

中国新闻

CHINANEWS

中国新闻社出版 国内统一刊号 CN11-0001



两会特刊

慢性病防治专辑

中国疾病预防控制中心 编
中国新闻社

控制危险因素 减少慢病发生





总 顾 问：刘北宪
总 监 制：张 平
监 制：韩 凯 罗贵芷

主 编：王 宇
副 主 编：杨功焕

统筹策划：徐 缓
执行编辑：施小明 翟 屹
陈 浩 杨 杰

版式设计：刘红丽

编辑部：010—88387705
传 真：010—68361313

地 址：北京市百万庄南街12号
邮 编：100037
邮 箱：jjxxb@chinanews.com.cn

中国新闻

2009年3月
中国新闻社出版
国内统一刊号 CN11—0001

目 录

CONTENTS

卷首语

慢性病将吞噬经济发展成果 影响社会和谐

慢性病流行形势十分严峻

慢性病关系国家发展

主要危险因素几近失控

慢性病可防可治 是全社会共同的责任

慢性病防治策略

国际成功实践

我国慢性病防控任重而道远

切实履行《烟草控制框架公约》

积极倡导健康生活方式

促进高危人群早期发现

全社会共同关注 一起行动起来

卷 首 语

随着我国经济社会的高速发展，居民健康状况明显改善，人民生活水平普遍提高，人均期望寿命等主要健康指标接近发达国家水平。但随着工业化、城镇化、人口老龄化和生活方式的变化，癌症、心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等慢性病已经成为我国人民生命和健康的最大威胁。

我国慢性病流行形势十分严峻，患病人数巨大，所导致的长期持续治疗、患者过早死亡、伤残和失去劳动能力给个人、家庭和国家带来沉重的经济负担，影响国家经济发展与社会和谐。当前，慢性病的主要危险因素或处于高水平，或仍持续上升，几近失控状态，预示着未来几十年慢性病还会继续增加。这种威胁必将制约我国经济和社会的可持续发展。

慢性病防治关系到亿万国民的健康和国家的兴衰，慢性病防治工作是全社会的共同责任，发达国家的教训提示我们，采取以治疗为主的手段来应对慢性病，社会负担会越来越重。只有政府高度重视，社会各界联合行动，从遵循健康生活方式入手，将关口前移，以预防为主，有效控制危险因素，才是构建健康社会的唯一出路。

