

医药卫生报

疾病防控周刊

2014年7月3日
每周四出版
第162期

防控疾病 共享健康

电子信箱:jkzkbjb@163.com

新密市发布居民死因监测年度报告 心脑血管疾病成“头号杀手”

本报讯(记者梁凤娇 通讯员新鸿建)记者7月2日从新密市卫生局获悉,该局发布2013年新密市居民死因监测年度报告。报告显示,心脑血管疾病成危害新密市居民健康的“头号杀手”。

这项由新密市疾病预防控制中心和该市结核病防治所联手进行、长达22年的监测数据表明,因心脑血管疾病死亡与总死亡人口相比,由1992年的32.7%上升到2013年的60.3%,22年增长了近一倍,年均递增2.8个百分点。

2013年1月1日~12月31日,该市死于前6位的疾病依次是脑血管疾病、动脉硬化性心脏病、恶性肿瘤、其他心血管疾病、外伤及意外伤亡和呼吸系统疾病。这6种疾病死亡人口占总死亡人口的90.9%。

以恶性肿瘤为例,1992年该市的恶性肿瘤死亡率为54.6/10万,而2013年则增长为67.8/10万,其中肺癌增长速度最快。1992年全市因肺癌死亡32人,2013年增加为207人,增长了近7倍,其中3/4为男性,而这些男性死亡者中绝大多数是烟民。

新密市意外伤害造成的死亡也很严重,全市每年因意外伤害死亡的300多人中,因交通事故死亡者占6成以上,平均死亡年龄40多岁,这也是造成该市人均期望寿命(2013年为74.82岁)达不到全国平均水平(75岁)的主要原因之一。

监测还表明,由于国家越来越重视传染病防治工作,因各类传染病死亡的人数大幅度减少,2013年比22年前下降了77个百分点,其中结核病下降最为明显,22年下降了90%以上。2013年,该市结核病的死亡率为0.9/10万,大大低于全国4.1/10万(2010年流调结果)的平均水平。

专家提醒,“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”这16个字是人类身心健康的四大基石,改变不良的生活方式和生活习惯,80%的心脑血管疾病、糖尿病和40%的恶性肿瘤可以预防。

责编 梁凤娇 美编 一伊

5

郑州利用地铁站 滚动播放宣传片

本报讯(通讯员李倩倩)笔者7月1日从郑州市疾病预防控制中心获悉,该中心发挥健康防病专业优势,积极探索服务群众新途径,组织拍摄了一部预防手足口病主题公益宣传片,并利用郑州地铁滚动播放,进一步扩大了健康教育覆盖的范围,取得了较好的宣传效果。

针对今年郑州市手足口病疫情高发、防控形势严峻的实际,郑州市疾病预防控制中心督促落实各项防控措施,充分挖掘健康教育宣传的潜力,采取电视短片的形式宣传防控常识,向群众传递“勤洗手、多通风、多喝水、吃熟食、晒衣被”15字防控要诀,提高广大群众预防手足口病的意识和能力。该公益宣传片内容通俗易懂、画面活泼生动、群众喜闻乐见。

为了扩大该公益宣传片在人民群众中产生广泛影响,发挥应有作用,郑州市疾病预防控制中心积极与有关部门沟通,加大在人群密集、人流量大的公共场所的宣传力度,重点在郑州地铁二七广场站、人民路站等4个站点的售票厅、候车厅和地铁车厢等40多个电视屏幕滚动播放,让广大群众在潜移默化中接受健康知识教育。



二七区依托“家长课堂” 举办首届预防接种知识演讲比赛

本报讯(记者梁凤娇 杨缤)记者7月2日从郑州市二七区疾病预防控制中心获悉,该区首届“家长课堂”预防接种知识演讲比赛于6月27日下午成功举办。二七区21家预防接种门诊的17名选手通过预赛,8名选手入围决赛。

本次比赛从实际出发,参赛选手结合自己的工作,阐述了“孩子接种疫苗的原因、疫苗的接种程序、预防接种的禁忌证、一类疫苗和二类疫苗的区别、接种疫苗前后的注意事项、接种疫苗可能发生的不良反应以及处理办法”等知识。演讲结束后,评委随机提问,进一步考察预防接种人员的基本知识。活动现场气氛热烈。

