

# 云南贫困县医疗卫生机构 全达标

近日从云南省卫生健康委获悉，截至目前，云南省 88 个贫困县乡村三级医疗卫生机构全部达到云南省贫困退出标准和脱贫成果巩固基本要求，这标志着云南省贫困县乡村三级医疗卫生机构全部达标。

云南省从 3 月 1 日至 6 月 30 日发起决战决胜脱贫攻坚百日总攻行动，聚焦“三保障”和饮水安全，组织开展县乡村医疗卫生机构达标验收并建立达标动态管理销号机制。

据悉，自该省脱贫百日总攻以来，省卫生健康委及时启动了健康扶贫挂牌督战行动，将全省未摘帽和剩余贫困人口较多的 16 个贫困县作为重点，坚持“省

负总责、市县抓落实”的原则，紧扣“确保实现贫困人口基本医疗有保障”的工作目标，组建 16 个挂牌督战小分队。定期分析研判 16 个被督战贫困县发现的突出问题和短板弱项，研究解决措施，明确了全面实现县乡村三级医疗机构达标等 10 项重点督战任务。此外，严格落实“一队包一县”的工作机制，各督战队全面参与发现问题、解决问题、“清零”问题的整个过程。

据了解，该省 129 个县（市、区）、1349 个乡镇、12564 个行政村全部达到《云南省脱贫攻坚农村饮水安全评价细则》标准。

健康报

# 省健康宣教中心召开 “八一”建军节复转军人座谈会

在中国人民解放军建军 93 周年之际，云南省人口和卫生健康宣传教育中心于 8 月 4 日下午召开了 2020 年“八一”建军节复转军人座谈会，会议由中心主任段勇主持，中心领导及中心在职和退休复转军人参加。

中心主任段勇首先代表中心领导班子向复转军人致以节日的祝贺和感谢，表达了对复转军人及家人的美好祝愿，强调单位的发展离不开各位军转干部的贡献，随后向各位复转军人介绍了中心改革更名及单位发展的情况。

座谈会期间，大家畅所欲言，回顾了



了个人的军旅生涯，感悟部队生活对自身的锤炼，交流自身的生活学习近况。各位复转军人情系单位，就中心发展积极建言献策。中心副主任吴智深、原云南省健康教育所所长熊世杰就健康教育发展提出两基地六中心的建议并展开热烈交流。

此次座谈会气氛热烈融洽，把对军转干部的关心、温暖送到了每一个人心中，充分体现了我中心对军转干部的关怀与爱护，联络了军转干部与组织之间的感情，加强了组织的凝聚力和向心力。

综合办公室

# 双柏县积极开展“全民健身日”暨爱国卫生专项行动系列活动



为深入贯彻习近平总书记关于开展新时代爱国卫生运动重要指示精神，抓好常态化疫情防控，双柏县认真贯彻落实省、州推进爱国卫生专项行动部署要求，全县爱国卫生专项行动有序、全面开展。

8 月 8 日，双柏县爱国卫生专项行动系列活动启动仪式在查姆广场拉开序幕，双柏县人民政府副县长李喆出席启动仪式，并作致辞。启动仪式通过健身操、柔力球等丰富多彩的节目表演及免

费为群众“把健康脉”开“运动处方”义诊活动来引领广大群众，积极投身于爱国卫生专项行动之中，让“养成良好的健康生活方式，每个人是自己健康第一责任人”的理念深入人心。

为确保 7 个爱国卫生专项行动取得实效，全县各级各部门全面落实县委、县政府安排部署。8 月开始，全县将集中组织开展系列健身活动，在全县机关企事业单位建立“工间操”制度；在每周五统一开展爱国卫生大扫除活动，清

除公共区域、道路沿线、城镇乡村裸露垃圾；积极开展全县学校、医疗机构、集贸市场、公园广场等场所洗手设施全面建设、改造，升级；积极开展农村公厕提质达标行动；持续推进公共场所常态化清洁消毒；坚持以人民为中心，以问题为导向，开展餐饮服务环境卫生全改善行动；全力整治“脏、乱、差”，打造安全放心农贸市场。

双柏县卫生健康局

# 世界母乳喂养周：支持母乳喂养，守护健康地球

2020 年 8 月 1 日—7 日是第 29 个世界母乳喂养周。国家卫生健康委办公厅日前印发《关于开展 2020 年世界母乳喂养周活动的通知》，今年的活动主题“支持母乳喂养，守护健康地球”，强调倡导和推进全社会支持母乳喂养，保障儿童健康，同时减少母乳代用品的消费和使用，从而减少相关生产和消费

