



重点关注

2024年奉化区居民健康素养水平结果公布 我区居民健康素养水平持续稳步提升

健康素养是衡量健康素质的重要指标,直接影响到人的生命和生活质量,进而影响社会生产力的水平和整个经济社会的发展,目前,健康素养已成为健康中国战略中的重要评价指标。2024年奉化区居民健康素养水平为44.38%,较上一年度提升1.58个百分点,素养水平持续稳步提升。

健康素养是什么?

它是指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。也就是说,如果每个公民都能对这些素养多些了解,并切实做到,就会大大减少去医院的次数,为自己、家

庭和国家节省大量医药费用,自己也能少受病痛折磨。

健康素养监测情况

2024年6月—9月,我区组织开展2024年度居民健康素养监测工作,涉及4个镇(街道)、19个村(社区)、640户家庭,每户随机抽取一名15—69周岁的常住居民进行入户调查。同时在调查的各阶段均进行了严格的质量控制,以保证素养监测的规范性和真实性。

健康素养监测结果

2024年我区居民健康素养水平为44.38%。三个方面的健康素养水平从高到低依次为:基本知识素养水平为57.54%,基本技能素养水平为48.31%,健康生活方

式与行为素养水平为44.03%。六类健康问题素养水平由高到低依次为:安全与急救素养79.14%,科学健康观素养70.21%,健康信息素养63.38%,慢性病防治素养49.53%,传染病防治素养45.31%和基本医疗素养33.35%。

对比2024年与2023年度主要监测结果发现,2024年我区居民健康素养水平较2023年的42.80%提高了1.58个百分点,我区居民健康素养水平稳步提升。从三个方面的健康素养水平比较结果看,居民基本技能素养水平相对增幅较大,提升7.01%(从41.30%提高到48.31%)。六类健康问题中传染病防治素养(从34.40%提高到45.31%)、科学健

康观素养(从65.20%提高到70.21%)增幅相对较高,但传染病防治素养和基本医疗素养仍为六类健康问题中的短板。

今后努力方向

根据监测结果,下一阶段应继续大力开展以全民健康素养水平整体提升为目标的综合健康促进行动。以老年人为重点人群,继续做好健康素养进农村文化礼堂,重点内容为传染病防治素养和基本医疗素养。同时开展健康知识普及行动和健康素养提升行动,从根本上促使居民不光知晓健康知识和技能,形成健康理念,更让其形成健康行为,促进全民健康水平。

区疾控中心 姚远凡



疾控动态

区疾控中心举办“师徒结对”青年人才培养汇报会暨重点学科建设启动会

近日,区疾控中心举办“师徒结对”青年人才培养汇报会暨重点学科建设启动会,旨在总结人才培养成效并推进“现场流行病学”和“卫生检验学”两个区级重点学科建设。

会上,11名青年学员汇报了课题论文进展,涵盖流行病学调查、公共卫生效果评价等领域,展示了扎实的科研功底和创新思维。3名优秀学员获表彰,激励全体学员提升科研能力。学科带头人傅叁君和董维波解读了重点学科建设方案,明确了学科建设方向和目标,旨在打

造高素质人才队伍,提升区疾控中心的业务和科研水平。

傅叁君在总结中肯定了“师徒结对”成效,强调学科建设是疾控事业高质量发展的基石,要求全体干部职工积极参与,推动学科建设取得新突破,为保障公众健康作出更大贡献。此次会议标志着区疾控中心人才培养和学科建设进入新阶段,中心将继续完善机制,加大建设力度,为疾控事业高质量发展提供人才和智力支持。

区疾控中心 竺琳晗



健康沙龙

中国公民健康素养——基本知识 with 技能释义

5.无偿献血,助人利己。
截至目前,血液依然无法人工合成,临床用血只能依靠健康公民的自愿无偿献血。无偿献血是社会文明进步的标志,无偿献血利国、利人、利己、利家人。

