

# 《2021年四川省人群健康状况及重点疾病报告》出炉 脑血管病仍是川人“头号杀手”

近日,省疾控中心等部门联合发布《2021年四川省人群健康状况及重点疾病报告》。《报告》显示,2021年全省人均预期寿命77.95岁,其中男性75.24岁,女性81.12岁,人均期望寿命较2020年(77.56岁)上升0.39岁,近5年呈持续上升趋势。

四川大学华西公共卫生学院教授张建新分析,变化得益于四川各项事业的发展,得益于健康四川行动的实施。“尤其是孕产妇死亡率、婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率,以及道路交通事故死亡率持续下降,让四川人平均预期寿命持续上升。”

脑血管病等3个病种死亡率较高  
建议控酒、控血压、戒烟

《报告》显示,慢性病(慢性非传染性疾病)是2021年四川省居民死亡的主要原因。四川慢性病死亡率低于全国平均水平,且均低于东、中、西部。在四川,脑血管病、慢性阻塞性肺疾病和缺血性心脏病为单病种死因顺位的前三位,对居民人均期望寿命影响较大。

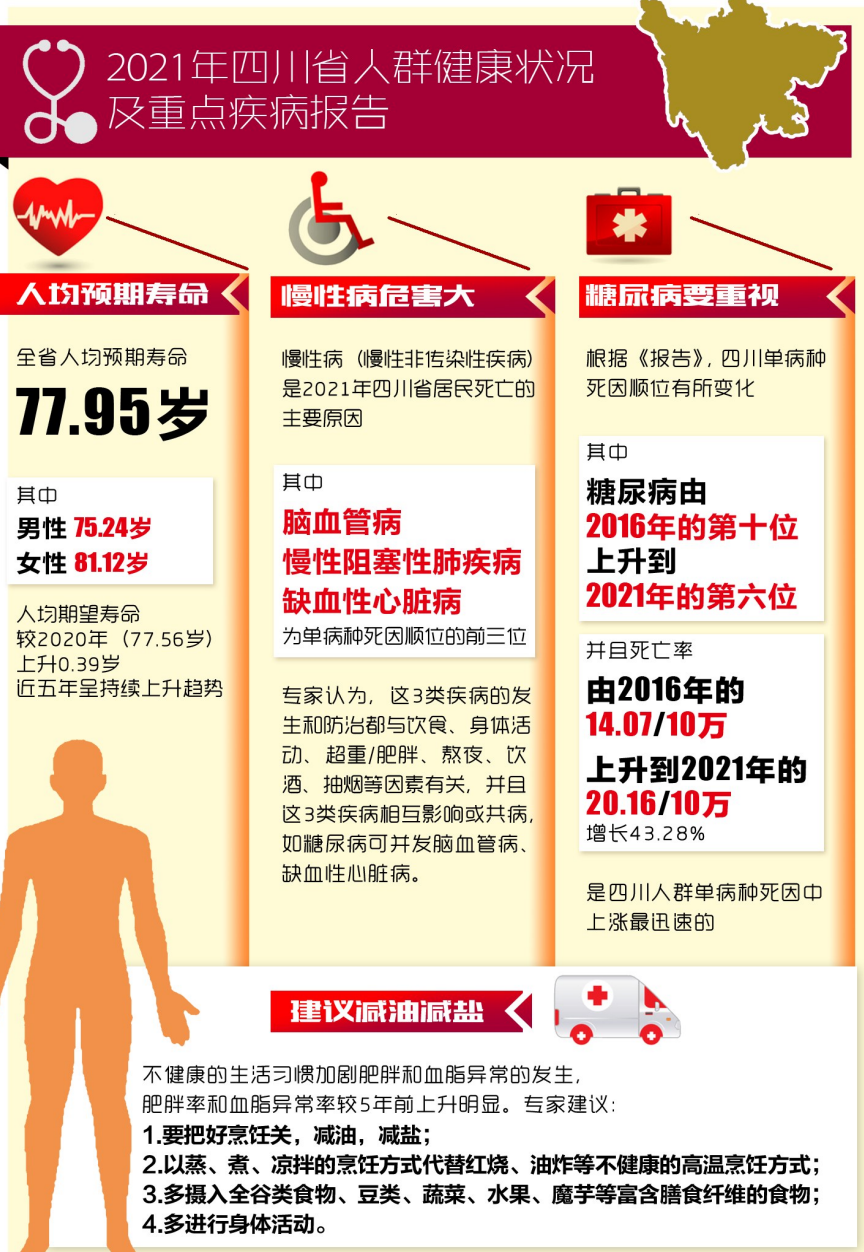
张建新表示,这说明3个病种的死亡率相对同期其他疾病,死亡率较高,是威胁四川人群健康的严重疾病。“从疾病相关行为和防治角度来说,可将脑血管病、缺血性心脏病和糖尿病归为一类,这3类疾病的发生和防治都与饮食、身体活动、超重/肥胖、熬夜、饮酒、抽烟等因素有关,并且这3类疾病相互影响或共病,如糖尿病可并发脑血管病、缺血性心脏病。”

