

## 疾病防控周刊

防控疾病 共享健康

电子信箱:jkzkbj@163.com

## 河南(卫群杯)“防治碘缺乏病日”知识竞赛结果揭晓

本报讯(记者梁凤娇)记者8月20日从河南省疾病预防控制中心获悉,河南(卫群杯)“防治碘缺乏病日”知识竞赛结果揭晓。该中心特邀郑州市黄河公证处公证人员对本次活动进行公证,确保竞赛活动公开公平公正。此次竞赛共产生一等奖10名,二等奖20名,三等奖30名,优秀奖50名。

为了深入推进防治碘缺乏病宣传活动,普及碘缺乏病防治知识、盐业法律知识和健康知识,提

高群众对碘缺乏危害的认识以及科学用盐水平,5月15日,由河南省盐务管理局、河南省疾病预防控制中心、河南省盐业协会主办,河南省盐产品质量监测中心、河南省卫群多品种盐有限公司承办,组织举办了河南(卫群杯)“防治碘缺乏病日”知识竞赛活动。

此次活动共收到答题卡5713张,有效答题卡5550张,无效答题卡163张。收到的答题卡来自

河南、浙江、江苏、辽宁、河北、上海等地;参与人员来自政府部门、卫生防疫部门、文化教育部门、餐饮行业、医疗保健部门、部队、盐业系统等。

据了解,此次竞赛颁奖有效期至2014年8月26日,获奖者如果没有在有效期内领取奖品或没有与主办方联系,视为放弃。省外的获奖者奖品统一邮寄,获奖者应在活动有效期内与活动主办方联系,以便办理邮寄手续;省

内的获奖者原则上到河南省盐务管理局领取奖品,如果确有不便,获奖者可在有效期内与活动主办方(河南省盐务管理局党委办公室)联系,电话:(0371)65907074,以便办理邮寄事宜。

获奖者领取奖品时须携带本人的居民身份证原件、复印件。如果由其他人代领,代领人除携带本人的居民身份证原件、复印件外,还要携带获奖者的居民身份证原件、复印件。

责编 梁凤娇

美编 一伊



### 每五人中有一人患心血管病

三种人须提高警惕

本报记者 张琦

编者按:国家心血管病中心近日发布的《中国心血管病报告2013》显示,由于心血管病危险因素流行,我国心血管病的发病人数仍在持续增加,相当于每5个成年人中就有1个人是心血管病患者。近日,记者采访了河南省中医药研究院附属医院心血管科主任王守富,深入了解心血管病防治知识。

#### 吸烟致心肌梗死概率大大增加

高血压病是脑卒中和冠心病发病的主要危险因素。我国有超过半数的心血管病发病与高血压病相关。根据几何级数法估算,2012年,全国高血压病患者人数为2.7亿人,每10个成年人中至少有2个人患高血压病。

据王守富介绍,我国不同年龄、不同性别的儿童血压水平均呈现上升趋势。1991年到2009年的《中国健康与营养调查》显示,少年儿童高血压患病率从1991年的7.1%上升到2009年的13.8%。超重、肥胖、糖脂代谢异常、高血压病家族史、出生体重达到4000克等,这些都是儿童患高血压病的危险因素。

此外,吸烟、被动吸烟、体力活动不足都是心血管病的危险因素。近年来,缺血性脑卒中发病率呈现上升趋势,这种变化还可能与肥胖流行日趋严重有关。

有研究表明,每天吸2~4支烟比从不吸烟者患心肌梗死的概率增加50%,吸20~40支烟使患心肌梗死的概率增加8倍。对此,王守富表示,吸烟是导致心血管病高发的首要因素,尤其是老烟民,心血管病最容易“盯上”他们。

#### “懒得动”人群容易患心脏病

王守富表示,目前,多数白领人群在办公室一坐就是一天,每天参与运动的机会非常少。久坐导致人体新陈代谢发生改变,影响脂肪代谢,减弱酶的活性,使血液中甘油三酯的含量上升,血液黏稠度增加,血流缓慢,容易形成血栓,增加罹患心脏病的风险。他建议,白领人群至少每天参加30分钟的有氧运动,在办公室每坐1小时,应起来活动三五分钟。

此外,饮食不当也是诱发心脑血管病的危险因素。一项研究表明,每天多喝一瓶含糖饮料,冠心病发病风险提高16%,经常喝含糖饮料的男性,致病风险比女性更高。

王守富提醒,男性在工作应酬时应控制饮酒,过量饮酒导致肌肉力量虚弱,增加患高血压病、心脏病、中风的危险。酗酒者往往会受到心肌病的困扰,心肌病患者通常出现呼吸急促、疲劳、肝脏肿大和持续咳嗽等症状。

#### “将军肚”者更易患心血管病

王守富指出,男性有了“将军肚”,多是因为缺乏运动,导致脂肪在腹部堆积。有研究指出,“苹果型”身材比“梨型”身材的人患心血管病的概率高出许多。王守富建议,要想甩掉“将军肚”,应注意饮食清淡,少吃油腻食物,在坚持全身运动的基础上,加强腹部运动,多饮水、多饮茶可显著消除脂肪。

