研。

调研会上,区疾控中心主任傅叁君汇报了2022年度中心各项工作情况,着重就标准化建设、经费保障、人才培养方面做了详细阐述。徐红对区疾控中心过去一年工作给予了充分肯定并提出新的要求,她要求区疾控中心要树立立事业发展的底线,筑牢疫情防控的防线,守住安

全发展的底线。傅叁君表示,2023年奉化区疾控中心将全力打造“疾控扬旗,先锋筑健康”党建品牌,促进党建工作和业务工作深度融合,进一步加强党建引领力,激发党员的战斗力、凝聚力,充分发挥党支部委员会“把方向、管大局、促落实”领导作用,为推动中心党建工作提质增效和高质量发展发挥积极作用。

区疾控中心 汪晓敏



健康沙龙



53
通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展,发现心理行为发育问题要尽早干预。

儿童时期的亲子关系对孩子的健康成长、性格的形成、品质的培养都起到基础性作用。

父母的陪伴缺失,孩子容易自卑、孤僻,沾染坏习惯,甚至变成“坏孩子”……



全社会都来关心留守儿童!发现儿童心理问题要及早干预。

40至74周岁居民 请关注消化道肿瘤筛查

锦屏街道66岁的江大叔是一位幸运儿,去年8月参加我区的结直肠癌筛查,肠镜检查发现乙状结肠3.5CM、1.5CM二个息肉,通过肠镜完整切除息肉,术后病理证实为早期肠癌,避免了外科手术,减少了患者病痛,也减轻了经济负担。同样,尚田街道66岁的董大叔参加我区的上消化道癌筛查,通过胃镜检查发现胃粘膜4*3CM不规则隆起,最后在全麻下行腹腔镜胃癌切除术,术后病理报告为早期胃癌,不用进行化疗,通过早筛查、早诊、早治减轻了患者经济负担和痛苦。消化道肿瘤筛查至关重要,让我们一起了解下相关知识。

为何要进行早期筛查

我区消化道肿瘤发病率和死亡率居高不下,据统计,2021年恶性肿瘤发病数2609人,发病率为

545.10/10万,其中结直肠癌、胃癌与食管癌占29.59%;2021年恶性肿瘤死亡人数1191例,死亡率为248.84/10万,居慢性病死亡的首位,其中结直肠癌、胃癌与食管癌占34.42%。消化道肿瘤的预后与诊断时机密切相关,早期肿瘤手术治疗后的5年生存率超过90%,而晚期的消化道肿瘤其5年生存率仅30%左右。因此,及时准确高效地筛查消化道肿瘤,做好肿瘤的零级预防和1级预防对于控制肿瘤的发病率和死亡率,改善预后、减轻社会压力和疾病负担具有重要意义。

我区消化道肿瘤筛查情况

肿瘤是严重威胁居民健康的重大慢性病,而消化道肿瘤位居肿瘤发病的前列。2022年我区对20632名50至74周岁户籍居民进行结直肠癌筛查,其中1191人参加肠镜检查,检出结直肠癌20人,检出率为

1.91%,癌前病变88例,检出率7.39%。筛查中发现的肠癌和癌前病变患者中,绝大多数患者是没有任何症状的。对于这类患者可谓是不幸中之大幸,同时也说明筛查的重要性,发现一例早癌,挽救一条生命,幸福一个家庭,和谐整个社会。接下来,我区将在4年内完成27万年龄为40至74周岁重点人群筛查。2023年的居民消化道肿瘤筛查项目将于3月份全面启动,对结直肠癌、胃癌和食管癌三种癌症进行筛查,相信将会有更多居民因参与与消化道肿瘤筛查项目而获益。

哪些人需要进行早期筛查

1. 高危人群:40岁以上普通人群;有消化道肿瘤家族史人群;饮食不规律,喜食过热过烫及腌制食物,经常抽烟、饮酒、熬夜、工作压力大的人群;幽门螺杆菌感染人群;曾患癌前病变如萎缩性胃炎、胃息肉、

消化道溃疡等的人群。

2. 症状人群:进食哽咽、吞咽困难、烧心反酸;反复上腹部不适、恶心呕吐;出现黑便、贫血、大便习惯改变的人群应及时就医。

如何参加消化道肿瘤筛查

我区居民消化道肿瘤筛查项目主要针对高发性的结直肠癌、胃癌和食管癌开展筛查。您的家庭医生或社区工作人员将与您联系,通知您在规定的时间内参加筛查。您需要做以下这些:签署知情同意书,这意味着您理解并同意参加筛查;参加问卷调查,完成胃幽门螺旋杆菌和便潜血试验,评估您患消化道癌的风险(免费);医务人员根据问卷调查评估结果和胃幽门螺旋杆菌和便潜血试验结果确定是否需要前往定点医院进行胃镜和肠镜检查(免费)。

区人民医院 王晓亮

春季养生好时节 疏肝理气养阳气

《黄帝内经》有言:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”春天是万物生长的季节,这个时节人体的阳气也顺应自然向上向外舒发,是人体一年中养阳气的开始。可以说,春季最突出的特点就是“生”,“养阳”是春季养生的重要原则。