张建新分析,慢性阻塞性肺疾病的发生主要与抽烟有关,包括一手烟、二手烟和二手烟,此外与室内外空气污染、接触过敏源、呼吸道感染、耐寒能力下降、免疫力下降等有关。《报告》显示,四川男性慢性阻塞性肺疾病死亡率为122.30/10万,远高于女性(84.86/10万),这与男性较高的抽烟率有关。“抽烟导致四川男性慢性阻塞性肺疾病较高的死亡率,二手烟和二手烟是女性慢性阻塞性肺疾病死亡率的罪魁祸首。而60岁及以上人群的慢性阻塞性肺疾病死亡率,随年龄增大出现增高趋势,说明抽烟导致的健康危害具有蓄积性。”张建新提醒,慢性阻塞性肺疾病也会并发脑血管病和缺血性心脏病。

如何预防?《报告》建议,预防脑血管病可每天食半斤蔬菜水果,每天至少30分钟中等强度运动,男性饮酒每天不能超过30克、女性饮酒不超过20克;预防冠心病(缺血性心脏病是冠心病之一)要采取调脂、降糖、降压等治疗措施,控制血压、血糖在正常范围内;预防慢性阻塞性

记者8月9日从成都市市场监管局获悉,该局联合德阳市、眉山市、资阳市市场监管局日前正式出台《成德眉资市场监管领域“首违不罚”清单(2022版)》(以下简称《成德眉资“首违不罚”清单》)和《成德眉资市场监管领域轻微违法行为不予实施行政强制措施事项清单(2022版)》(以下简称《成德眉资不予实施行政强制措施清单》)。

日前,成都市出台了一系列相关举



制图 杨仕成

肺疾病,要戒烟、保持室内外空气洁净,避免过敏源等。

糖尿病是上升最迅速的单病种死因  
建议控制体重,减少红肉摄入

根据《报告》,四川单病种死因顺位有所变化,其中,糖尿病由2016年的第10位上升到2021年的第6位,并且死亡率由2016年的14.07/10万,上升到2021年的20.16/10万,增长43.28%,是四川人群单病种死因中上涨最迅速的。

成都市第三人民医院肥胖与代谢性疾病中心副主任医师严同表示,分析《报告》可发现两点:第一,四川人糖尿病发病率越来越高,18岁以上居民糖

据,助力中小微企业和个体工商户纾困。两个清单的推出,是成德眉资四地在聚焦法制领域同城化发展,积极探索市场监管领域柔性执法方式上的新举措,也是助力企业渡过难关、为企业办实事的硬举措。

据介绍,《成德眉资“首违不罚”清单》共39条,主要涉及市场主体登记、广告、价格、计量、产品、食品、药品等业务领域,在《四川省市场监管领域

尿病的患病率已高达12.94%,而这个数据在5年前为9.4%;第二,糖尿病的知晓率和治疗率有很大提升空间,全省18岁以上居民糖尿病的知晓率仅为39.2%,而知晓自己有糖尿病的患者中,仅36.99%的人采取了治疗措施。“人口老龄化、肥胖发病率升高、不健康生活方式等因素导致的糖尿病患者人数越来越多,知晓率和治疗率低,导致糖尿病的危害变得愈加明显。”

严同表示,要预防和逆转2型糖尿病(非胰岛素依赖型糖尿病或成人发病型糖尿病),控制体重是最为关键和最有效的手段。他建议,肥胖或超重人群可通过合理膳食、规律运动、减重代谢手术等方式控制体重;居民要适量减少红肉(猪肉、牛肉、羊肉)的摄入,尽量不吃香肠、腊肉等腌制食品。一旦发现

“首违不罚”清单适用规则(试行)》16项的基础上补充扩容,扩展了市场主体登记注册、广告等领域中的“首违不罚”事项,增加了在价格、专利、计量等领域的“首违不罚”事项,进一步加大柔性执法力度,并且明确了不予行政处罚的信息不需要通过企业信用信息公示系统向社会公示,让经营者感受到“执法的温度”。