时不我待，立即行动起来吧！

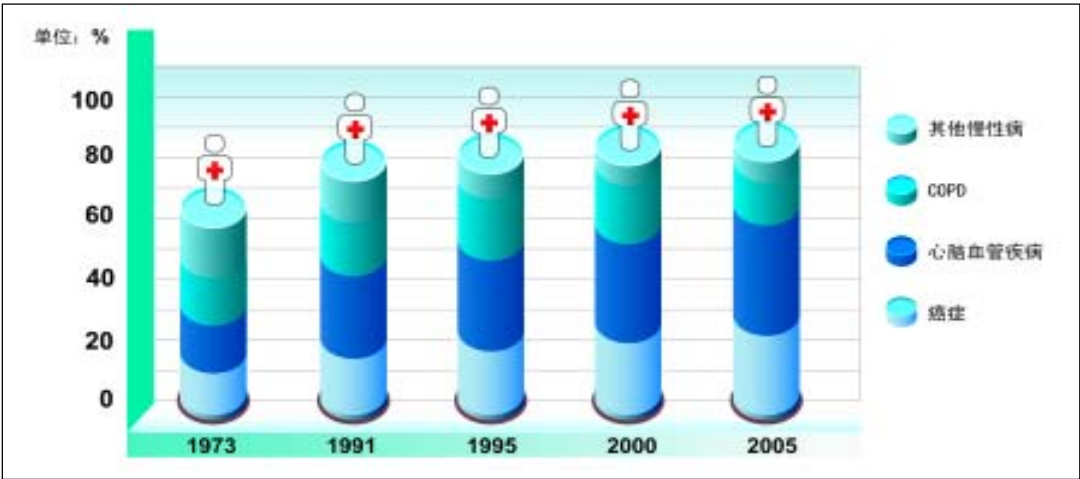
慢性病将吞噬经济发展成果 影响社会和谐

慢性病流行形势十分严峻

慢性病患者和死亡人数数量巨大，上升迅速；由于危险因素未得到控制，未来30年慢性病还会继续增加；慢性病在我国农村同样十分严重。

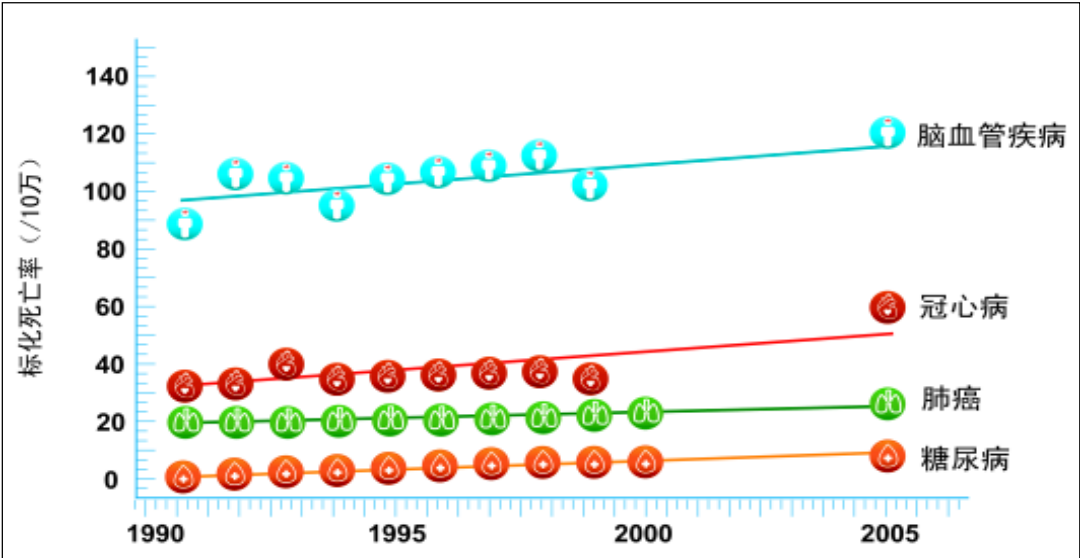
中国人群因慢性病死亡比例的变化

慢性病已经成为我国居民的最主要死因，其占总死亡的比例持续上升，按目前趋势预测，到2020年因慢性病死亡的比例将上升到85%。



四种慢性病年龄别标化死亡率的变化趋势

排除人口老化因素的影响，4种主要慢性病：脑血管疾病、冠心病、糖尿病、肺癌的死亡率仍呈持续上升，与危险因素：吸烟、不健康膳食、缺乏身体活动等未得到控制密切相关。



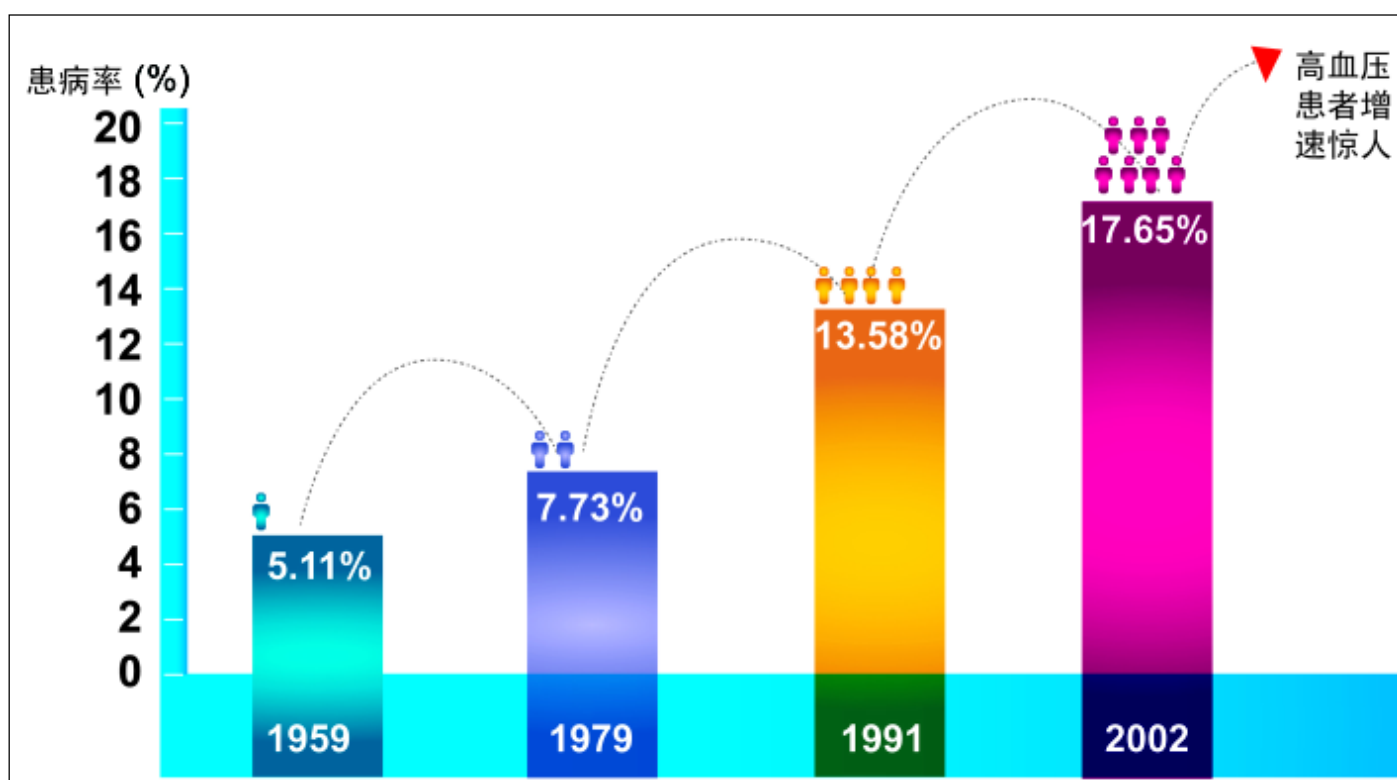
● 患病人数巨大,未来还会继续增加

- ◆ 中国现有慢性病患者 **2.3** 亿
- ◆ 未来 10 年可能增至 **2.7** 亿
- ◆ 未来 20 年可能增至 **3** 亿



以高血压为例,患者增速惊人。15 岁以上患者人数,1959 年 **2300** 万;1979 年 **5000** 多万;1991 年 **1.1** 亿;2002 年 **1.8** 亿。根据专家估计,目前我国高血压患者约 **2** 亿。

四次全国调查高血压患病率的比较



脑卒中

现患 700 多万，每年新发 200 万；
其中 450 万脑卒中患者不同程度地丧失劳动能力，240 万重度致残。

心肌梗死

现患 200 万，每年新发 50 万；
其中至少有 20% 需要安装支架或心脏搭桥。

癌症

现患 400 多万，每年新发 200 万。



糖尿病

现患 2300 万；
预计到 2025 年我国糖尿病患者人数可能会达到 6000 万。

慢性阻塞性肺部疾患 (COPD)

现患 4300 万；
致残人数达 500~1000 万。



慢性病在农村已经十分严重

我国城市和农村地区慢性病死亡均很严重。

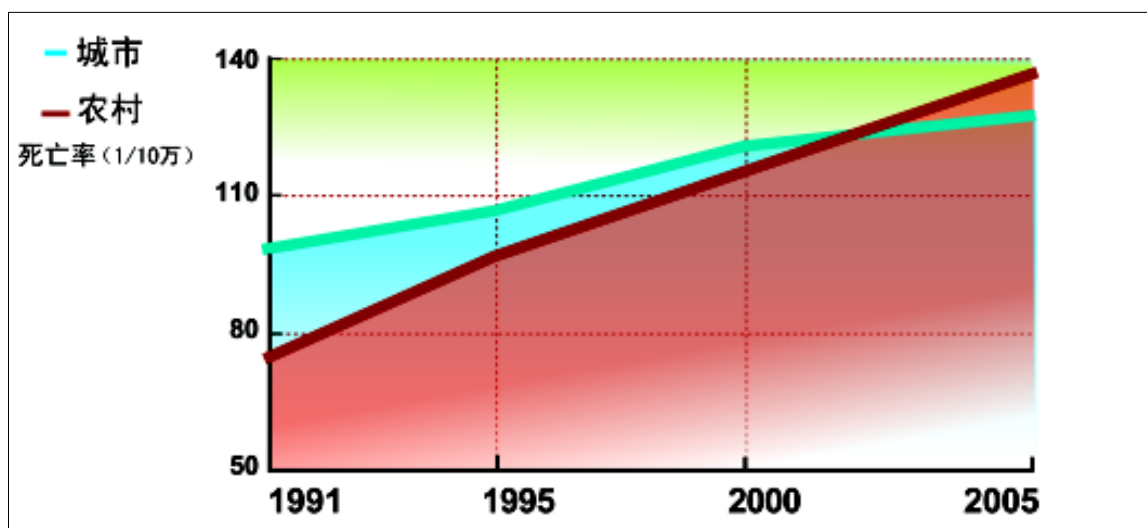
- ◆ 肿瘤死亡率，城市和农村非常接近；
- ◆ 心脑血管疾病死亡，农村高于城市；
- ◆ 脑卒中死亡，农村高出城市人群 **20%**；
- ◆ COPD 死亡，农村明显高于城市，西部农村地区的 COPD 死亡率最高。

2004—2005 年城乡主要慢性病的年龄别标化死亡率



近年来，农村脑血管病死亡率的上升趋势明显高于城市。

我国城市和农村脑血管病死亡率变化趋势



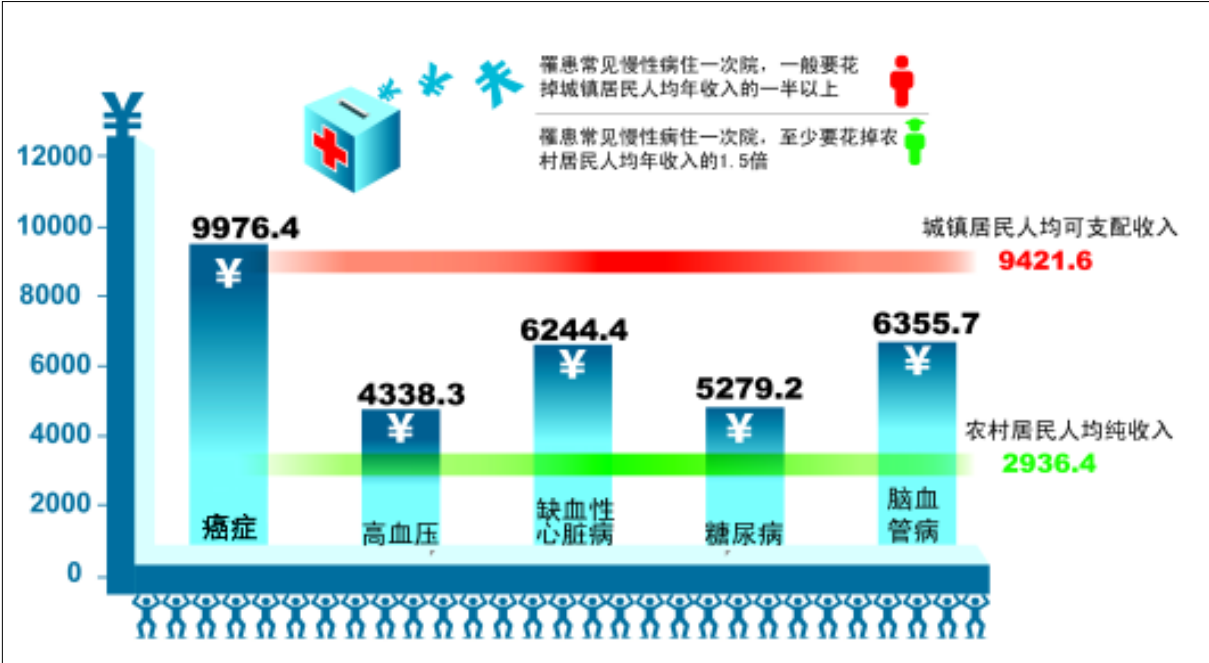
慢性病关系国家发展

慢性病的长期治疗给家庭和国家带来沉重经济负担，使很多家庭陷入贫困之中；慢性病危及我国劳动力人口的健康，严重消耗人力资本。

慢性病造成家庭贫困

贫困和慢性病就像一对孪生兄弟，相互联系而形成恶性循环。慢性病使家庭负债累累，陷入贫困。我们不愿看到，经过几十年奋斗，逐步实现的小康社会，因为慢性病而导致“小康但不健康”。

