

## 2018年四川健康白皮书发布

关键词

健康

100名成年人中  
27个患高血压

据《健康白皮书》显示,慢性非传染性疾病是全省居民的主要健康问题,例如,每100名成年人中就有27人患有高血压。

《健康白皮书》中提到,伴随工业化、城镇化、老龄化和生活节奏的加快,受吸烟、过量饮酒、不合理膳食、缺乏体力活动等不健康生活方式的影响,四川省慢性非传染性疾病的发病和死亡继续呈上升趋势,已经成为重大的公共卫生问题和严重的社会经济问题。

据估计,我省每100名18岁及以上成人中就有27人患高血压(患病率为27.31%),有10人患糖尿病(患病率10.29%),每10名40岁以上人群中至少有2人患慢性阻塞性肺疾病。每1000人中一年内有超过3人次发生脑卒中,每1万人中一年内有超过4人次发生急性心肌梗死,每1万人中一年内有25人被诊断为恶性肿瘤。

慢性病导致的死亡是人群的主要原因。与2013年相比,2018年四川省慢性病死亡构成由87.56%上升到88.01%,死亡率由524.55/10万上升到563.88/10万。每1000人中一年内有64人发生死亡,其中有56人死于慢性病,其中16人死于恶性肿瘤,1人死于脑血管病,1人死于慢性阻塞性肺疾病;恶性肿瘤死亡以肺癌、肝癌和食道癌居前三位。

关键词

肿瘤

发病第一位  
男女都是肺癌

1月16日,《2018年四川省肿瘤防治状况报告》发布。《报告》显示,2015年四川省恶性肿瘤发病率为251.55/10万,即平均1万人中有25人被诊断为恶性肿瘤;男性发病率298.67/10万,女性发病率202.23/10万,男性的发病率高于女性。40岁以下的人群恶性肿瘤发病率相对较低,40-70岁人群发病率随年龄增长呈快速上升趋势。肺癌、肝癌、结直肠癌、胃癌及食管癌是我省最为常见的恶性肿瘤。

男性恶性肿瘤发病第1位的是肺癌,其次依次为肝癌、食管癌、胃癌和结直肠癌;女性恶性肿瘤发病第1位的是肺癌,其次依次为乳腺癌、结直肠癌、肝癌和胃癌。

2018年,四川省恶性肿瘤死亡率为160.22/10万,即平均每1万人中约有16人死于恶性肿瘤;男性死亡率212.66/10万,女性死亡率112.67/10万,男性恶性肿瘤死亡率高于女性。四川省恶性肿瘤死亡第1位是肺癌,其次为肝癌、食管癌、胃癌、结直肠癌。男性恶性肿瘤前五位死亡顺序与总人群死亡顺序一致。女性死亡恶性肿瘤死亡前5位依次为肺癌、肝癌、结直肠癌、胃癌和食道癌。

慢性病是主要健康问题  
人均期望寿命  
增至77.1岁

■ 天府早报记者 赵霞

1月16日,四川省卫生健康委员会举行《2018年四川省人群健康状况及重点疾病报告》(以下简称《健康白皮书》)和《2018年四川省慢性病防治状况报告》(以下简称《慢病报告》)发布会。两份报告系统阐述了全省人群健康状况与重点疾病和慢性病的现状,并提出了重点疾病的防治信息。《慢病报告》共分为人群基本状况、慢性病患病情况、慢性病死亡情况、慢性病相关危险因素、健康贴士五个部分。

寿命

2018全省  
人均期望寿命  
● 男性74.34岁  
● 女性80.34岁

锻炼

每10名成人中  
有1人(10.08%)  
经常锻炼  
● 男性(9.40%)  
● 低于女性(10.73%)

肥胖

全省每10名成人中  
有近4人超重、1人肥胖  
近3人中心型肥胖

吸烟

全省每10名成人中  
有3人(成人吸烟率  
30.34%)吸烟  
● 其中男性每10人中  
约有6人(吸烟率  
59.39%)  
● 女性每100人中有2  
人(吸烟率2.09%)吸烟

慢病

慢性非传染性疾病  
是全省居民主要健康问题

- 每100名成年人中就有27人患有高血压,患病率为27.31%,有10人患糖尿病,患病率10.29%
- 每10名40岁以上人群中,至少有2人患慢性阻塞性肺疾病
- 每1000人中一年内有超过3人次发生脑卒中
- 每1万人中一年内有超过4人次发生急性心肌梗死
- 每1万人中一年内有25人被诊断为恶性肿瘤

饮酒

全省每10名成人中  
近5人(46.06%)  
一年内有饮酒  
● 男性(64.97%)远  
高于女性(27.66%)

吸二手烟

每10名不吸烟的成人  
中有7人(吸二手烟  
69.56%)暴露在二手  
烟环境中

慢病问题

健康建议

## 1 均衡膳食

做到适量适度多种搭配,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25-50克。

## 2 适量运动

做到少静坐和乘车,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)。

## 3 戒烟

戒烟或不吸烟,饮酒不超过25-50克/每日。

## 4 保持心理平衡

人际沟通要通畅,自我调节精神压力,心理问题多咨询和寻求帮助。

## 5 保持良好生活习惯

保持充足睡眠,维持健康体重,防肥胖,定期检查血脂,坚持长期测血压、血糖等。

## 6 特殊人群勤洗手

儿童和特殊人群按要求接种疫苗,勤洗手和刷牙,注意个人和环境卫生。

## 7 药物使用合理

药物使用合理,谨遵医嘱,不滥用。

## 8 居住地常通风

居住地常通风换气防感冒,喝水尽量喝开水,遵守道路交通规则防意外,游泳时防溺水,老年常锻炼防跌倒。

## 常见癌个人预防措施

- 戒烟,避免二手烟暴露,减少酒精摄入,避免酗酒。
- 合理膳食,减少高糖、高脂、腌熏、油炸食品摄入,避免摄入霉变、过期食品,提高新鲜蔬菜水果在饮食中的比例。
- 加强体育锻炼,控制体重,注意个人卫生。
- 癌症高危人群定期接受体检,以便及时发现和治疗癌症及癌前病变。
- 适宜人群规范进行疫苗接种。
- 加强职业防护,定期进行职业体检。

乾道首届“阿拉丁理财师节”追梦而来  
为客户带来参考标尺

1月11日,乾道集团以“召唤阿拉丁,理财更轻松”为主题的业内首届“阿拉丁理财师节”在北京金融街隆重举办。乾道350名理财师齐聚现场,共同探讨金融行业及理财师职业发展,前瞻未来趋势,并发布了业内首个“理财师荣誉体系”,从价值观和人才观两方面为理财师树立严格的执业标准。统一的标准,将成为客户选择理财师的参考标尺,帮助客户轻松理财,同时推动理财师职业持续健康发展。