

县卫健局做客“百姓事马上办”民生热线 解答如何有效防控常见慢性病等群众关切问题



微信公众号: 百姓事马上办

记者 屠以撒 通讯员 王珍珍

昨日上午,宁海传媒集团“百姓事马上办”民生热线邀请县卫健局相关科室做客广播直播间,就如何有效防控常见慢性病等相关问题,与广大听众、网友通过广播FM98.9、“看宁海”客户端、“直播宁海”抖音号、“百姓事马上办”视频号、宁海新闻视频号互动交流,共接听市民热线电话28个,网友提问52条。以下是记者整理的部分热点问题解答。

体重管理相关问题

市民何女士:有什么简单的方法能够知道自己体重超标不标准,有没有超重或者过于消瘦?

县卫健局答复:我们常用的指标是BMI(体重指数):BMI=体重(kg)/身高(m)²。根据中国18岁及以上成人BMI评判标准正常范围为:18.5kg/m²≤BMI<24.0kg/m²,24.0kg/m²≤BMI<28.0kg/m²为超重,BMI≥28.0kg/m²为肥胖(儿童未成年人BMI参照另外标准)。也有一些向心性肥胖患者,我们用腰围进一步评价:中心型肥胖前期,男性:85cm≤腰围<90cm,女性:80cm≤腰围<85cm,中心型肥胖男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm。

网友“Lucy”:现在社会上“减肥机构”层出不穷,如果要减肥,哪里更靠谱?

县卫健局答复:需要去正规医疗机构的“肥胖门诊”或“体重管理门诊”,如县第一医院内分泌代谢科的“肥胖门诊”。与所谓的



“减肥机构”不同,医院的肥胖门诊或体重管理门诊是由“多学科医疗团队”(内分泌科医生、外科医生、营养师、心理师等)共同参与的专业医学门诊,降低个性化体重管理方案的科学性、有效性和安全性。

糖尿病相关问题

网友“bobo”:父母得了糖尿病,会遗传给孩子吗?如何降低患病风险?

县卫健局答复:糖尿病确实存在一定的遗传倾向,但遗传风险因类型而异,且生活方式和环境因素对发病有重要影响,尤其是占90%-95%的2型糖尿病。对于父母均患糖尿病的人来说,其子女患糖尿病的几率可超过50%。除家族史、年龄、性别为不可控因素,在生活中要注意管控可控因素,如饮食运动、控制体重、戒烟控酒、放松心情等措施是可以降低糖尿病患病几率的。

市民刘先生:我偏胖,又有糖尿病,减重的时候需要注意什么?

县卫健局答复:与一般体重管理不同,糖尿病患者需要更合理地控制饮食中的碳水化合物摄入,饮食规律,定时定量,同时要保证足够的营养摄入,避免因过度节食导致营养不良。在运动方面,要根据患者的病情和身体状况制定个性化的运动方案,避免运动强度过大引发低血糖、心血管以外等其他并发症。另外,一些降糖药物可能会影响体重,在治疗过程中需要综合考虑药物对体重的影响,进行合理的药物调整,在降糖的基础上做到体重的获益。

网友“奔跑的蜗牛”:糖尿病人把血糖控制在什么范围,是越低越好吗?

县卫健局答复:对于一般2型糖尿病患者,把血糖控制到可以降低糖尿病并发症发生风险的程度就可以。即空腹血糖4.4-7.0mmol/L,非空腹血糖<10.0mmol/L。血糖过高和过低都不好。有些糖尿病患者为了控制血糖,不惜采取极端碳水化合物的饮食方式,或者过多使用药物,造成血糖太低,甚至导

致低血糖症,而长期低血糖会对神经系统、血管和内脏造成危害。低血糖甚至可能比高血糖更容易诱发心脑血管疾病,严重低血糖可危及患者生命。

慢性病防控相关问题

市民胡女士:我妈妈是慢阻肺患者,可以享受哪些慢性病政策?