主要慢性病平均住院费用与家庭（城镇、农村）人均年收入比较



癌症，让我痛心！

父亲是家里的顶梁柱，一家人都靠他的收入过日子。他工作很辛苦，不舍得吃穿，就是20多年抽烟的习惯改不了。40岁的时候他得了肺癌，病痛的折磨将他碾得不成人样，为了帮他治病，我不得不休学一年，辗转各家医院，家里所有的积蓄都花光了，还欠了几万元的外债。42岁的时候他依然离我们远去了，一个1.85米的壮年彪汉，最后只有45公斤…

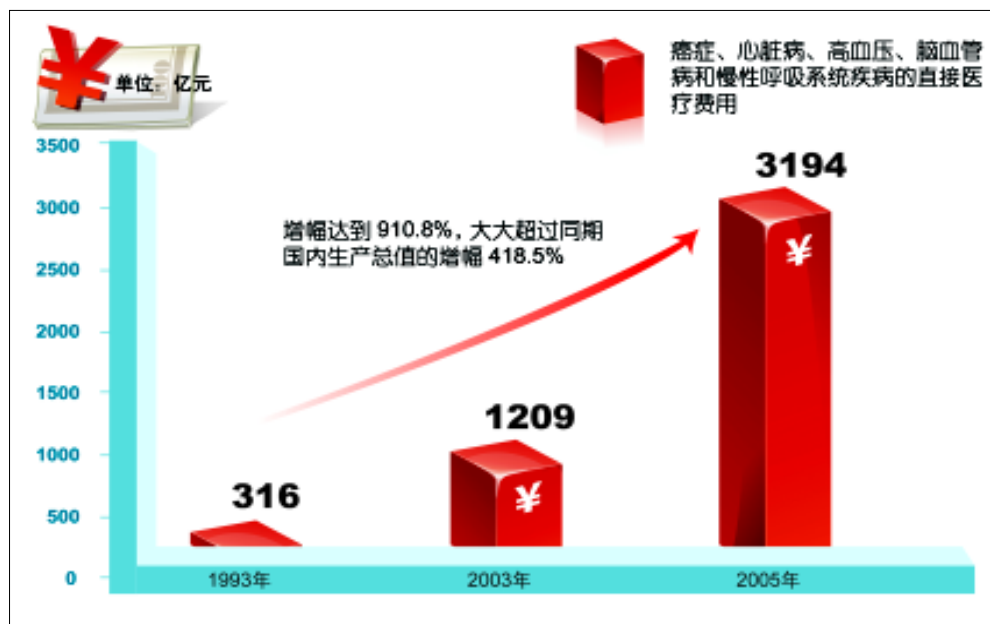
像这样的案例还很多很多…

● 慢性病给国家带来沉重经济负担

近年来，我国慢性病医疗费用的增幅已大大超过GDP的增长速度。2005年，我国由慢性病所致的经济负担为15340亿元，相当于当年GDP的8.4%。

慢性病的医疗费用迅猛增长，像美国这样的经济发达国家已不堪重负。

历年主要慢性病直接医疗费用



与1993年相比，2005年我国的医疗费用：

- ◆ 脑卒中增加19倍；
- ◆ 糖尿病增加24倍；
- ◆ 癌症增加15倍；
- ◆ 心脏病增加11倍。

慢性病使美国不堪重负

2007年，美国卫生费用总额达24000亿美元，占其GDP的17%，其中慢性病费用18000亿，占GDP的13%。据预测，2017年卫生费用总额将达到43000亿，占GDP的20%。



如果一个民族将大部分国民收入用于看病，何谈发展和希望？只管治疗，忽略预防，任何国家都负担不起。

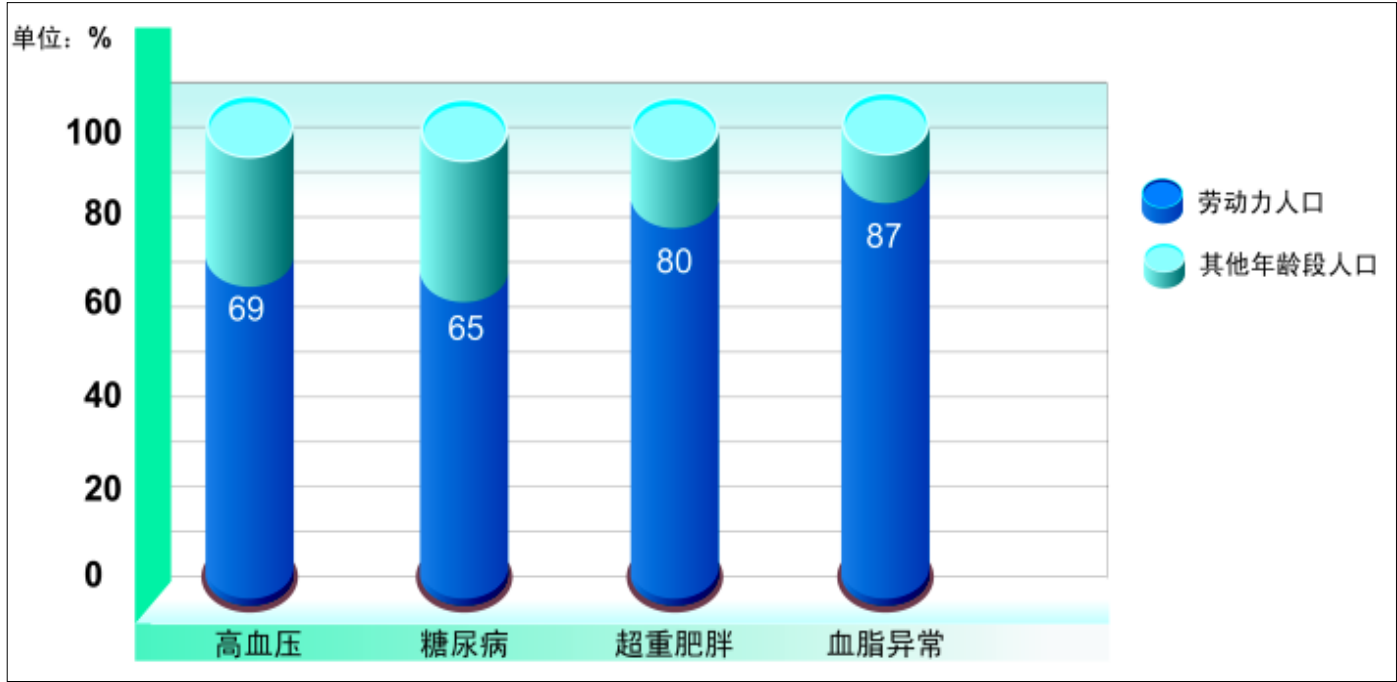
应对慢性病，必须以预防为主，控制危险因素，降低慢性病发生。不然，我国将会重蹈发达国家的覆辙！