环节对地球资源的消耗和污染。《通知》要求，各级卫生健康行政部门要在疫情常态化防控下组织好母乳喂养周活动，营造关心支持母乳喂养的良好社会氛围，创新健康教育方式和载体，提高健康教育的针对性、精准性和实效性。

孕产妇、哺乳期妇女和家庭成员为

重点，通过开设孕妇学校、父母课堂、母乳喂养咨询门诊和热线电话，在孕期、产后等不同阶段加强母乳喂养咨询，开展个性化指导，解决孕产妇和养育人喂养难题，努力提高母乳喂养率。要针对患病孕产妇和早产儿等特殊群体，特别是新冠肺炎疑似、确诊孕产妇和新生儿，加强母乳喂养咨询指导，保障母婴安全

健康。积极推广皮肤接触、袋鼠式护理等新生儿保健适宜技术，促进早开奶、早哺乳，提升母乳喂养率。

《通知》强调，要加强部门协作，推进产假制度落实，保护哺乳期妇女权益，落实母乳喂养保障措施。

国家卫生健康委

主编：段勇 编审：贾卫锋 李晓园 陆敏敏 编辑：熊春梅 伍法同 白杨 地址：昆明市白马小区澄碧巷 6 号 电话：0871-65366172（传真） 邮编：650118 电子邮箱：sqws012@yeah.net 网址：www.ynjky.com

排版设计：昆明长策文化传播有限公司 云南冀彩印刷有限公司

# 云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第八期 总第 204 期 2020 年 8 月 26 日

准印证号：(53)Y000193 印数：500 份 发送对象：各州市健康教育所(科) 健康教育协会会员单位

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办 内部资料 免费交流

导读 >>>

- 云南启动爱国卫生专项行动全民大扫除活动
- 省健康宣教中心对迪庆州 2020 年基本公共卫生健康教育与健康素养促进项目开展调研和培训
- 健康生活 母乳喂养的重要性
- 省健康宣教中心召开“八一”建军节复转军人座谈会

# 云南启动爱国卫生专项行动全民大扫除活动



7 月 31 日上午，云南省爱国卫生专项行动全民大扫除活动启动仪式在昆明市西山区碧鸡广场举行，旨在贯彻落实云南省委省政府推进爱国卫生“7 个专项行动”决策部署，动员广大干部群众积极参与全民行动，全面改善人居环境，不断深化巩固疫情防控成果，推动健康文明生活方式形成日常行为习惯。活动主题为爱国卫生“众参与”，人人动手“齐行动”。

云南省人民政府副省长李玛琳，省政府副秘书长彭耀民，省推进爱国卫生“7 个专项行动”领导小组办公室主任、省卫生健康委主任杨洋等相关领导，市直各单位各部门代表、志愿者代表和市民代表参加启动仪式。启动仪式由省卫生健康委副主任和向群主持。

所谓“7 个专项行动”，即从今年 7 月起到底年年底，利用一年半的时间在全省开展“清垃圾、扫厕所、勤洗手、净餐馆、常消毒、管集市、众参与”爱国卫生 7 个专项行动。

杨洋在启动仪式上说，希望通过这次专项行动，让云南任何一个地方，都看不见裸露垃圾，厕所干干净净，到处都有洗手设施，公共场所定期清洁消毒，餐饮服务干净卫生，农贸市场整洁

有序，群众健康水平普遍提高，129 个县区全部达到国家卫生城市标准。

广泛动员、人人参与是爱国卫生运动的鲜明特点。7 个专项行动中，以“众参与”为主题的健康文明生活方式全参与行动，倡导“社交距离、勤于洗手、分餐公筷、革除陋习、科学健身、控烟限酒”6 条健康文明生活新风尚，倡导开展爱国卫生大扫除活动，在每月的最后一个星期五开展卫生大扫除。

“通过六项倡导和大扫除活动，让人人成为健康第一责任人，人人树立健康文明新风尚，人人参与健康文明生活方式。”杨洋说。

启动仪式上，市民代表宣读了倡议书，李玛琳宣布云南省爱国卫生专项行动全民大扫除“众参与”活动启动。启动仪式后，参加活动的全体人员按照划定区域开展了大扫除文明志愿服务活动。

据了解，近日，为进一步完善常态化疫情防控体制机制，全力推进全省爱国卫生专项行动和卫生城市（县城）创建工作取得实效，推动健康云南建设，云南省人民政府决定成立了云南省推进爱国卫生“7 个专项行动”领导小组。