县卫健局答复:慢阻肺患者的健康管理在2024年纳入国家基本公共卫生服务,患者也可以得到像高血压、糖尿病患者类似的免费健康管理服务。对于确诊慢阻肺病的患者,卫生院在首次面访时为患者建立专项档案,登记肺功能指标、症状、危险因素、用药情况等,进行综合评估,每年至少提供4次随访服务。同时慢阻肺已经纳入我们医保特殊病种目录,患者可以办理特殊病种备案。

网友“哔哩”:高血压患者在宁海参加慢性病管理后,多久会有一次随访?随访内容包括哪些?能享受到哪些优惠政策?

县卫健局答复:目前,对高血压患者进行分级管理,一般患者会每3个月进行一次随访,情况复杂的患者可能每两个月或者每个月进行一次随访。随访内容包括询问患者近期的症状表现、用药情况、生活方式,根据患者的具体情况调整治疗方案或给出健康生活方式的改进建议,并记录相关信息到慢性病管理档案中。

在医疗费用方面,卫生院的城乡居民医保门诊报销比例有所提高,部分降压药物的报销比例从60%提升到65%。在社区卫生服务中心进行健康管理时,如健康咨询、定期随访、健康体检等服务是免费的。另外,对于病情较重需要转诊到上级医院的患者,也有便捷的转诊通道和流程保障,确保市民能得到及时有效的治疗。

31岁女子长期熬夜突发中风 不良生活方式得改改了

温馨提醒

本报讯(记者 屠以撒 通讯员 魏神珊) 我县一31岁女子长期熬夜玩手机,近日,突然发现左边偏瘫、口角歪斜、说话含糊不清,逐渐失去意识,被送到医院检查后才知是脑中风。县急救站急救医生梅海琴表示,长期熬夜、抽烟喝酒等不良生活习惯,都是引发年轻人脑中风的危险因素。

31岁的胡女士(化名)喜欢熬夜玩手机,近年来,她每天玩到凌晨2点才睡觉,往往只睡5个小时。近日,她像往常一样,上午8点去上班,突然感觉左边的手脚不能动弹,口角歪斜,随后逐渐进展到意识不清。家人发现后,立即拨打急救电话将她送至医院。医院急诊科启动卒中绿色通道,对胡女士进一步完善头颅CT平扫及血管检查,排除脑出血,但是发现左侧大脑中动脉闭塞,考虑为“脑梗死”。经过治

疗开通了堵塞血管,取出大量血栓,挽救了胡女士的性命。

近年来,脑卒中发病呈现年轻化趋势,像这位31岁女子因长期熬夜引发脑卒中并非个例。熬夜会导致身体内分泌失调、血压波动,进而增加卒中等相关心脑血管疾病的发生风险。

梅海琴介绍,多达90%的卒中是可以预防的,大家平时应该保持健康的生活方式,主动预防与控制高血压、糖尿病、血脂异常等疾病,预防卒中的发生。

此外,超重和肥胖者可通过健康的生活方式、良好的饮食习惯、增加运动量等措施减轻体重,有利于控制血压、减少卒中风险。每天饮食种类应多样化,每日食盐不超过5克,少油饮食,控制胆固醇、碳水化合物摄入,少饮酒。科学运动,健康成年人每周参加3-4次有氧运动,每次持续40分钟以上,如快走、慢跑、骑自行车等,中老年人可根据自身情况参加有益身心的健身运动。

拿什么拯救我们的睡眠

时话时说

何莎莎

每年的3月21日是世界睡眠日,希望唤起人们对睡眠健康的关注。然而,在这个快节奏的现代生活,越来越多的人发现自己难以获得高质量的睡眠。据《2024中国居民睡眠健康白皮书》数据显示,被调查者平均睡眠时长为6.75小时,平均入睡时间为00:01,每晚平均清醒次数1.4次,59%的被调查者存在失眠症状。在越来越多人被低质量睡眠“困”住时,人们开始思考究竟是什么偷走了我们的睡眠?