慢性严重消耗人力资本

慢性病威胁劳动力人口健康。

我国相当比例的慢性病患者是 18—59 岁劳动力人口。

慢性病患者中劳动力人口比例(%)



慢性病导致早死、伤残和失能。

2005 年全国过早死亡 494 万人，其中 75% 因慢性病所致；

因慢性病休工 36 亿天 / 年；

因慢性病长期失能 37 亿天 / 年。

慢性病患者需要陪同和照料，拖累家人。

由于陪同等导致的经济损失为间接经济负担，达 257 亿元。



保护人力资源、改善劳动力整体素质是提高国家竞争力的基本需要。

健康也是一种资本，它是人力资本最基础、最核心的组成部分。

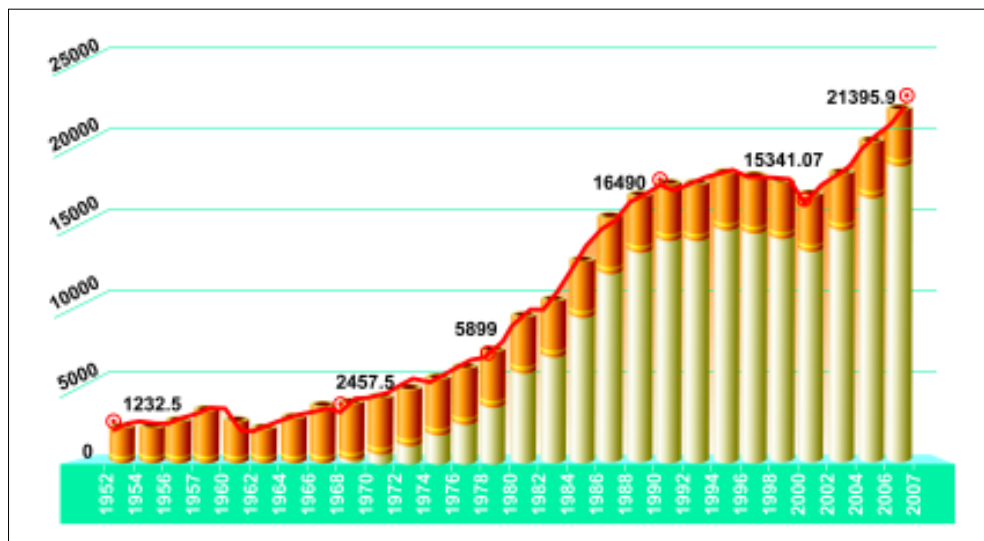
主要危险因素几近失控

造成慢性病的危险因素普遍存在，但近年来上升速度非常快，几乎处于失控状态，这预示着未来 30 年慢性病还会继续增长。

导致慢性病的危险因素主要包括吸烟和二手烟暴露、不健康膳食和缺乏身体活动等。目前，这些危险因素或处在较高水平，或呈现快速上升趋势。

烟草流行居高不下

1952 - 2007 年中国卷烟消费量(亿支)



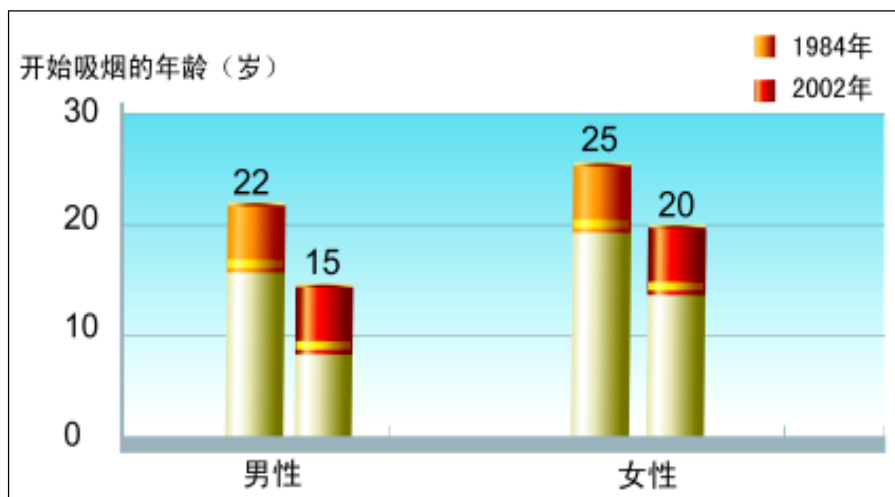
◆ 中国是烟草生产和消费第一大国；

◆ 现有吸烟人数**3.5**亿，全世界烟民的 $\frac{1}{3}$ 在中国；

◆ 被动吸烟人数**5.4**亿；

◆ 13-18 岁青少年尝试吸烟者不下**4000**万，现在吸烟者约 **1500** 万。

1984 和 2002 年我国烟民开始吸烟的年龄

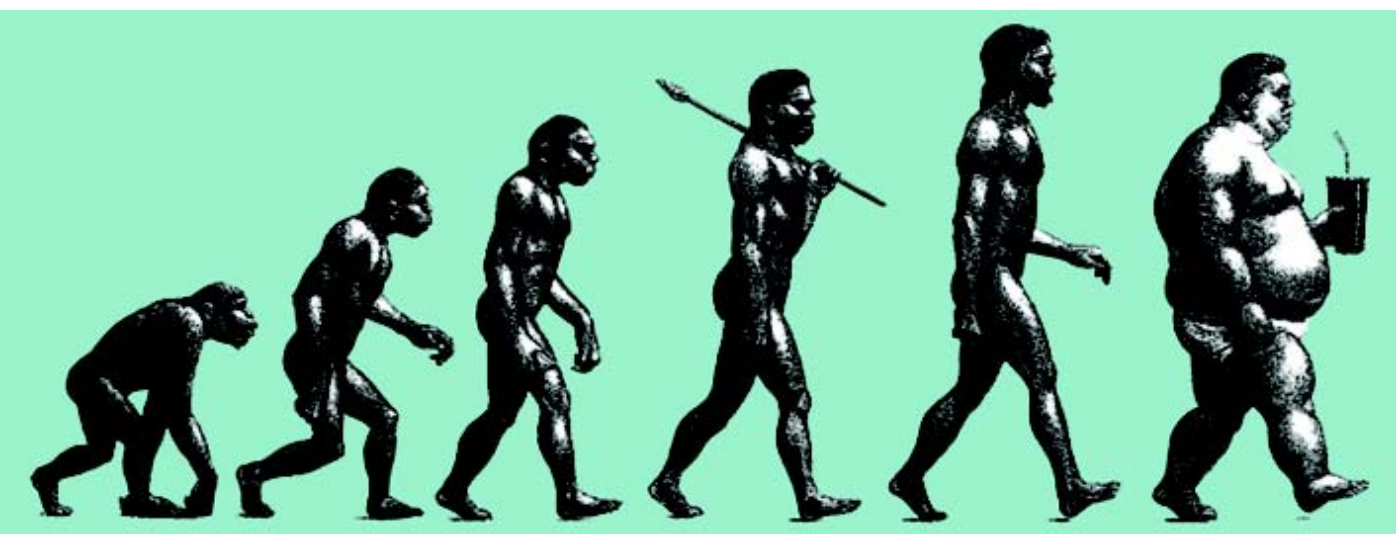
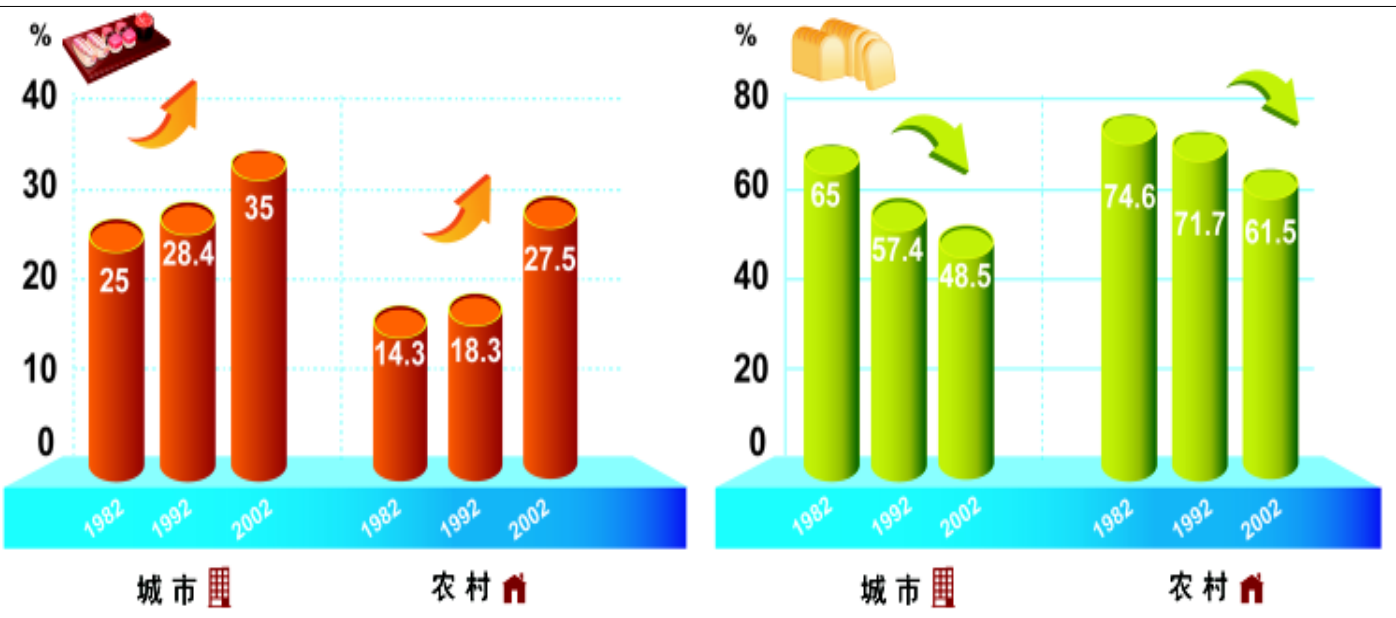


