

合肥人均期望寿命 78.12岁

恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病为最“凶残”杀手

发布

合肥人期望寿命 78.12岁 比全国平均长寿5岁

合肥市疾控中心主任马尔健介绍,随着疾病预防和卫生保健的发展,合肥市人均期望寿命已达到78.12岁,比卫生部发布的中国人均期望寿命73岁高出5岁多,已达到中等发达国家水平。

而到2015年,合肥市人均期望寿命有望再增加一岁,达到79.12岁。“其中男性比女性的期望寿命低,这主要是受到遗传和生理状况的影响。”马尔健说。

马尔健告诉记者,期望寿命,简单地讲是指在现阶段一个人如果没有意外,应该活到的年龄。寿命的长短受两方面的制约。一是社会经济条件、卫生医疗水平,二是体质、遗传因素、生活条件等个人差异。

解读

期望寿命到底咋算的?

“常有人问我,‘马主任,你看看我能活到多少岁?’”马尔健笑称,自己“没有这个本事”。“我们难以预测具体某个人的寿命有多长,但可以通过科学的方法计算出一个群体的平均寿命。”它是根据特定人群的年龄组死亡率编制出来的一种统计表,其编制需要完整的人口资料和死亡资料。“死因统计”就是编制期望寿命的最主要的数据源。

合肥市死因统计工作始于1986年,是卫生部第一批确定的全国死因统计监测

点。该项工作的开展,为政府制定防病措施和社会经济发展规划提供了重要依据。

全市户籍居民所有在医院和在家死亡者,都必须由各报告单位采用国际疾病分类标准(ICD-10)对死亡数据进行分类并编码,然后全部录入“中国疾病预防控制系统”中的“死因登记报告信息系统”。人口资料来源于公安部门户籍处。每年年底对基础数据进行统计分析,计算出全市居民预期寿命。据介绍,合肥市死因监测人口已达709万。

期望寿命,简单地讲是指在现阶段一个人如果没有意外,应该活到的年龄。你知道吗?咱合肥人的期望寿命达78.12岁,而排在死亡率前五位的疾病则分别为恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病、呼吸系统疾病和伤害。昨天上午,合肥市疾控中心召开新闻发布会,详解合肥死因调查情况和人均期望寿命。

李多富 记者 李皖婷

预警

死亡原因前5位中有4位是慢性病

根据监测,排在合肥市死亡原因前5位的分别是恶性肿瘤、脑血管病、心脏病、呼吸系统疾病和伤害,前四位都是慢性病。

“其中恶性肿瘤的死亡率达30%,死亡率前五位的是胃癌、肺癌、食管癌、肝癌、乳腺癌,其中女性乳腺癌的死亡率最高,男性胃癌的死亡率最高。”合肥市疾控中心慢病和健康教育科科长张俊青介绍。

“在合肥,慢性病的死亡率高达80%。”

马尔健告诉记者,很多慢性疾病是相互联系的。比如摄入过多油脂食物又不及时运动,脂肪便会在人体内堆积,增加血液脂肪浓度,形成高血脂疾病,多余的脂肪在血管内皮沉积,易造成血管腔拥堵,形成心肌梗死。同时这种不良生活方式还会导致糖尿病的发生,而糖尿病100%会转化为动脉硬化,并最终可能引发冠心病。同样,人体内脂肪过多会导致血压升高,增加心脏负担。

预防

合理膳食,适量运动

张俊青表示,想要提高生活质量,拒绝慢病,主要通过“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”这四点来实现。据介绍,健康成年人一天食盐的摄入量不超过6克,包括酱油、味精、酱和酱菜及其他含盐食品中的食盐量;每人每日用油也不应超过25克。

同时,坚持参加体育锻炼也很重要,而且每次应超过半小时,一星期超过4天。

“最健康的生活方式是每天走1万步。”张俊青告诉记者,这并不代表每天真的要走1万步,亦可用别的活动代替。张俊青给记者算了一笔账:骑自行车7分钟相当于走1千步,拖地8分钟、慢跑3分钟、看孩子13分钟或者做家务劳动15分钟也相当于走1千步。“只要累积起来能达到1万步的运动量,什么形式都可以。”

链接

期望寿命又称平均预期寿命或预期寿命。X岁时平均预期寿命表示X岁尚存者预期平均尚能存活的年数。刚满X岁者的平均预期寿命受X岁以后各年龄组死亡率的综合影响。出生时的期望寿命简称平均

寿命,它是各年龄死亡率的综合,综合反映了居民的健康状况,是反映人群健康状况的综合指标。期望寿命是评价居民健康状况、社会经济发展和人群生存质量的重要指标,它不受人口年龄构成的影响。

余世维^{博士} 经典力作精彩上市

打造高绩效团队

2012年11月11日 安徽·合肥 余世维博士主讲

什么是团队? 为什么团队如此盛行在组建团队的过程中有哪些问题? 如何引导和带领不同阶段的团队? 怎样培育团队精神? 如何打造高绩效团队?

余世维博士倾聚三十年实战管理经验, 为您系统讲授打造高绩效团队的方法和技巧, 内容涵盖团队的概念、团队的发展阶段和不同的领导方法、有效的团队目标的制定方法、团队的沟通技巧、团队的激励技巧、团队冲突处理技巧、团队决策技巧、团队成员训练技巧等诸多方面, 让您的团队比竞争对手更胜一筹, 从优秀迈向卓越。

抢席通道 / 李老师 15077926030 / 房老师 13966795161

凡通过市场星报热线报名, 均可获得余世维博士亲笔签名书籍