人民网

# 【图说】爱国卫生 7 个专项行动

为贯彻落实习近平总书记关于新时代爱国卫生运动重要讲话和重要指示批示精神，云南省人民政府办公厅印发了《云南省推进爱国卫生“7 个专项行动”方案》。爱国卫生 7 个专项行动包括：“清垃圾、扫厕所、勤洗手、净餐馆、常消毒、管集市、众参与”，旨在动员广大干部群众积极参与全民行动，全面改善人居环境，不断深化巩固疫情防控成果，推动健康文明生活方式形成日常行为习惯。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心



# 省健康宣教中心对迪庆州 2020 年基本公共卫生健康教育与健康素养促进项目开展调研和培训

为进一步推进 2020 年度云南省基本公共卫生服务健康教育与健康促进项目工作，确保今年项目工作顺利推进和目标任务圆满完成，7 月 16 日-18 日，云南省人口和卫生健康宣传教育中心组成工作组，采取工作座谈、查阅资料及实地走访等方式，对迪庆州 2020 年度云南省基本公共卫生服务健康教育与健康素养促进项目实施情况进行调研；同时，对迪庆州及下辖各县（市）、乡镇\社区级的基层卫生工作人员开展了工作培训。

通过与迪庆州及下辖三个县（市）的项目管理人员、项目执行人员和基层工作人员的座谈，工作组仔细询问了迪庆州的项目组织管理及 2020 年上半年项目执行、经费使用、工作考核和督导情况。同时，省、州、县三级共同交流讨论了工作中的问题与困难，总结了经验和教训，为规范开展今后的项目工作明确了方向、找出了问题、提出了对策。

因今年疫情原因，各基层卫生单位的项目实施均不同程度受到影响，但各单位通过利用健康体检、开展预防接种，以及调动驻村工作队等多种方式，努力推

动项目实施。座谈中，工作组还对今年下发的《云南省基本公共卫生服务健康教育服务项目工作手册（2020 版）》的问题进行了现场答疑。工作组还对香格里拉市建塘镇乡镇卫生院、解放村卫生院进行了走访，查看项目实施现场，查阅工作资料，了解了基本公共卫生服务项目宣传落实情况，并对照《云南省基本公共卫生服务健康教育服务项目工作手册（2020 版）》，对乡镇、村级健康教育重点工作中不规范的内容进行了现场指导。

为进一步加强迪庆州各级项目工作人员业务水平，提高州、县（市）、乡镇三级的项目管理和执行能力，省人口和卫生健康宣传教育中心还对迪庆州三级项目工作人员开展了基本公共卫生健康教育和健康素养促进项目综合培训，全州共 50 人参加了培训。

通过此次调研和培训，工作组基本掌握了迪庆州基本公共卫生服务健康教育与健康素养促进项目的实施情况，了解了我省少数民族地区和贫困地区项目实施工作中的问题和困难，为下一步完善和推进项目管理提供了方向和思路。

健康传播与宣传服务部





# 暴雨天

进入雨季汛期，全省暴雨、雷电等强对流天气频繁发生，云南省气象局等部门多次发布了地质灾害和暴雨预警，提醒有关单位和人员做好防范。暴雨等极端天气下，应该注意做好这些防护。



## 防肠道传染病

夏季气温高，连续暴雨会使空气湿度增大，为细菌、病毒的孳生提供了生长繁殖的“优良”土壤，食物易发霉变质。降雨严重造成洪涝灾害，还可能造成水源的污染。日常饮食中如果不注意，进食了不洁净食品后容易出现急性肠道传染病。肠道传染病是病原体经口侵入肠道并引起腹泻或其他脏器及全身性感染的一类疾病。暴雨、洪涝灾害后常见肠道传染病主要有细菌性痢疾、霍乱、伤寒和副伤寒、甲型肝炎，细菌性感染性腹泻病、病毒性腹泻病，以及寄生虫腹泻病。因此，出现连续暴雨或水灾，要特别注意饮用水卫生。不喝生水，只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水。勤洗手，不吃生冷食物。蔬菜、水果充分清洗或削皮再食用。要特别关注食品卫生。不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物；不吃剩饭剩菜，不吃生冷食物；不吃淹死、病死的禽畜和水产品；食物生熟要分开；碗筷要清洁消毒后使用；不要到无卫生许可证的摊档购买食品。

## 防皮肤病

暴雨过后，雨水排泄不及时会造成路面积水，这些积水往往比较污浊，如果身体长期浸泡在温湿污浊的积水中，会受到各种微生物的侵袭，可能会造成感染和溃瘍，容易引起手足浸渍、湿疹、皮肤癣病等。因此，雨天尽量少出门，避免长时间待在积水中。不要贸然涉水，如果不得已，非要涉水，在涉水前，双腿涂防水油膏，尤其是趾间。涉水回家后要及时用清洁的水及肥皂清洗过水部位并擦干，在趾间等皱褶部位撒上爽身粉保持清洁干燥。雨天外出建议穿雨靴。如果皮肤本来有破口，先在创口处涂上抗菌药膏，切忌不要光足涉水。穿雨靴或不透气鞋袜等容易造成真菌滋生、蔓延，应每天换袜子，常刷鞋。涉水的鞋子尽快洗干净并晾晒，没有干透前尽量不再穿。

