

国人最新健康数据公布！你达标没？

12月23日,国新办举行发布会,发布《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》(以下简称《报告》)。身高体重、膳食营养、体育锻炼……来看看这些国人最新健康数据,你达标了吗?

据介绍,2015年至2019年,国家卫

健委组织中国疾控中心、国家癌症中心、国家心血管病中心开展了新一轮中国居民慢性病与营养监测,覆盖全国31个省(区、市)近6亿人口,现场调查人数超过60万,具有国家和省级代表性,根据监测结果编写形成《报告》。

高了 成年男性平均身高接近1.7米,女性为1.58米

《报告》显示,居民体格发育与营养不足问题持续改善,城乡差异逐步缩小。成人平均身高继续增长,18岁至44岁男性和女性的平均身高分别为169.7厘米、158厘米,与2015年发布结果相比分别增加1.2厘米、0.8厘米。

儿童和青少年生长发育水平持续改善,6岁至17岁男孩儿和女孩儿各年龄组身高均有增加,平均增加值分别为1.6厘米、1厘米;6岁以下儿童生长迟缓率降为7%以下,低体重率降为5%以下,均已实现2020年国家规划目标。

胖了 成年男性和女性平均体重分别为69.6千克、59千克

数据显示,超重、肥胖问题凸显。18岁及以上男性和女性的平均体重分别为69.6千克、59千克,与2015年发布结果相比分别增加3.4千克、1.7千克。城乡各年龄组居民超重率、肥胖率

继续上升,18岁及以上居民超重率和肥胖率分别为34.3%、16.4%。6岁至17岁儿童和青少年超重率、肥胖率分别为11.1%、7.9%,6岁以下儿童超重率、肥胖率分别为6.8%、3.6%。

吃盐变少了

《报告》称,家庭人均每日烹调用盐9.3克,与2015年发布结果相比下降1.2克,与每日5克的推荐量差距较大。另外,膳食结构不合理问题仍未得到有效改善,居民畜肉摄入较多,膳食脂肪供能比持续上升,城乡合计已到达34.6%,农村首次突破30%的推荐上限。水果、豆及豆制品、奶类消费量仍

然偏低,膳食摄入的维生素A、钙等不足依然存在。家庭人均每日烹调用油达43.2克,超过一半的居民高于30克/天的推荐值上限。另外,儿童、青少年经常饮用含糖饮料问题已经凸显,18.9%的中小學生经常饮用含糖饮料。

吸烟率略有下降

《报告》显示,近年来,居民吸烟率略有下降,非吸烟者的二手烟暴露率由72.4%下降至68.1%。饮酒者中几乎每天饮酒的比例由25.5%下降到19.9%。

15岁及以上居民吸烟率达26.6%,其中男性为50.5%,女性为2.1%。18岁及以上居民30天内饮酒率为28.3%,其中男性为46.2%,女性为10.2%。

慢性病患率仍呈上升趋势

数据显示,18岁及以上居民高血压患病率为27.5%,糖尿病患病率为11.9%,高胆固醇血症患病率为8.2%,40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率为13.6%,与2015年发布结果相比均有所上升。居民癌症发病率为293.9/10万,呈上升趋势,肺癌和乳腺癌分别居男、女性发病首位。

点,提前实现2020年国家规划目标。2019年,中国居民慢性病死亡率占685/10万,因慢性病导致的死亡占总死亡的88.5%。其中,因心脑血管疾病、癌症和慢性呼吸系统疾病导致的死亡占比为80.7%。

2019年,居民因心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等四类重大慢性病导致的过早死亡率为16.5%,即每个人在30岁至70岁死于四类重大慢性病的可能性为16.5%,与2015年发布结果相比下降了2个百分点,

心脑血管疾病死亡以缺血性心脏病和脑卒中为主,癌症死亡的前五位依次为肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、结(直)肠癌,慢性呼吸系统疾病死亡以慢性阻塞性肺疾病为主。

另外,糖尿病虽然不是中国居民的主要死因,但糖尿病并发症导致的死亡对居民健康的威胁不容忽视。

每周至少1次体育锻炼的成人不足1/4

居民对健康的关注程度不断提高,定期测量体重、血压、血糖、血脂等健康指标的人群比例显著增加。18岁及以上居民中,近60%过去一个月内测量过体重;40岁及以上居民中,未诊断为高血压的近3个月内血压检测率达50.1%,未诊断为糖尿病的年