● 膳食结构失衡

- ◆ 多年偏好高盐饮食：人均每日食盐摄入量 12 克，是推荐量的 2 倍；
- ◆ 脂肪摄入过多：1982—2002 年，动物性食物摄入翻了 1 倍；
- ◆ 谷类食物减少：1982—2002 年，谷类摄入量下降了 20%；
- ◆ 蔬菜水果不足：与 1992 年相比，水果摄入变化不大，蔬菜摄入还略有下降，人均摄入水平还达不到推荐量。

谷类食物供能比下降，脂肪供能比呈上升趋势，城市人群脂肪供能比已超过世界卫生组织推荐标准，农村步其后尘，上升速度更快。

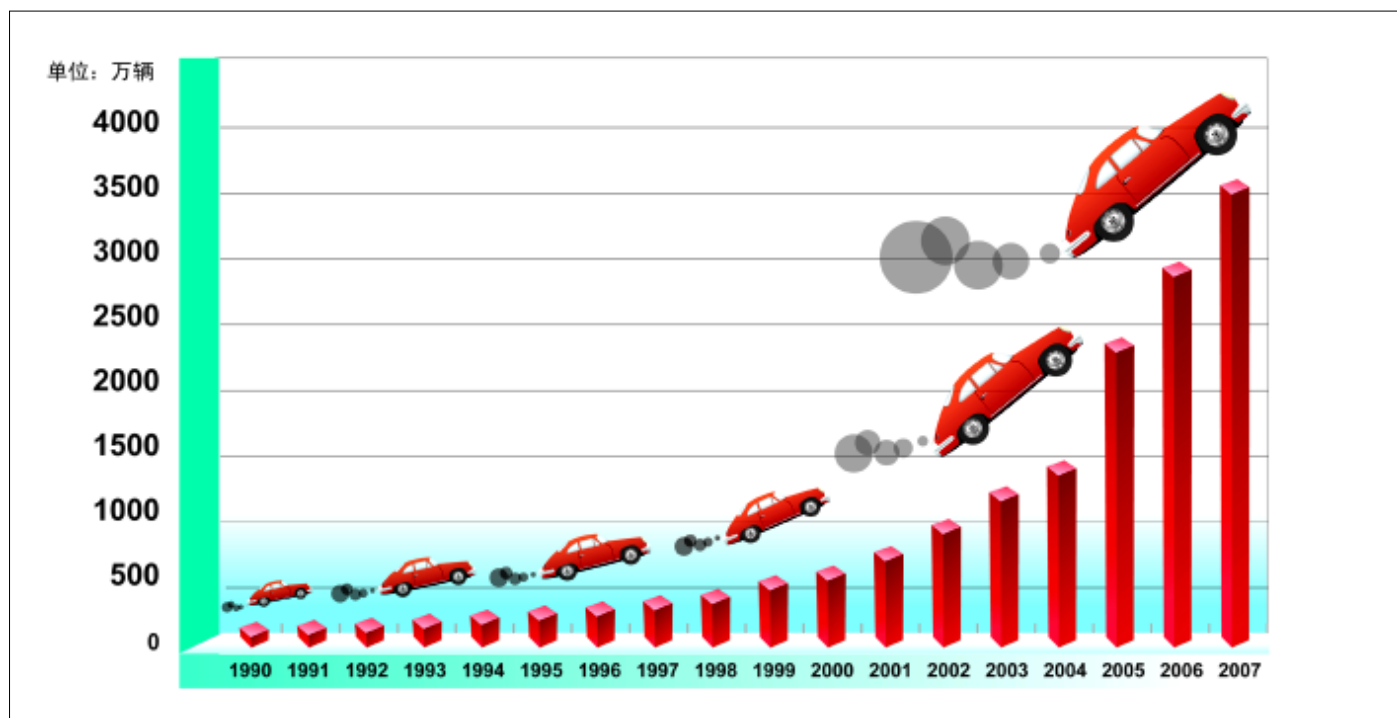
我国居民膳食脂肪供能比和粮谷类食物供能比变化趋势



● 身体活动严重不足

- ◆ 工作中的体力劳动强度明显下降；
- ◆ 只有 28% 的城乡居民经常参加体育锻炼；
- ◆ 社会经济的发展使生活更便捷，以车代步，运动越来越少；
- ◆ 静坐生活方式(如长时间看电视等)越来越多。