健康人定期、适量献血是安全、无害的。我国现行的捐献标准为全血每次200—400毫升,捐献间隔期不少于6个月;血小板每次1—2个治疗量,捐献间隔期不少于2周。献血后,人体造血功能会让血液很快得到补充,不会对健康造成不良影响。

《中华人民共和国献血法》规定:“国家提倡18周岁至55周岁的

健康公民自愿献血”。对献血者,发给国务院卫生行政部门制作的无偿献血证书,有关单位可以给予适当补贴。公民临床用血时只支付用于血液的采集、储存、分离、检验等费用;无偿献血者临床需要用血时,免交前款规定的费用;无偿献血者的配偶和直系亲属临床需要用血时,可以按照省、自治区、直辖市人民政府的规定免交或者减交前款规定的费用。

血站是不以营利为目的,采集、提供临床用血的公益性卫生机构。献血者应当向正规血站献血。

(连载⑤)

义诊通知

为推动优质医疗资源下沉,有效提升区域医疗服务水平,3月21日(周五)上午9时至11时,锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼前将举行大型公益讲座和义诊活动,此次活动由宁波大学附属康宁医院奉化门诊部、区疾病预防控制中心、锦屏街道社区卫生服务中心主办,届时将有擅长焦虑、抑郁、睡眠、老年期精神障碍的主任医师亲临坐诊。欢迎广大市民前来咨询,请相互转告!

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号和奉话健康。

奉话健康▶



▲微信公众号



▲抖音号



▲视频号

宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

面询、电话咨询时间:每周一到周五(法定节假日除外),上午8:30—11:00,下午2:00—4:30,周六上午8:30—11:00,预约电话:88920903。全国统一心理援助热线:12356,奉化区心理援助热线:88956969(24小时)。地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。

宁波大学附属康宁医院奉化门诊部 奉化区心理健康诊疗中心

门诊开放时间:每周二至周六全天,地址:锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼,门诊咨询电话:0574-26259999。心理咨询预约方式:关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约。

健康之窗

2025年 第3期

协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所

美容院“打脸”套路多 警惕非法水光针

随着医疗美容行业的不断发展,水光针这种皮肤护理技术得到了越来越多爱美人士的追捧。水光针又称中胚层疗法,可以将药品或者营养物质注射至多数护肤品达不到的真皮层,用于缓解皮肤老化、干燥、肤色暗沉等问题。它属于一种创伤性的医疗美容项目,进行此项目需要取得相关的行医资质。

然而,目前有不少无良的生活美容院、皮肤护理中心等机构,在没有医疗资质的情况下,非法为顾客注射水光针盈利,这种行为不仅可能使顾客受到伤害,对于经营者而言还可能构成刑事犯罪,最后引火烧身。

◆相关案例

2024年2月21日,区卫生健康局执法人员接到群众投诉,称自己在某美容院对脸部做了水光针项目后,第二天脸部就出现了肿胀,消肿之后留下了色素沉着,对她的生活造成了很大的影响,但商家不愿支付医院治疗费用,希望执法人员能够帮忙解决。执法人员对此违法线索进行了深入调查,向投诉人进一步了解案件细节后,赴涉案美容院检查取

证。违规的美容院一般都有反侦察意识,当执法人员赶到时,未能检查到医疗器械、药品及相关痕迹。好在投诉人已经事先准备好了相关的证据,商家只能交代自己的违法事实。同时经司法鉴定,美容院的非法诊疗行为造成了患者八级伤残,经营者涉嫌非法行医罪,已被采取刑事强制措施。

◆普法课堂

问:进行医疗美容项目需要什么许可?

答:首先,机构要有《医疗机构执业许可证》。《医疗美容服务管理办法》第二十三条规定:任何单位和个人,未取得《医疗机构执业许可证》并经登记机关核准开展医疗美容诊疗科目,不得开展医疗美容服务;其次,要有医生资质。《中华人民共和国医师法》第十三条第四款规定:未注册取得医师执业证书,不得从事医师执业活动。

问:没有行医资质,擅自开展医疗美容活动,会受到何种处罚?