度血糖检测率为39.3%,未诊断为血脂异常的年度血脂检测率为29.2%。随着职业劳动强度普遍降低、出行日益方便、家务明显减少,居民身体活动不足问题仍然普遍存在,主动锻炼的比例不高,每周至少进行1次体育锻炼的成人不足1/4。(据新华社电)

河南省将开始组织重点人群接种新冠病毒疫苗

据新华社电 记者从河南省疾病预防控制中心获悉,我省将开始组织重点人群接种新冠病毒疫苗。河南省疾控中心主任郭万申介绍,目前,该中心已与2家疫苗企业签订供货协议。河南各地将按照有关要求 and 接种工作安排,进行疫苗采购。“疫苗管理十分严格,每支疫苗都要溯源,各地须按照药监部门的严格规定,严把相关流程。”

郑州从事进口冷链、口岸检疫、船舶引航、航空空勤、生鲜批发等相关工作的人员为第一批疫苗接种人员。公共交通、医疗疾控等感染风险比较高的工作人员,以及前往中高风险国家或者地区工作学习的人员,将于第二批、第三批进行接种。



河南省脱贫攻坚优秀摄影作品开展展

12月23日,市民在观看“大决战——河南省脱贫攻坚优秀摄影作品展”。当日,由中共河南省委宣传部、河南省文学艺术界联合会主办的“大决战——河南省脱贫攻坚优秀摄影作品展”在许昌博物馆开展,融合文字、图片、音频、视频等,全方位、多角度呈现河南省在决战决胜脱贫攻坚过程中涌现出的先进人物、典型故事,以及取得的辉煌成就。

记者 牛书培 摄

冬季取暖请注意！谨防一氧化碳中毒！

冬季室外气温低,人们喜欢门窗紧闭,一氧化碳这个无形杀手就会潜伏到人们身边。空气不流通是造成一氧化碳中毒的一个重要因素。

一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性、比空气轻的剧毒气体。空气中一氧化碳含量达到0.05%时,就可使人中毒,造成昏迷并危及生命。

怎样预防一氧化碳中毒?

1. 安装炉具(含土暖气)时,要检查炉具是否完好。
2. 使用煤炉取暖、做饭时,一定要安装烟囱并保持烟囱通畅。

3. 每天晚上睡觉前务必检查炉火是否封好、炉盖是否盖严、风门是否打开、排烟是否畅通。
4. 不使用不合格的或超期的燃气炉和煤气热水器,不擅自改装燃气管道。
5. 不要在通风不良的空间内长时间使用发电机或用汽车发动机取暖。

如何识别一氧化碳中毒?

1. 轻度中毒。感到头晕、头痛、眼花、全身乏力。这时如能及时开窗通风,吸入新鲜空气,症状会很快减轻、消失。
2. 中度中毒。多汗、烦躁、走路不稳、皮肤苍白、意识模糊、睡不醒、困倦乏

力。

3. 重度中毒。神志不清,牙关紧闭,全身抽动,大小便失禁,脸、口、唇呈樱红色,呼吸、脉搏增快。极度危重者可持续深度昏迷,脉搏细弱,不规则呼吸,血压下降,也可出现40℃高热。

发现中毒者怎么办?

1. 应立即打开门窗,将中毒者移到通风良好、空气新鲜的地方,注意保暖。查找煤气泄漏的原因,排除隐患。
2. 松解衣扣,保持呼吸道通畅,对神志不清者应将其头部偏向一侧,清除口鼻分泌物。

3. 如发现呼吸骤停,应立即进行人工呼吸,并做心脏体外按压。

需要避免哪些误区?

1. “冻一冻”有利于清醒——寒冷刺激不仅会加重缺氧,而且能导致末梢循环障碍,诱发休克和死亡。
2. 在炉边放盆清水可预防煤气中毒——一氧化碳是不溶于水的,放多少水也解决不了问题。

(来源:网络)

许昌科普
科学传播

许昌市科学技术协会 主办
许昌市全民科学素质办 主办
许昌市科技馆 承办