春季饮食原则

春季肝脏当令,肝气生发旺盛。一方面,春季机体阳气升发,新陈代谢开始旺盛,食用辛辣之品以利于阳气升提,可适当吃些温补阳气的食物,如葱、姜、蒜、韭菜等;另一方面,重在养肝。《摄生消息论》曰:“当春之时,食味宜减酸增甘,以养脾气。”饮食注意增

甘少酸,因为酸性食物容易收敛而阻滞气机,不利于阳气升发,并且酸入肝,肝气过于旺盛,容易水克土,肝旺脾虚,导致脾胃(后天之本)亏虚,气血生化之源,故可以适当食用甘味之品(甘入脾),如山药、大枣、栗子等,以健脾益气。还应增加一些味辛性温入肺经的食物,达到温补阳气又能帮助阳气升发的作用。

春季起居注意

睡眠好、休息好就是在养肝。根据中医子午流注理论,肝胆经气在23时至3时最盛。“人卧则血归肝”,当人躺下时,各个脏器的血液都需归于肝,即中医讲的“肝藏血”的功能。所以,春季宜23时前入睡。春回大地,人体的阳气开始趋向于表,皮肤腠理逐渐舒展,肌表气血供应增多而肢体反觉困倦,俗称“春困”,往往日高三丈,睡意未消。然而,睡眠觉不利于阳气生发。因

此应当控制睡眠时间,在起居方面要求夜卧早起,免冠披发、松缓衣带、舒展形体,在庭院或场地信步慢行,克服情志上倦懒思眠的状态,以助生阳之气升发。

春季运动原则

“春三月,广步于庭”,多到空气清新、环境安静之处,如公园、广场、树林、河边、山坡等地,玩球、散步、打拳、做操,不仅可以舒展身体、筋骨,促进新陈代谢,而且看到春季大自然一派欣欣向荣之象,身心愉悦,提高机体免疫能力,使春气升发有序,阳气增长有路,符合“春夏养阳”的要求。年老行动不便之人,于春光明媚之时,可在园林亭阁闲散之处,凭栏远眺,以畅生气,但不可默坐,免生郁气,碍于舒发。

春季调情志

春天肝经正盛,很多人容易出现情绪波动,常有生气、郁闷、烦躁

等问题。其实,这是全身气机从冬令闭藏状态向春季升发状态转化的表现,在情志调养方面,可以多做一些安神静心的事情来帮助身体和心理更好地从冷冬过度到暖春,如绘画、练书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等,调节情绪,舒畅胸怀。老年人可以选择一些舒缓的运动,如公园散步、手指操、太极拳、八段锦等,或是去登山,在美丽的自然景色中,慢慢将体内的忧郁和惆怅等不良情绪化解。

此外,初春气候易寒冷干燥,人体对水的需求量也会增加。适量喝水可补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,减少毒素和“火气”对肝脏的损害。喝温开水,或在水中加入枸杞、玫瑰、陈皮等做代茶饮,可以滋养肝肾、疏肝理气、明目宽心。

区中医医院 郭洁涛

春节后健康饮食要点

俗话说得好“每逢佳节胖三斤”,春节假期,那么多的美食诱惑,你抵挡住了吗?胡吃海喝、暴饮暴食这些不良习惯你有吗?节后食欲不振、肠胃不适又有没有伴随你呢?如果想远离上述烦恼,我们应该怎么做。

1. 饮食定时。三餐固定,不早不晚,按时就餐。如果用餐时

间不固定,在非常饥饿的情况下进食,容易狼吞虎咽,吃得过多。

2. 饮食有节。食不过饱,饮不过多。暴饮暴食会导致体内的脂肪增多,久而久之多余的脂肪就会堆积起来造成肥胖,还会导致肠道的食物没有及时地消化,因此肠道食物堆积严重就会导致肠道疾病的发生。

3. 饮食有质。少油少盐少糖多

维C,避免过辛过糙过补。多吃蔬菜,补充膳食纤维。避免高油脂汤底,如麻辣锅、羊肉锅、浓汤等。

4. 饮食有度。零食碳酸需把控,不宜偏食、挑食。偏食或者挑食会造成营养不良或者营养不均衡。

5. 饮食需洁。外卖少、食材鲜、饮食清。尽量自己做饭,减少食用外卖,食物需做到新鲜,制作卫生、

健康之窗

2023年 第2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

大堰卫生院 竺雪维

更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。

“奉化疾控”微信公众号 “奉化疾控”抖音号

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

公益面询、电话咨询时间:每周一至周五,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30(法定节假日除外)。

预约电话:88920903
24小时心理热线:88956969

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!
宁波市康宁医院在奉化区设立心理咨询服务点,如果你想享受更优质的心理咨询服务,可关注宁波市康宁医院微信公众号或搜索微信小程序“宁波市康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区疾病预防控制中心内。