1990 — 2007 年我国私人汽车保有量



以上的危险因素造成国人体重增加，血压、血糖、血脂升高

- ◆ 超重和肥胖人数近 3 亿；
- ◆ 血脂异常人数 1.6 亿；
- ◆ 空腹血糖受损(糖尿病前期)人数 2300 万。

十年间，超重肥胖增加了 1 亿

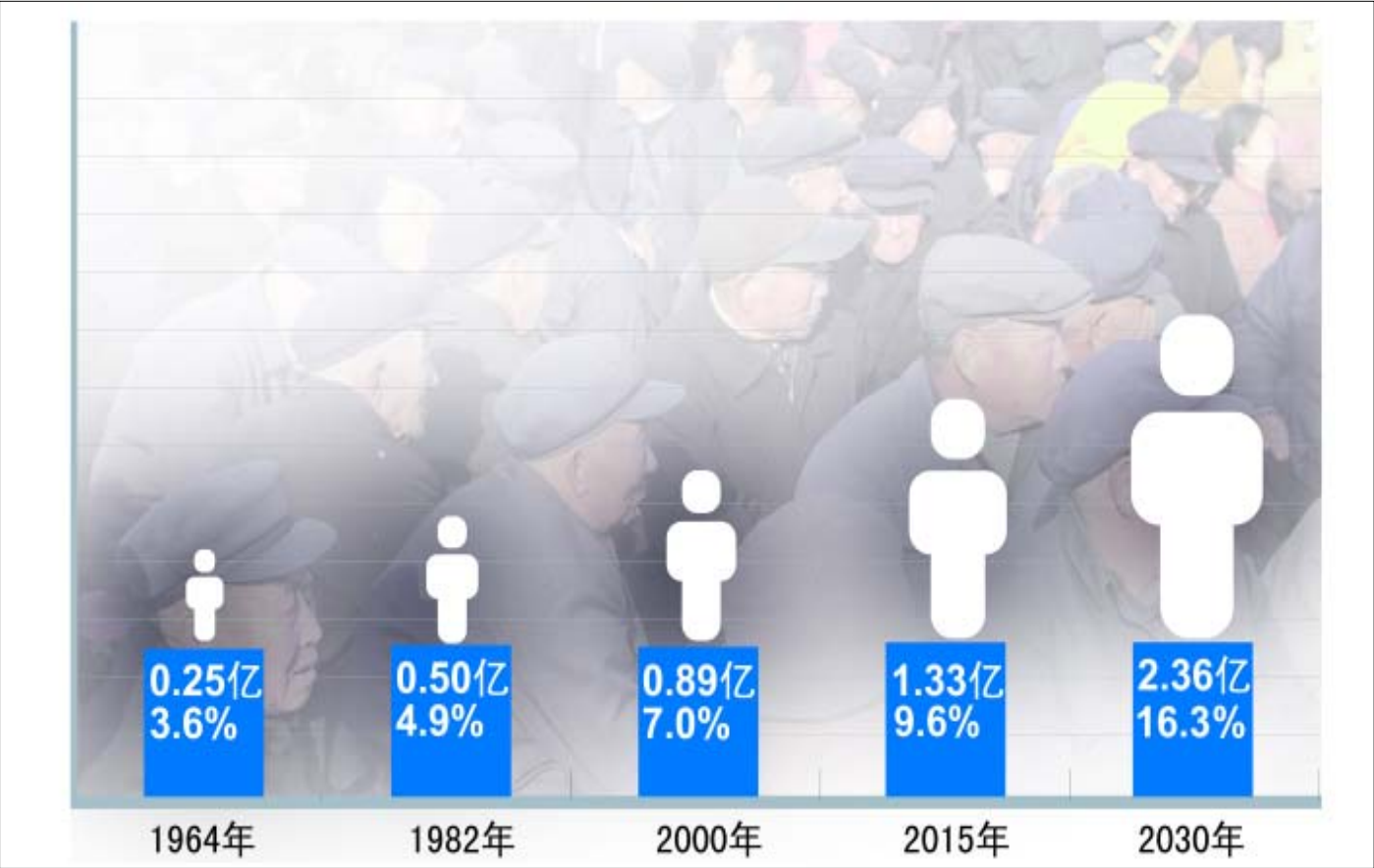
1992 — 2002 年，我国超重肥胖增加了 1 亿人，超重率比十年前增加了 39%，肥胖率增加 97%。



● 人口老龄化放大了慢性病的危害

- ◆ 21 世纪的中国将是不可逆转的老龄化社会；
- ◆ 老年人口占总人口的比例越来越高；
- ◆ 带病生存的老年人口比重越来越大。

我国 65 岁以上人口占总人口比例



现在的慢性病是过去危险因素积累的结果，现在的危险因素状况决定着未来慢性病的发展趋势。最近多位国际著名经济专家预测，若不采取积极措施，再过 10 至 15 年，中国等 5 个经济转型国家将不可避免地暴发慢性病的大流行。

今后这十几年，是我国慢性病控制的关键时期。我们必须紧紧抓住历史机遇，发挥我国社会主义制度的优势，把慢性病的预防控制提升到国家战略的高度，引起政府高度重视和全社会广泛关注，并形成居民个人的自觉行动。

慢性病可防可治 是全社会共同的责任

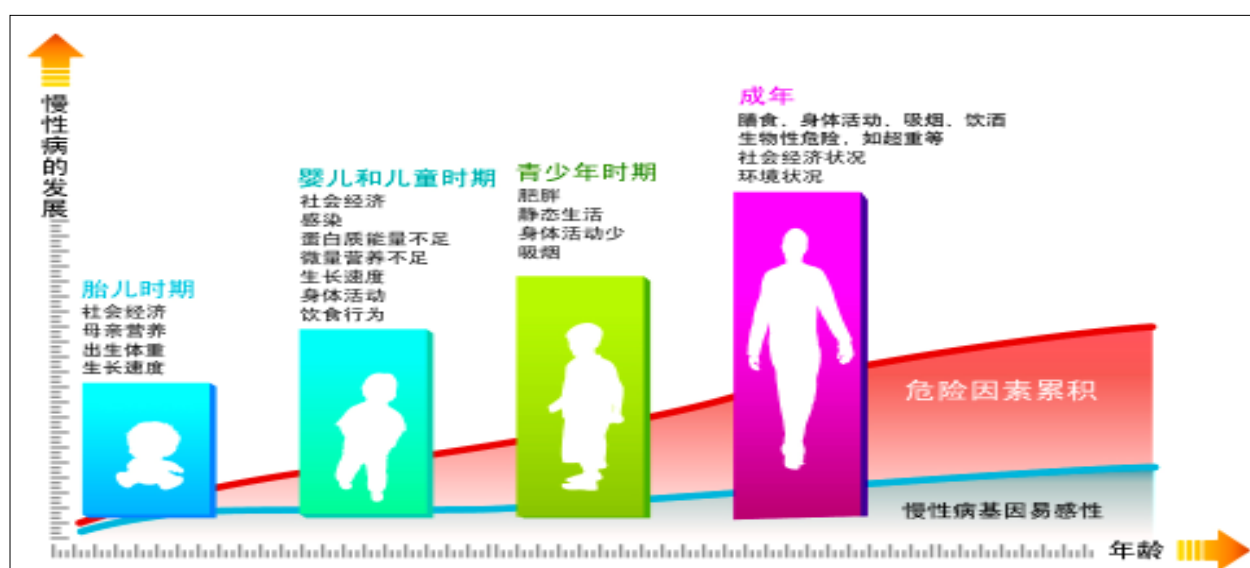
慢性病防治策略

- 把预防慢性病纳入国民经济与社会发展规划
- 制订国家慢性病预防政策和规划
- 采用各种干预措施降低主要可变危险因素
- 慢性病预防要贯穿人的一生
- 促进慢性病防控的多部门合作和全社会参与
- 监测慢性病及其决定因素，评价防治工作进展

采取这样的防治策略，80%的心脏病、脑卒中和2型糖尿病，40%的肿瘤是可以预防的。

危险因素存在于人一生的各个阶段。人从出生开始就可能暴露在慢性病的各种危险因素之中，因此慢性病预防越早越好。

慢性病的发生是生命周期危险因素积累的过程



国际成功实践

过去几十年，美国、日本、芬兰、澳大利亚等国都饱受慢性病迅速上升的健康危害和沉重负担，在防治过程中也走了不少弯路，最终都认识到，应对慢性病，必须将关口前移、突出预防。

● 政府控烟，男性肺癌死亡率明显下降

主要措施：

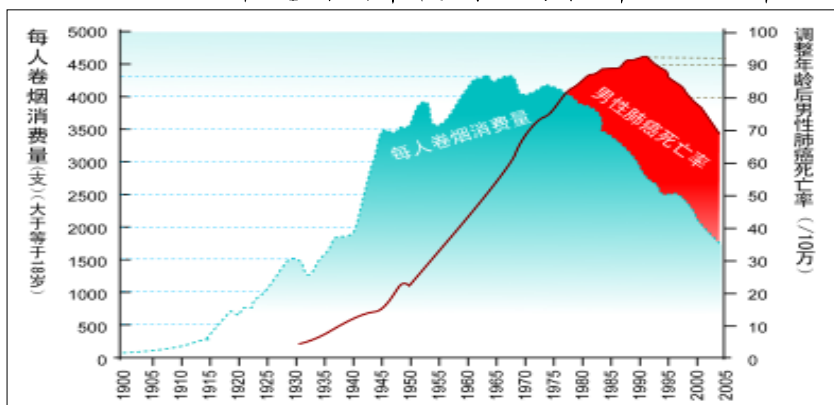
- ◆ 政府立法禁止公共场所吸烟；
- ◆ 全面禁止烟草广告；
- ◆ 政府提高烟税和烟价等。