在数字化时代,睡前刷手机已经成为许多人的日常习惯。无论是浏览社交媒体、观看短视频,还是玩游戏、阅读新闻,这些活动都会让人不知不觉地延长手机的使用时间,导致入睡时间推迟。此前有研究表明,超过60%的成年人有睡前使用手机的习惯,其中相当一部分人因此减少了睡眠时间。

同时,在竞争激烈的职场环境中,工作压力也成为影响睡眠的重要因素。许多班为了完成工作任务,不得不加班到深夜,甚至牺牲睡眠时间。长期的高强度工作导致身体疲劳,大脑无法得到充分放松,甚

至还会引发焦虑和抑郁等心理问题,进一步影响睡眠质量。

如果将手机的诱惑和工作的压力归为外部因素,那么习惯性熬夜就是低质量睡眠的内部因素。白天的时间被工作、学习或其他事务占据,许多人会因此感到缺乏属于自己的时间,于是选择在夜晚“补偿”自己。在这种“补偿性熬夜”心理的驱使下,人们会刻意延长清醒时间,即使已经感到疲惫,也不舍得睡觉。这种长期熬夜会导致生物钟紊乱,使得人们在夜间更加清醒,白天愈发疲惫,在这种恶性循环下,睡眠问题不断加剧。

睡眠问题不仅是医学问题,更是影响生命健康、工作效率、家庭幸福、社会和谐的社会问题,应当引起全社会的高度关注和足够重视。面对这些“睡眠杀手”,我们该如何“解困”?首先,我们需要重新审视自己的生活方式,合理安排工作和休息时间,不随意将睡眠时间作为可牺牲的代价。尽量减少或避免在睡前使用电子设备,给自己留出足够的放松时间,营造宁静的睡前状态。其次,学会管理压力,通过运动、冥想、倾诉等方式缓解焦虑情绪,培养健康的兴趣爱好作为减压手段,从而帮助自己从压力中释放出来,进一步提高睡眠质量。

我县开展“综执码”应用系统和垃圾分类培训

本报讯(通讯员 王威翔 马中杰) 3月19日,县综合行政执法指导办公室与垃圾分类办公室联合举办“综执码”操作暨垃圾分类培训会,141家企业代表参加。

“综执码”应用平台是我县为持续深化规范涉企行政检查,通过整合执法资源,精心打造的“扫码入企”涉企执法应用平台,

本次参会企业均成功赋码。针对部分企业在操作过程中遇到的问题以及前期关注较多的垃圾分类问题,本次会议对“综执码”操作流程进行系统培训,同时宣传垃圾分类的核心要点,并向参会企业发放了150余份宣传资料,助力企业熟练掌握“综执码”平台使用方法,进一步深化对垃圾分类重要性的认识。

我县开展“六小行业”店铺排水整治

本报讯(记者 周韵 通讯员 储为东) 近日,县水利局水政执法人员来到正学路,对沿线餐饮店进行检查,重点整治违规排水排污情况,改善辖区水环境质量,不断优化人居环境。据悉,该局于3月10日起至6

月底,对跃龙街道、桃源街道8个片区的965户“六小商铺”(小餐馆、小美容美发店、小澡堂、小旅馆、小歌厅、小网吧)开展检查,督促其办理排水许可证,要求店铺安装相关设施,从源头做好污水收集、处理工作,确保雨

污分流,提高其依法排污和环境保护意识,严厉打击排水户污染违法行为。

水政执法人员着重检查了排水排烟是否规范、油水分离器是否正常运行、是否存在偷排等情况。水政执法人员对存在问题的

商户立即发出整改提醒函,要求其限期整改到位;对于未办理排水许可证或排水许可证到期未续办的,督促其尽快完善店内排水设施,完备排水许可手续,确保店铺规范依法经营。

西店镇成立“乐活探访队”

本报讯(记者 杨长乐 通讯员 郭佳华) 走街串巷,挨家挨户探访困境家庭,制定个性化帮扶方案……近日,刚成立的西店镇“乐活探访队”开启了第一季“探访计划”。这支队伍由5位退休和退居二线的干部组成,他们深入乡村,了解困境家庭的实际需求,为他们送去关怀和帮助。

“陈阿婆,我们来看你了!”