“孩子的健康直接关系到整个家庭,甚至几个家庭的幸福。这次演讲比赛可以帮助家长们快速获取关键信息,确保孩子及时、科学地接种疫苗,降低疫苗针对性疾病的发病率。”谈及举办演讲比赛的初衷,常年在免疫规划一线工作的二七区疾病预防控制中心党支部书记刘永胜表示,此次预防接种知识演讲比赛的举办,是对全区预防接种人员沟通能力及专业水准的一次全面考察。

据了解,二七区疾病预防控制中心以开展“家长课堂”为切入点,通过多种途径将育儿常识和预防理念融为一体,率先在郑州市推出儿童计划免疫接种微信服务,通过微信公共账号,每天以图文并茂的形式向家长推送一条预防接种知识和信息,使更多家长了解预防接种知识,拉近了接种门诊和家长之间的距离,推动了接种服务规范化、接种环境温馨化、服务质量人性化,赢得了广大家长的好评。

河南省唯一创面修复中心

高品质治疗伤口不愈合患者

外伤或手术后伤口长期不愈合,长期卧床出现褥疮,糖尿病引起糖尿病足,下肢静脉曲张导致下肢溃烂……这些伤口长期暴露或处理不当,会对身体造成很多危害,严重影响患者的生活质量。

为了解决伤口长期不愈合患者的病痛,郑州市第一人民医院创建了河南省内唯一的创面修复中心,由中国工程院院士付小兵担任顾问、由享受国务院政府特殊津贴的著名专家牛希华担任主任。创面修复中心专家团队实力雄厚,创面修复重建专家苏卫国博士常年坐诊。即日起,本中心服务全省外伤、褥疮、糖尿病足、肠瘘、骨髓炎、烧伤、静脉曲张导致溃烂等伤口长期不愈合患者。报名可享受:

- 一、免专家挂号费,免费参加会诊。
- 二、住院患者免500元检查费。
- 三、免床位费。

就诊地点:郑州市第一人民医院门诊楼一楼东侧创面修复门诊
专家咨询电话:18625525246(苏卫国 博士)

esaote | 欧洲原装·全球独家

激光消融
肿瘤微创治疗系统

微创无痛/快速高效/精准安全

服务热线:400-993-0611



6月25日,漯河市全民健康生活方式行动启动仪式在漯河市源汇区人民政府主办,源汇区总工会、源汇区创建办、源汇区卫生局协办,源汇区疾病预防控制中心承办。全民健康生活方式活动是慢性病病防控工作的重点,源汇区将其列入“十二五”规划。该区倡导“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”的理念,号召各相关部门和有关单位大力开展健康知识宣传,减少疾病发生。

李康/摄影报道



防控慢性疾病 护佑身体健康

郑州、濮阳交流经验

本报讯(记者陈述明 通讯员曹斌)记者7月1日从濮阳市卫生局获悉,濮阳市华龙区卫生局一行6人到濮阳市华龙区参观学习全国慢性病综合防控示范区创建工作。

交流会上,来自郑州市的疾病预防控制中心工作人员观看了华龙区创建全国慢性病综合示范区宣传片,实地察看了该区创建工作材料,并听取了该区创建工作材料,并听取了该区创建工作材料。

华龙区卫生局一行6人到濮阳市华龙区参观学习全国慢性病综合防控示范区创建工作。交流会上,来自郑州市的疾病预防控制中心工作人员观看了华龙区创建全国慢性病综合示范区宣传片,实地察看了该区创建工作材料,并听取了该区创建工作材料。

魏都区发出倡议书

本报讯(通讯员薛小峰)笔者7月2日从许昌市魏都区疾病预防控制中心获悉,魏都区召开慢性病综合防控示范区创建工作启动大会。魏都区近300人参加了会议。据悉,魏都区慢性病综合防控示范区创建工作明年上半年将接受省级专家组验收。

魏都区疾病预防控制中心就慢性病综合防控示范区的创建工作向全区人民发出倡议

书,号召大家提高健康意识,积极参与全民健康活动,形成科学健康的生活习惯,健康地学习、工作和生活;合理健康膳食,规律用餐;积极配合医务人员开展社区健康教育与健康促进活动,对辖区慢性病高危人群早发现、早干预;做好慢性病患者的早期诊断、规范治疗及家庭康复等健康管理,减轻居民的经济负担。