《成德眉资不予实施行政强制措施

糖尿病,要尽早治疗,在正规医疗机构指导下,规范进行血糖监测和药物治疗,控制血糖。

油盐等摄入量均高于推荐值  
建议减油减盐,多进行身体活动

《报告》显示,四川18岁及以上居民猪肉、牛肉等红肉吃得多,油盐重,蔬菜和水果摄入量偏少,年饮酒率也有较大上升。

不健康的生活习惯加剧肥胖和血脂异常的发生,肥胖率和血脂异常率较5年前上升明显。《报告》提到,在四川,18岁及以上居民平均每日红肉摄入量为128.33克(推荐每人每日摄入不高于100克);家庭人均每日烹调油和食盐的摄入量分别为48.27克和7克,均高于推荐值——油、盐每日最大摄入量分别为25克、6克。

在吃的问题上,张建新建议,要把好烹饪关,减油、减盐。“部分川菜在烹饪中用油较多,并会加入泡菜、豆豉、豆瓣等含盐材料,这使得我们的口味较重。”张建新建议,应以蒸、煮、凉拌的烹饪方式代替红烧、油炸等不健康的高温烹饪方式。同时,要多摄入全谷类食物、豆类、蔬菜、水果、魔芋等富含膳食纤维的食物。“膳食纤维能增强饱腹感,减少能量食物的摄入;促进胃肠道蠕动,加快食物消化、吸收;延缓糖分的吸收速度,使血糖缓慢上升、控制血糖浓度。”

《报告》还提到,四川成年人中经常锻炼率较低,18岁以上居民经常锻炼率为12.74%,虽与5年前相比有较大提高,但仍处于较低水平。

张建新提醒,要多进行身体活动。“除了根据年龄和身体状况选择合适的体育运动,还要做一些日常工作和生活中的身体活动,如通勤、搬运、照料小孩和老人、种花、购物、打扫卫生、洗衣做饭等。其中,通勤尽可能采取走路、骑自行车等方式。”张建新说,要通过合理膳食、身体活动和良好的睡眠,保持健康的体重。

## 名词解释

### 人口平均预期寿命

是指假若当前的分年龄死亡率保持不变,同一时期出生的人预期能继续生存的平均年数。它以当前分年龄死亡率为基础计算,但实际上,死亡率是不断变化的,因此,平均预期寿命是一个假定的指标。

国家发展改革委等部门印发的《“十四五”公共服务规划》显示,2025年中国人均预期寿命达78.3岁。

四川日报全媒体记者 魏冯

## 成德眉资市场监管局联合出台有条件“首违不罚”清单

记者8月9日从成都市市场监管局获悉,该局联合德阳市、眉山市、资阳市市场监管局日前正式出台《成德眉资市场监管领域“首违不罚”清单(2022版)》(以下简称《成德眉资“首违不罚”清单》)和《成德眉资市场监管领域轻微违法行为不予实施行政强制措施事项清单(2022版)》(以下简称《成德眉资不予实施行政强制措施清单》)。

日前,成都市出台了一系列相关举

措,助力中小微企业和个体工商户纾困。两个清单的推出,是成德眉资四地在聚焦法制领域同城化发展,积极探索市场监管领域柔性执法方式上的新举措,也是助力企业渡过难关、为企业办实事的硬举措。

据介绍,《成德眉资“首违不罚”清单》共39条,主要涉及市场主体登记、广告、价格、计量、产品、食品、药品等业务领域,在《四川省市场监管领域

“首违不罚”清单适用规则(试行)》16项的基础上补充扩容,扩展了市场主体登记注册、广告等领域中的“首违不罚”事项,增加了在价格、专利、计量等领域的“首违不罚”事项,进一步加大柔性执法力度,并且明确了不予行政处罚的信息不需要通过企业信用信息公示系统向社会公示,让经营者感受到“执法的温度”。

《成德眉资不予实施行政强制措施

清单》是全省市场监管系统内市级层面联合印发的首个不予实施行政强制措施清单,明确了价格、无证经营、知识产权、反不正当竞争、食品药品、特种设备等领域内的9个不予实施强制措施事项及其适用条件。清单根据不同的业务领域特点,设置了对应的特殊条件,强调坚持教育与强制相结合的原则,充分体现了宽严相济、罚教结合、包容审慎的现代监管理念。

据川观新闻