随着一声亲切的呼唤,探访队成员王女士和探访对象陈阿婆聊起了家常,了解她的生活所需所困。王女士还将低保、社保政策及相关法律知识告知“陈阿婆”们,让他们能更好地了解 and 享受政策福利。而一走出陈阿婆的家门,一份量身定制的帮扶方案已经在探访队员心中酝酿成形。王女士说:“希望通过我们的努力,为这些家庭带去更多温

暖 and 希望,让他们感受到社会的关爱和支持。”除了物质帮助和政策宣传外,乐活探访队还特别注重与困境家庭的情感交流和心理疏导,队员们通过陪伴和倾听,帮助他们增强面对困难的信心和勇气。

据了解,“乐活探访队”的前身是西店镇泥融飞燕公益社工服务中心组织的老年志愿服务队。近年来,该服务队关注困境老人和失独

家庭的探访关爱活动,充分发挥了老年人的社会价值和潜力。成立“乐活探访队”是宁波市扬帆久久慈善基金会发起的“久久乐活计划”的一部分,重在推动老年人积极参与社会公益,“老有所为,老有所乐”,共建积极向上的老龄社会。截至目前,该志愿队已探访10余户家庭。

家庭的探访关爱活动,充分发挥了老年人的社会价值和潜力。

信息广场

上班时间(周一至周五):
上午8:30—11:30 下午1:30—5:00
地址:宁海县桃源中路228号宁海传媒集团北面运营中心一楼
咨询电话:65577928

房屋租售

厂房出租
现有上桥金星路28号厂房出租,底楼600平方米,有意者电话联系,价面议。
电话:13506883378

遗失启事

遗失浙江省社会团体会费票据一份,票据号码:1800408090,声明作废。
宁海县模具行业协会

遗失浙江省行政事业单位非经营服务性收入收款收据一本,票据号码:1752117451—1752117475,声明作废。
宁海县梅林中心小学

遗失浙江省行政事业单位(社会团体)资金往来结算票据50份,票据号码:1300322176—1900322225,声明作废。
宁海县银河小学

遗失浙江省行政事业单位非经营服务性收入收款收据1250份,票据号码:1751726751—1751728000,声明作废。
宁海县银河小学

遗失浙江省行政事业单位非经营服务性收入收款收据175份,票据号码:1904078101—1904078275,声明作废。
宁海县银河小学

关于对2025年宁海县普通国省道边坡处治工程施工实施交通管制的公告

为确保宁海县普通国省道边坡处治工程的顺利实施,确保施工期间道路交通安全畅通,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定,决定对该路段实行交通管制。具体事项公告如下:

一、管制路段:S314象天线K21+570—K27+300(胡陈乡至岭根陈)、S314象天线K69+900—K72+500(岭丰村至东溪村)、S204余温线K153+300—K155+930(西峰村至新桥村)、G527象义线K74+000—K92+644(岩头里至望海岗驿站)。

二、管制时间:2025年3月27日至2025年9月23日。
三、管制措施:采用半幅施工半幅通行的交通管制,实行边通车边施工。
管制期间,过往车辆、行人缓慢通行或绕道出行,并根据现场人员指挥和交通标志标线指示安全、有序通行。敬请社会各界和广大群众给予理解和支持。
特此公告。

宁海县公安局交通警察大队
2025年3月21日

遗失声明

宁海县工商业联合会(单位编码:622001)不慎遗失浙江省社会团体会费票据,票据编号072101,票据号码:1552994301—1552994375,1552994451—1552994550,1552994601—1552994625,1552994751—1552994775,1650692201—1650692225,1800401301—1800401325,1800401426—1800401451,1800406651—1800406675,共326张。以上声明作废。

宁海县工商业联合会
2025年3月21日

宁海县公路运输有限公司 宁海县欢乐同行旅游车队

商务、公务、旅游、体检包车
(6座、19座、39座、50座、55座、80座)
13732136971
(微信手机同号)

大鱼馆餐饮连锁

桃源竹口店 25595777
老缘城三店 65222666
大鱼皇府 25595555
会展海鲜城 13216687777
老宁海饭店 13023772888

宁海同瑞(医院)康养中心

老有所养 老有所医 医养结合 省心放心
地址:跃龙街道青竹路2号
13566558492 65566117