武陟县健康教育进机关

本报讯(通讯员任立董丽)“以前,我总以为多吃肉身体就会越来越好,听了专家的讲解,我才明白饮食合理搭配才会更健康。”在武陟县交通局,刚刚走出“健康教育大讲堂”的小崔高兴地说。

武陟县第二人民医院近日组织志愿者深入该县部分县直机关,通过“健康教育大讲堂”进行疾病防治知识“大宣讲”,促进了机关工作人员良好生活方式的形

成。专家们以“科学营养永享健康”为主题,用深入浅出、通俗易懂的语言和生动典型的案例,讲解了“健康与营养”和“科学与营养”知识。截至目前,该院先后组织志愿者深入县林业局、地税局、交通局等单位举行“健康教育大讲堂”6场次,受益人员达500人次,为干部职工建立健康档案400余份,开出保健处方130张,提高了人们的自我保健意识。



温县人民医院积极开展慢性病防治宣传活动。图为7月1日该院医务人员在街头为百姓义诊,宣传慢性病防治知识。褚玉山/摄影报道



百米健康长廊亮相

记者7月2日从中牟县卫生局防疫站获悉,该站加大慢性病防控知识宣传力度,利用县城广惠街与学院路交叉口一处墙体设置慢性病防控知识宣传长廊。健康知识宣传长廊色彩鲜明、图文并茂、浅显易懂、指导性强,总面积达200余平方米,共计64个宣传版面,分为健康素养66条、饮食与健康、运动与健康、烟酒与健康、心理与健康、防病与健康6个主题。

李志刚 李胜杰/摄影报道

防治慢性病贵在“吃动平衡”

□梁凤娇

在我们的工作和生活中,经常看到很多都市白领久坐不动,一旦进入工作状态,除非上厕所,一般不轻易离开办公桌;一些老年人平时注重吃吃喝喝,却不注意运动,总是坐在社区门口聊天、打麻将,一坐就是几小时。其结果,心脑血管疾病、糖尿病等慢性病不知不觉就“缠上来”了,肥胖症增多了,高血压患病人群越来越年轻化。

国家卫生和计划生育委员会发布:慢性病已成为危害我国人民健康的主要公共卫生问题,其中恶性肿瘤、心血管疾病、脑血管病、呼吸系统疾病已分别位居我国居民死亡原因的前4位。无数家庭因家庭成员患慢性病而承受沉重的经济负担和心理压力;慢性病不仅影响我们的身体健康,还严重影响我们的生活质量。

很少吃主食,对馒头、蛋糕、牛奶等统统拒绝,晚餐也只食用蔬菜或者水果。这样反而导致多种健康隐患。专家认为,饮食不合理、缺乏运动等不良生活习惯是导致慢性病患者剧增以及病情难以有效控制的主要原因。预防超重、肥胖和慢性病,公众要改变饮食不均衡和久坐少动的习惯,保持“吃动平衡”。

在吃的方面,我们要注意合理搭配膳食,规律用餐,保持营养平衡。不可否认,真正导致肥胖的原因是每天摄入的能量与消耗不平衡,我们若能消耗少就选择放弃部分饮食。如果人体摄入的食物单一,就会造成营养不良,导致更大的健康隐患。

在动的方面,我们要少静多动,适度量力,还要长期坚持。久坐不动不仅不利于血液循环,还会引发很多心血管疾病。如果长期保持一个坐姿,颈椎、腰椎就会发生病变。除

此之外,如果面对电脑的时间过长,又不注意休息,再加上缺乏体育锻炼,极易造成疲劳、昏眩等现象,引发肥胖症和心脑血管疾病。大量数据表明,此类慢性病基本上被公司白领、机关工作人员和学生等人群“包揽”。

从健康的角度而言,吃和动是相对统一的。只要做到合理膳食,适当运动,就没有必要拒绝心爱的食物。而运动其实是一件非常简单的事情,坐久了就站起来活动活动,下班后穿运动鞋走回家,在办公室和在家里都要多干一些拖地、扫地的活儿,上下楼梯走楼梯等,这些都是很好的锻炼形式。

防治慢性病,公众要以科学的态度和精神,追求健康,学习健康知识,平衡膳食,适度运动,力求让自己成为健康生活方式的实践者和受益者。要想远离慢性病的困扰,我们一定要管住嘴、勤动腿。