此外,不良情绪波动与心血管病密切相关。王守富认为,心理因素与心血管病的关系十分密切,不良情绪的危害不亚于高血压病、吸烟、肥胖等传统因素引发心血管病的影响。大家要保持一颗平常心,遇事避免大发脾气和斤斤计较。如果放宽心态,疾病自然就会远去。

### 防治心血管病不能掉以轻心

□梁凤娇

近日,《中国心血管病报告2013》(以下简称《报告》)正式发布。《报告》显示,目前我国每年约有350万人死于心血管病,即每10秒钟就有1人死于心血管病。我国心血管病死亡人数占总死亡人数的比例由2004年的37.5%上升至2010年的40.7%,居各类疾病之首,高于肿瘤及其他疾病。数字是冰冷的,现实却是残酷的。对于心血管病,我们不能掉以轻心。

在公园或社区的健身场所,我们时常会看到有些人走路不方便,他们肢体不灵活,由人搀扶着进行康复训练。其实,这些人大多数是心血管病患者,有些心血管病患者甚至是30岁左右的年轻人。现实生活中,一个人患心血管病,全家人不得安宁的现象比比皆是。

从家庭来讲,心血管病患者给家庭造成沉重的经济负担。心血管病经过治疗,身体恢复良好的患者能自己照顾自己,但是许多患者会因此失去劳动能力。有些心血管病患者病情比较严重,不仅自己不能挣钱养家,还需要家人照顾或者请人照顾,再加上高额的医疗费,势必给家庭造成沉重的经济压力,影响生活质量。

从医院来讲,有些心血管病患者

除了住院治疗后,还需要后期漫长的康复训练,导致医疗总费用增加。《报告》指出,2004~2012年,包括急性心肌梗死、颅内出血、脑梗死在内的脑血管病住院总费用均有增加趋势,其中脑梗死增加幅度最大,2012年其住院总费用达到298.45亿元。

从社会来讲,有些人突然患心血管病,导致工作进入断档期。笔者有位朋友,年仅35岁就担任正处级干部职务了。去年,这位朋友接到外单位一项数额巨大的投资项目后,从项目规划到实施,各项工作“事必躬亲”,连续“作战”数月,熬夜、喝酒、加班成了“家常便饭”。不幸,却在工作期间突发脑梗死,尽管抢救及时,保住了性命,还是留下了偏瘫、失语等后遗症,导致其工作一时间无人接替,严重影响项目进度,给工作和个人造成了极大损失。

心血管病严重威胁人类健康,具有高发率、高患病率、高死亡率以及产生极高的医疗负担等特点。调查结果显示,即使应用最先进的治疗手段,仍有50%以上的心血管病患者生活不能自理。因此,维护人们的心血管健康,要积极开展心血管病防治工作。



### 健康步道投入使用

近日,由武陟县卫生局组织,县疾病预防控制中心、体育局和园林绿化管理中心联合铺设的首条健康步道在该县龙泉湖公园投入使用。据了解,这条健康步道长达1700米。为了方便市民掌握运动方式和方法,该局还在龙泉湖公园内设置了个人身体活动指南、身高等体重指数转盘、距离标识和健康知识提示牌,让群众在锻炼、休闲之余随时了解自己的健康指数。

任永立/摄影报道

### 加强“国家科技重大专项”项目监测 我省疾控专家赴登封市督导工作

本报讯(记者梁凤娇)河南省疾病预防控制中心专家赴登封市进行督导。督导组通过与登封市卫生防疫站负责人及相关工作人员进行座谈,交流监测工作进展情况,了解存在的问题,并到该站传染病科、检验科查看资料,与项目具体负责人员座谈,指出存在的问题,现场指导解决影响工作的关键点和难点,督促项目工作人员按各项方案要求及时、规范地报送工作资料和监测标本。随后,督导组与该

站传染病科、检验科科长及工作人员对承担监测工作的哨点医院——登封市人民医院和秦国诊所进行现场查看和指导。

2014上半年,登封市卫生防疫站由于多部门负责人调动,个别项目的工作进度受到影响。在此次督导工作中,督导组指导解决影响工作进展的问题,督促各部门进一步加快工作进度,提高工作要求,保证顺利完成项目任务和监测工作。

### 疾控一线

#### 焦作举行应对食物中毒桌面演练

本报讯(通讯员丁国贞)8月12日,焦作市疾病预防控制中心开展了食物中毒桌面演练活动,进一步建立健全应对食品安全事故运行机制,积极应对食品安全事故,保障公众健康与生命安全。

“叮铃铃……”M区疾病预防控制中心接卫生局值班电话,“M区第一人民医院报告,本区陈某某在一次家庭聚餐中出现20人食物中毒。”演练活动通过模拟食物中毒现场,从接到电话

到赶赴现场处理、采样、监测概念、流行病学分析、总结上报等环节进行。每个环节包括提问、讨论、回答、讲解等程序,桌面演练现场紧张有序,气氛活跃。历经3小时,桌面演练圆满结束。