答:机构的非法行医行为,适用《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第九十九条第一款:违反本法规定,未取得医疗机构执业许可证擅自执业的,由县级以上人

民政府卫生健康主管部门责令停止执业活动,没收违法所得和药品、医疗器械,并处违法所得五倍以上二十倍以下的罚款,违法所得不足一万元的,按一万元计算;个人非医师行为,适用《中华人民共和国医师法》第五十九条:违反本法规定,非医师行医的,由县级以上人民政府卫生健康主管部门责令停止非法执业活动,没收违法所得和药品、医疗器械,并处违法所得二倍以上十倍以下的罚款,违法所得不足一万元的,按一万元计算;情节较重的非法行医行为,适用《中华人民共和国刑法》第三百三十六条第一款规定的非法行医罪:未取得医生执业资格的人非法行医,情节严重的,处三年以下有期徒刑、拘役或者管制,并处或者单处罚金;严重损害就诊人身体健康的,处三年以上十年以下有期徒刑,并处罚金;造成就诊人死亡的,处十年以上有期徒刑,并处罚金。

◆疾控解读

在追求美丽与年轻的道路上,医疗美容技术为许多人带来了希望和改变。然而,如同所有医疗行为一样,水光针治疗也伴随着风险和潜在的危害。爱美者在享受其带来的益处同时,也应该了解其潜在的

风险,更好地保护自己的生命健康安全。

关注店家资质,注意保存证据。在选择美容店家的时候,要留意相关的证件是否齐全,尤其是进行医疗美容项目是否有相关资质。正规的医疗美容机构应当持有《医疗机构执业许可证》,并且从事水光针治疗的医生需具备相应的医师资格证书和执业证书。此外,爱美者在接受服务前应要求店家提供详细的治疗方案及费用明细,并保留好所有与治疗相关的文件资料,如合同、收据、治疗前后照片等。这些资料不仅有助于自己更好地跟踪治疗过程,也是日后若发生纠纷时重要的法律依据。

充分知情,了解风险。在进行医疗美容项目之前,店家有义务让顾客知道该美容项目的实现方式和其中的风险。爱美者在接受水光针治疗前,应该详细了解治疗的过程、所使用的材料、预期的效果以及可能发生的副作用。例如,水光针可能导致的副作用包括但不限于局部感染、过敏反应、色素沉着、皮肤凹凸不平等。了解这些信息有助于爱美者做出更加理智的决定,同时也能够在出现问题时及时采取应对措施。

区疾控中心 楼辉

浅谈困扰睡眠的问题及对策

3月21日是“世界睡眠日”,在这个全球性关注睡眠问题的纪念日到来之际,一起来看看关于睡眠的一些疑问与困惑,共同探讨解决之道。

因焦虑而失眠,怎么办?

有朋友说:近段时间以来,总是被一个现象困扰。躺在床上——临近睡觉,脑海中会涌出许多杂念,包括对未来的担忧、焦虑、烦恼……挥之不去,让自己辗转反侧而睡不着。因为焦虑而睡不着,可能是影响睡眠最常见的因素了。那该如何克服呢?

第一种做法是在睡前让自己放松,可以看一些轻松的影视剧节目,或美食、旅行和文化的纪录片。但要注意,内容最好是跟外部世界无关,不要跟自己联系上,不要让你想到自己。这是一种预防措施,而如果负面的念头已经涌上来了,这时就需要用到第二种做法了,我们要直视这些负面的念头,告诉大脑这些念头是虚假的、不理智的,它们并不会对我的生活造成真实的威胁。我们可以试试下面这套步骤——先问自己:担心的问题是什么?它会造成什么样的后果?评估概率:按照你过往的经验和客观的看法,这些事情发生的概率有多高?其他分支:除了你担心的后