效果：

- ◆ 烟草消费量大幅下降，男性肺癌死亡率明显下降。



1900—2005 年美国烟草使用及男性肺癌死亡率



● 政府立法，控制肥胖

日本政府为了应对国民体重的日益增长，颁布了“肥胖法”。国民腰围值超标者必须减肥；政府还将对推动减肥不利的地方政府或私人企业处以罚款。

美国加州立法：所有餐馆必须在菜单上注明菜品的热量信息。

● 多部门全行业联动，改变生活方式

芬兰北卡人群生活方式干预行动，使多种慢性病死亡率下降。

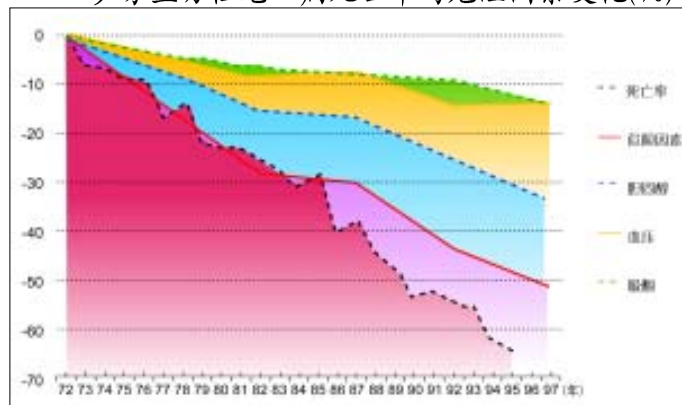
主要措施：

- ◆ 制订国家卫生政策，启动全国行动；
- ◆ 国家广播电视支持行动，营造舆论氛围；
- ◆ 农业部门改变种植业品种和种植方式；
- ◆ 食品企业制定标签，标明能量和营养素含量；
- ◆ 控制吸烟，创造无烟环境。

效果：

- ◆ 男性吸烟率下降；
- ◆ 主要的饮食方式发生改变；
- ◆ 胆固醇和血压水平明显降低；
- ◆ 35~64 岁的男性中，心血管病、冠心病、癌症、肺癌死亡率分别下降了68%、73%、44%、71%。

35—64 岁芬兰男性冠心病死亡率与危险因素变化(%)



我国慢性病防控任重而道远

切实履行《烟草控制框架公约》



中国于2003年11月10日签署了世界卫生组织《烟草控制框架公约》(以下简称“《公约》”),2005年8月28日第十届全国人大常委会第十七次会议正式批准,2006年1月9日在中国生效。这是我国签署的第一个国际公共卫生条约。履行《公约》涉及工业和信息化部、卫生部、外交部、财政部、工商局、质检总局、海关、烟草专卖局等多部门参与和协作。

2008年,世界卫生组织在总结世界各国控烟成功经验的基础上,提出了《扭转烟草流行系列政策》,简称MPOWER。



- 监测烟草使用 (M)
- 保护人们免受烟草烟雾危害 (P)
- 提供戒烟帮助 (O)
- 警示烟草危害 (W)
- 确保禁止烟草广告与促销 (E)
- 提高烟税 (R)

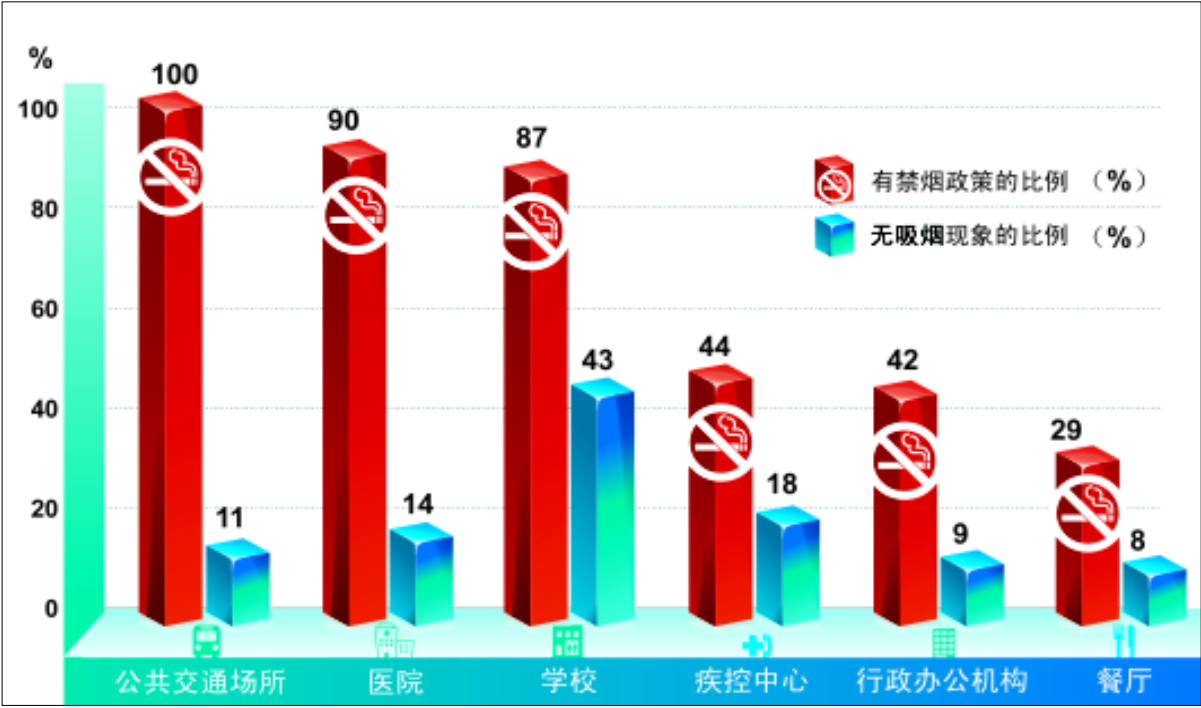
履约工作应该按照《公约》和MPOWER的要求开展,但目前还有相当大的距离。如,在保护人们免受烟草烟雾危害中:

公约要求2011年1月9日前,在医疗、教育机构,以及工作场所、餐厅、酒吧等所有室内公共场所建立和实施完全无烟环境。

- ◆ 但是目前还没有国家级的有关公共场所禁止吸烟的法律;
- ◆ 仅有部门和地方法律或规定禁止公共场所吸烟,但离《公约》要求差距甚远;
- ◆ 缺乏实施细则,政策的执行非常不力。

根据在20个省40个市县的调查结果，只有一半城市有类似的政策或行政法规，但多数形同虚设。一半以上的不吸烟者都受到被动吸烟的危害，且多年来没有变化。

六类有禁止吸烟政策场所的无吸烟现象比例



积极倡导健康生活方式

2004年，世界卫生组织发布了《饮食、身体活动与健康全球战略》，要求会员国开展以下工作：



- ◆ 制订改善饮食和鼓励身体活动的国家政策、战略和行动计划；
- ◆ 国家食品和农业政策应与保护和促进公众健康一致；
- ◆ 制订多部门政策，促进身体活动；
- ◆ 政府制订政策和规划支持学校采纳健康饮食和身体活动；
- ◆ 建立机制促进非政府组织、社区、媒体等参加相关活动；
- ◆ 鼓励临床提供预防性服务；
- ◆ 政府应在监测、研究和评价方面进行投资。

2007年9月，卫生部疾控局、全国爱卫办和中国疾控中心联合发起“全民健康生活方式行动”，第一阶段以“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”为核心，向大众倡导和传播合理膳食和适量运动的理念，创造支持性环境。各级政府相继启动行动，北京市政府开展“健康奥运，健康北京”活动。



