

宁海居民健康白皮书发布

慢性病是健康“头号杀手”，占总死亡的83%

记者 潘旭婷 通讯员 王珍珍



健康建议 保持健康生活方式

每个人都是自己健康的第一责任人，专家倡议每个人应践行健康的生活方式。

首先是均衡膳食：适量适度多种搭配，每人每天食盐不超过6克（1个啤酒瓶盖容量），食油不超过25~30克，食糖不超过50克，最好控制在25克以下。

其次是适量运动：提倡步行和每日坚持中等强度有氧运动（相当于快走6000步运动量）。

第三，戒烟或不吸烟，成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

第四，保持心理平衡：自我调节精神压力，心理问题多咨询和寻求帮助。

第五，保持良好生活习惯：保持充足睡眠，维持健康体重，防肥胖，定期体检，坚持长期测血压、血糖等。

第六，儿童和特殊人群按要求接种疫苗，勤洗手，注意个人和居住环境卫生。

第七，药物使用谨遵医嘱，不滥用。

第八，室内常通风换气防感冒。

居民健康素养水平

2018年我县居民健康素养水平为10.61%。2018年监测结果显示25-34岁组居民健康素养水平高于其他年龄组，为24.83%。居民健康素养水平随年龄增长而降低。居民六类健康问题素养水平由高到低依次为居民安全与急救素养最高41.94%，科学健康观素养37.51%，健康信息素养19.53%，慢性病防治素养17.36%，传染病防治素养11.44%和基本医疗素养10.36%。



肺癌死亡发病 排名居恶性肿瘤首位

2018年前十位死亡原因依次为恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、损伤中毒（伤害）、呼吸系疾病、消化系疾病、内营代谢、神经系疾病、泌尿生殖系疾病和传染病，共占总死亡的95.18%。

2018年宁海县恶性肿瘤死亡共1256例，死亡率为198.46/10万，占宁海县户籍居民死亡的32.75%。无论男性、女性，肺癌、肝癌和胃癌位于恶性肿瘤死亡的前三位，占恶性肿瘤死亡数的57.32%（男性62.71%，女性46.68%）。

恶性肿瘤死亡居前五位的依次为肺癌（占恶性肿瘤死亡的30.81%）、肝癌（占14.81%）、胃癌（占11.70%）、结直肠癌（占7.88%）和胰腺癌（占5.97%），共占恶性肿瘤死亡数的71.18%（男性75.78%，女性62.09%），其死亡率分别为61.15/10万、29.39/10万、23.23/10万、15.64/10万、11.85/10万。从性别看，无论男女性，肺癌、肝癌、胃癌、结直肠癌和胰腺癌均位于恶性肿瘤死亡的前五位。女性恶性肿瘤中乳腺癌位居第六位、宫颈癌位居第七位、卵巢癌位居第十一位，男性前列腺癌位居第七位。其中乳腺癌、脑及神经系统恶性肿瘤、胆囊癌的肿瘤死亡率表现为女性高于男性，其余肿瘤死亡率均表现为男性高于女性。肺癌、食道癌、肝癌和膀胱癌死亡率男性明显高于女性，男性死亡率分别是女性的3.01倍、2.91倍、2.30倍和2.23倍。

从年龄看，10种主要恶性肿瘤的死亡率基本呈现随年龄增高而上升的趋势，曲线在40~50岁年龄组以后上升迅速，55~70岁组后上升更快，大多数恶性肿瘤在75~80岁组以后或80~90岁组以后有所下降。

专家表示，不健康的生活方式，如吸烟、二手烟暴露、不合理的膳食习惯、运动量减少等均与癌症的发生有关。室外空气污染加剧，室内装修、烹调油烟污染、职业危险因素暴露也是导致癌症发生的重要原因。

慢性病死亡率发病率 均呈上升趋势

2018年宁海县死亡3835人（其中男性2175人，女性1660人），总死亡率605.96/10万。居民死亡率以5~14岁年龄组死亡率最低（3.25/10万），65~74岁年龄组最高（3459.83/10万），65岁及以上老年人死亡人数占总死亡的80.21%。从全县居民死亡时间分布来看，冬春季节的死亡数要高于夏秋季节。其中第一季度死亡数最多。

2018年宁海县户籍居民的主要死亡原因仍为慢性非传染性疾病，占总死亡的83.00%。

慢性非传染性疾病是全县居民的主要健康问题。据统计，去年我县共新发现糖尿病发病3905例，其中男性1886例，女性2019例，男女构成比分别为48.30%和51.70%。报告发病率为617.02/10万，男性（578.14/10万）低于女性（658.39/10万）。报告发病率随年龄增大基本呈现上升趋势，70岁~79岁年龄组发病率最高。

去年，我县共新发现冠心病急性发作272例，其中急性心肌梗死最多，占86.76%，冠心病急性发作的发病率基本上随年龄增大而增大，30岁以后人群报告发病率随年龄增加而上升，50岁后发病率呈快速上升趋势。另新发现脑卒中发病1344例，报告发病率为212.36/10万；新发现恶性肿瘤发病2266例，报告发病率为358.05/10万；2018年末全县报告登记高血压患者数共计6.75万人，报告发现登记率为9.91%。

日前，县卫健部门发布《2018年宁海县居民健康及相关因素监测报告》（简称健康白皮书），阐述了全县人群健康状况与重点疾病及慢性病的现状，并提出了重点疾病的防治信息。

数据显示，全县人均期望寿命80.97岁，如除去恶性肿瘤对居民的影响，全县居民寿命可达84.96岁，近些年，宁海县期望寿命总体呈缓慢上升趋势。但在“吃喝”等方面宁海人的生活方式并不健康。肺癌排名恶性肿瘤首位，不管是发病率还是死亡率，慢性疾病都是健康的“头号杀手”。

人口结构呈金字塔 自然增长率为4.18‰

2018年宁海县平均人口数632878人，0~14岁、15~64岁、65岁及以上人口构成比分别为14.77%、71.18%和14.05%。去年，全县出生6482人（公安年报数），人口自然增长率为4.18‰。

青少年健康状况 高中生近视不良率达85.3%

去年，全县共体检了100所中小学校84491名学生，男生46070人，女生38421人。并开展了学生生长发育与现时营养状况监测、学生常见病发病情况监测、学生因病缺课监测以及学校危害因素等四个方面的健康状况综合监测工作。

监测结果显示：学生营养不良率小学生、初中生、高中生分别为12.07%、11.64%、4.49%；学生肥胖率小学生、初中生、高中生分别为7.52%、7.5%、6.54%；学生视力不良率小学生、初中生、高中生分别为28.39%、64.74%、85.3%；恒牙龋患率小学生、初中生、高中生分别为19.02%、25.91%、44.0%；沙眼患病率小学生、初中生、高中生分别为0.32%、0.35%、0.01%；对县级监测点校的4729名学生进行了贫血检测，贫血率小学生、初中生、高中生分别为11.37%、4.11%、8.97%。