果,事情还有什么其他的可能性?考虑反例:在你过往的经验中,有多少事情是你担心会发生、但最后完全没有发生的?有多少事情是你担心很严重、但到头来很简单就解决掉了?列出帮助:万一你担心的事情真的发生了,你可以从哪些人、哪些途径获得帮助?这套方法的目的是不是解决问题,而是让你明确地告诉自己这些问题并没有我们想象的那么严重,我是完全有能力去克服和解决它们的。这可以帮助大脑构筑一个有“安全感”的环境,从而抵消掉这些杂念对你的冲击和干扰,让你能够安心地睡个好觉。

经常报复性熬夜,怎么办?

很多人经常有这种情况:明明知道该睡觉了, just 就是不愿意上床,或者上床了,还是拿着手机不放手,再刷一会信息流、看一会新闻、读一会小说……不知不覺,就又拖了半个小时、一个小时、两个小时……这种情况,就叫做报复性熬夜。这会不断把睡眠时间往后挤压,让自己睡得越来越差,以至于白天什么事都做不好,陷入一个恶性循环中。

相信所有陷入报复性熬夜的朋友,都知道这样是不理性的,但就是控制不住自己,怎么办?一个简单有效的做法,是给自己设计一套日常仪式,具体如下:总结一下今天想到、学到和梳理过的东西,对过去的

这一天做一个总结;把明天要做的事情记录到清单里,简单排一下优先级,写一下注意事项和要点;打开一本最近在读的书,读上15分钟到半小时,不要操心是否有所收获,主要是起到调整状态的作用;喝一杯牛奶,做一做简单的拉伸动作,或试着做一下正念冥想等。但要注意,这些行为必须是简单的,不怎么费脑子的,也不要过于剧烈的;不要消耗太多时间,以半小时内为宜;尽量避免上网或信息摄入。

躺在床上很清醒,怎么办?

这可能是另一个很多人容易遇到的问题:我们究竟该在什么时候入睡?是每天固定一个时间睡觉,还是等困了再去睡?如果上床了但一直不困,怎么办?

一个最直接的回答是:如果能很快睡着,那么最好的情况是固定时间入睡;如果不能,那么就等到困了再去睡。也就是说,最关键的原则,是要尽量减少在床上清醒的时间。因为躺在床上越清醒,大脑就越容易把床跟清醒建立联系,从而潜移默化地导致你更容易失眠;反过来,当你感到困倦时再上床,并很快入睡,大脑就能把困意跟床建立联系,从而帮助你更快入睡。因此,如果你上床后,感到非常清醒,躺了半天都睡不着,最好的办法是立刻起来,可以做一些让自己放松,同时需

要投入一定精力和脑力的事情,读读书,写写随笔,整理文件,这样可以更快地让自己产生困意。

晚上没睡好,后果严重吗?

晚上睡不好,会不会造成不可逆的影响?有些朋友平时可能会看一些科普文章,里面会提到睡眠的作用,如巩固记忆、整理知识、清除代谢废物、预防阿兹海默症等。当他们因为某些原因,打破了平时的睡眠习惯时,就很容易产生一种担忧:我这几天没睡好,会不会造成不好的后果?

其实人是有非常强的自我修复和自我稳定机制的。只要你不是长期缺乏睡眠或者有睡眠障碍,偶尔几天没睡好,睡得浅,或者时间紊乱,不会造成什么后果,顶多就是需要多花几天时间去调节回来。反过来,你越担心,就越容易睡不好,反而加重你的失眠。因此,更好的做法是在睡眠前保持放松、愉快的心情,减少对大脑的刺激。但如果出现比如连续好几个月以上睡眠时间变短或低于6小时;连续好几周每天都感到疲惫、困倦、没有精神;连续一段时间里每天晚上总是会醒来好几次,醒来之后要很久才能再次入睡,就需要注意调整自己的睡眠时间和习惯了,当自己调整不好的时候应及时就医。

区疾控中心 王盈