卫生部陈竺部长和北京市丁向阳副市长启动全民健康生活方式行动



时任北京市市长王岐山向北京市民发放限量盐勺和油壶等健康工具

然而，国人目前的高盐高油饮食不是一朝一夕就可以改变的，需要从多方面着手改善，如家庭、餐馆、食堂制作口味清淡的饮食、食品工业生产健康的食品。国内销售的预包装食品多数还未标示营养标签，百姓在选购食品的时候得不到食品的营养信息。





2007年，中共中央、国务院发布《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，意见中规定，学生每天锻炼一小时。教育部、国家体育总局、共青团中央共同启动了全国亿万学生阳光体育运动。

中共中央政治局常委李长春出席“全国亿万青少年学生阳光体育运动”启动仪式



阳光体育冬季长跑活动启动仪式



阳光体育冬季长跑活动

早在1954年政府就对办公场所中实施工间操制度进行了规定，并在1981年对此规定进行了重申，但目前执行往往流于形式。很多单位没有具体的规定和场地。

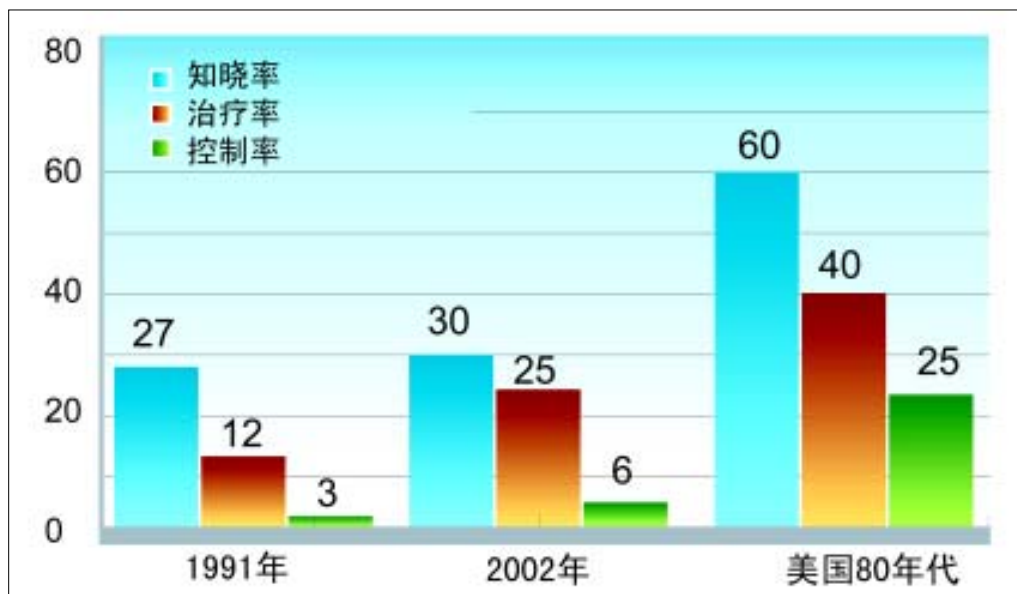
城市和乡村的建筑密度越来越大，规划设计中没有充分考虑人们健身的需求，挤占了健身场地。



促进高危人群早期发现

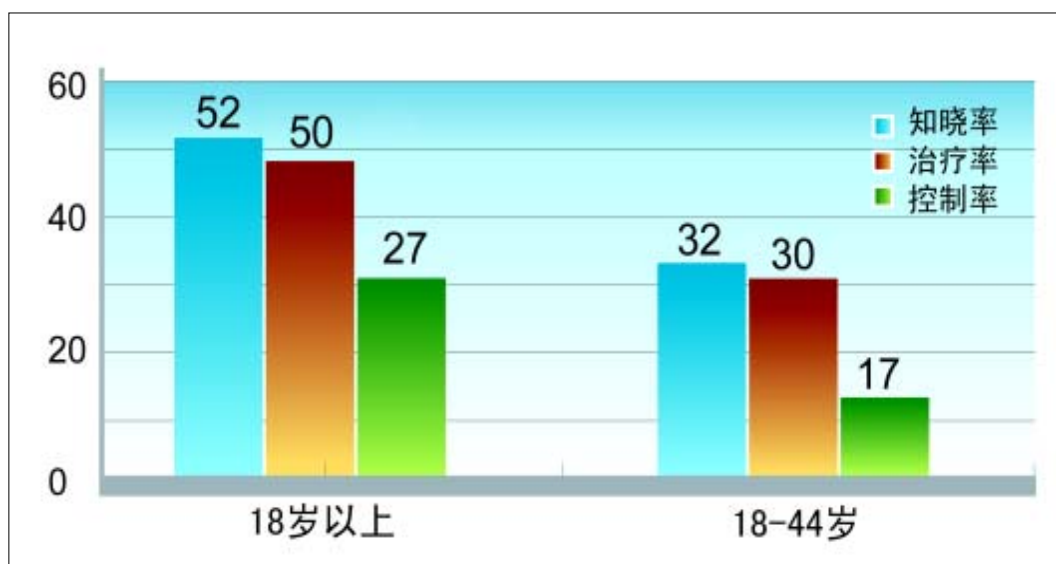
行为危险因素的累积，首先会引起身体和生理的变化，出现体重高、血压高、血糖高或血脂高等现象。然而，这些变化可以通过生活方式的干预，恢复正常状态，而不至于发展为慢性病。做到这一点关键在于早期发现，改变高危状态。

高血压知晓率、治疗率和控制率（%）



我国的高血压患者众多，但真正知道自己患有高血压的比例却非常低。1991–2002年高血压的知晓率、治疗率和控制率（“三率”）的上升幅度很小。2002年的“三率”都还不及美国20世纪80年代的水平。

糖尿病知晓率、治疗率和控制率（%）



2002年，我国糖尿病的知晓率、治疗率和血糖控制率分别为52%、50%和27%，处于较低水平；18–44岁人群的“三率”更低，仅为32%、30%和17%。

慢性病防控，尤其是危险因素控制，需要政府主导、多部门联动、社会共同参与！

全社会共同关注 一起行动起来

● 履行政府职责,把慢性病预防控制纳入国民经济和社会发展规划,增加投入。

● 成立国家宏观经济和健康协调委员会,协调多部门联合行动。在国家重大政策制订时,要考虑对健康的影响,采取听证制度。

● 出台国家层面的慢性病控制工作规划;实施效果显著、符合成本效益的国家重大行动计划;突出关口前移,从控制血压、控烟、饮食和运动等干预入手,做好健康人群和高危人群的宣传教育和防控工作。

● 动员社会各方面力量,发挥各自优势,共同创建慢性病预防控制的支持性环境,特别是媒体、企业、非政府组织参与相关行动。



全民健康生活方式行动小工具

体重指数（BMI）计算尺

体重指数(BMI 值)是用来判断成人体重是否正常的指标

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \frac{\text{体重(Kg)}}{\text{身高(m)的平方}}$$

- <18.5 体重过轻
- 18.5–23.9 体重正常
- ≥ 24 超重
- ≥ 28 肥胖



腰围尺

正常腰围标准：
男性<85cm；女性<80cm。



控油壶

《中国居民膳食指南》推荐健康成人每日油脂摄入量为25g。

用法：按当天用餐人数，将食用油倒至相应刻度，为全家用油总量。



限盐罐和定量盐勺

《中国居民膳食指南》推荐健康成人每日食盐摄入量为6g。

用法：按当天的用餐人数，每人一勺（6克）放入此罐，为全天用盐量。

提示：如用酱油，10ml约含1.8克盐；平勺为3克盐，柱形勺为6克盐。



- 35 岁以上成人每年测一次血压；
- 45 岁以上成人每年测一次血糖；
- 50 岁以上女性每两年检查一次乳腺。



全社会立即行动起来吧！

既然已经知道慢性病是可以预防的，就再无任何借口任由慢性病夺去更多人的生命，也再无任何借口任由慢性病继续吞噬国家的经济发展成果！