此次活动是焦作市疾病预防控制中心首次开展的卫生应急桌面演练,具有十分重要的意义,增强了该中心工作人员应对突发事件的意识,提高了大家的业务能力和素质。

#### 三门峡举办健康巡讲课堂

本报讯(记者刘岩)三门峡市疾病预防控制中心通过播放健康公益广告、举办健康知识巡讲、创建无烟医疗卫生机构等健康促进活动,提高群众的健康素养,提升社会健康水平。截至今年8月,该中心已成功举办24场健康巡讲课堂,预计到今年10月,将完成28场健康巡讲活动。

三门峡市疾病预防控制中心通过播放健康公益广告、举办健康知识巡讲、创建无烟医疗卫生机构等健康促进活动,提高群众的健康素养,提升社会健康水平。截至今年8月,该中心已成功举办24场健康巡讲课堂,预计到今年10月,将完成28场健康巡讲活动。

#### 济源两部门联手防控布病

本报讯(记者王正勤)济源市疾病预防控制中心获悉,该中心与济源市动物疫病预防控制中心密切配合,两部门积极采取防控措施,共同做好布病(布鲁氏菌病)联防联控工作。

从今年7月开始,济源市两部门先后在济源市联合进行了5次布病防治、控制知识宣传,

主要对象为养殖场职工、散养户和动物疫病防治人员。针对养殖户关心的畜间疫情防治和处置、人感染布病后的症状和治疗等知识进行了现场讲解和答疑,还开展布病抗体检测工作。

本次活动累计宣传覆盖人群500人,开展抗体检测200余人。

#### 安阳市召开布病联防联控会议

本报讯(记者张治平)安阳市卫生局获悉,该市卫生与畜牧两部门再次联合召开布病(布鲁氏菌病)联防联控会议,就卫生与畜牧两部门联防联控相关工作进行了商讨、安排和部署,明确了布病联防联控工作任务和目标。

会议通报了安阳市2014年布病疫情发生情况,交换了两部

门布病防控工作意见。安阳市将按照河南省关于安阳、鹤壁、新乡、焦作、济源和滑县等豫北太行山区六地市布病区域联防联控工作要求,有序做好豫北区域联防联控启动工作,并全面安排部署,认真筹备,力争取得首次豫北布病区域联防联控工作会议的成功举办,奠定豫北布病区域联防联控工作机制成功的良好基础。

#### 鲁山县启动抗旱救灾卫生防病工作

本报讯(通讯员段雪涛)笔者8月19日从鲁山县疾病预防控制中心获悉,该中心紧急启动抗旱救灾卫生防病工作,全力做好抗旱、防疫、保民生的各项工作。该中心成立卫生抗旱救灾工作组,实行班子成员包乡、明确工作重

点,加强宣传发动。目前,鲁山县疾病预防控制中心印发的4万余份《夏季肠道传染病防治知识》宣传页已经张贴到全县各行政村,为城乡居民提供饮用水安全知识和肠道传染病防治知识;包乡工作人员已分赴各乡(镇、街道)指导抗旱救灾防病工作;第一批4000余元抗旱资金已经送到旱情严重的村庄。

### 疾控人员走进孤儿院



许昌市魏都区疾病预防控制中心注意发挥“党员先锋岗”的示范作用,8月20日组织党员、相关业务科室专业技术人员走进许昌市孤儿院,为孩子们送去了学习用具及慰问品。

薛小锋/摄影报道

### 商城县创新免疫规划考核工作

本报讯(记者王明杰)商城县疾病预防控制中心全面掌握免疫规划工作的实施情况,力促计划免疫工作保持稳定、持续、健康发展。记者8月20日从商城县疾病预防控制中心获悉,该中心创新工作方法,组织专业人员对全县免疫规划工作进行阶段性考核,通过自查、互查、集中查,全面掌握工作进展情况,达到了各预防接种单位相互学习、交流、提高的目的。

商城县疾病预防控制中心通过网络下发考核标准,各单位对照考核标准开展自

查;在自查的基础上,将全县各接种单位分为东、南、西、北4个片区,每个片区有5个接种单位,每个单位由3个人组成检查组,集中半天时间进行互查,互查小组由疾病预防控制中心的业务骨干、其他乡(镇)分管防疫工作的负责人及本乡(镇)防疫医生组成,重点检查扩大国家免疫规划疫苗接种率完成情况以及接种底册、预检登记、查漏补种、会议培训、疫苗管理、异常反应、疫苗针对性疾病监测、预防接种证查验等相关资料;在规定时间内,各卫生院将工作资料

送至县疾病预防控制中心集中检查,对检查中发现的好经验与存在的问题进行交流、讨论。

据介绍,商城县疾病预防控制中心创新免疫规划考核工作,加大预防接种相关政策宣传力度,增强了群众的免疫意识,变“要我接种”为“我要接种”;强化了乡村医生、托幼机构和流动儿童的管理,确保接种率达标;进一步规范了工作程序,补充完善了资料,增强了风险意识,实现了免疫规划工作的科学化、规范化。