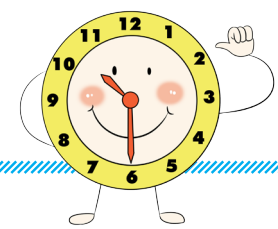
## 防摔倒外伤

连续暴雨地面湿滑，容易滑倒，老人、小孩或孕妇等在室内行走要注意安全。暴雨造成路面积水严重，还可能导致井盖被冲开，部分路段塌陷，因此尽量减少外出，涉水时要仔细观察路面，少去不熟悉的路段。必须外出时，可以用一根木棍或者长柄伞探路，既能保持平衡，还有助于绕开坑洼地段，避免意外发生。行走时应绕开积水严重的地方，不要顺水流而行。要注意观察脚下，如发现附近有漩涡，应小心绕行，防止被卷入或落入暗井、窖井、地坑、施工坑道等。如果发生外伤，要及时用碘酒或酒精进行皮肤消毒，较严重的要用纱布、绷带等包扎，必要时注射破伤风针或及时就医。

## 防雷击和触电

夏季暴雨天气发生时往往会伴有雷电。因此，雷雨天切忌不要出门，居家最好切断家用设备的电源，不要使用太阳能热水器洗澡，不要触摸各种线缆和金属管道。如果已经在户外，不要使用有金属尖端的雨伞；不要游泳、划船和垂钓；不要在大树下、烟筒旁、高大广告牌边停留，不要站在电线、旗杆周围和草堆、帐篷等无避雷设备的高大物体附近；不要靠近铁轨、金属栏杆和其他庞大的金属物体；穿雨靴防雨能起到绝缘作用，预防被雷电或倒伏的电线击中。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心



## 谈谈



# 失眠

### 什么是“失眠”？

“失眠”也称“睡眠障碍”、“不寐症”，是指失眠者卧床后或者难以入睡，或者感觉睡眠时间不够，或者睡眠不深，或者多梦易醒，或者醒后不寐，或者彻夜难眠。

毫无疑问，长期失眠，会影响身体健康的。但是，我们一定要知道，“失眠”是我们身体一段时期状况的表现，或者是机体某种疾病表现出来的症状，它并不是一种病。

从理论上说，构成“失眠”要具备三个条件：即入睡困难、早早醒来、睡眠时间缩短。所谓入睡困难，是指上床30分钟以后还不能入睡；所谓早早醒来，是指夜半醒来后无法再入睡，神智清醒，睁眼等待天明；所谓睡眠时间缩短，是

指睡眠时间少于6小时，或伴有噩梦频频，夜半醒来2次以上。不具备这三个条件时，不能确认“失眠”。一般说来，失眠的类型有难以入睡型、不能熟睡型、多梦型、醒来过早型等；根据发生的不同时间，失眠又分为起始型、间断型、终点型三类。其中，起始型失眠是指入睡困难，有的人要到后半夜才能入睡；间断型失眠是指睡的不宁静，常常有恶梦、吃语、甚至呐喊呼叫；终点型失眠是指入睡并不困难，但持续时间不长，后半夜醒来后就再也睡不着了，这类型的失眠比较多见。

### 人为什么会失眠呢？

这当然与人的年龄、性别、职业、环境、心理、营养、家庭情况和健康状况

等因素有关。青年人失眠常常与失恋、压力过大、职场竞争激烈、家庭因素等有关；中老年人的失眠，最为常见的是某些慢性疾病，如神经衰弱、神经官能症、脑炎、脊髓炎、脑外伤、严重的传染病、躁郁症、精神分裂症、进行性麻痹、酒精中毒引起的精神病、动脉硬化、高血压等。此外，恐惧、焦虑、精神紧张等也是引起失眠的原因。

总的说来，引起失眠的原因是复杂而多样的，正是由于这些因素导致了大脑的兴奋和抑制过程的平衡失调，影响了高级神经活动的正常规律，失眠只是这些因素的表现而已。

因此，对于失眠症状的治疗和康复，首先是要检查和治疗原发性疾病，特别是中老年人发现自己过早醒来时，应该检查和监测血压的变化情况。对于强调

自己睡的不好、睡的时间不长，而实际上睡得比较好、睡眠时间也比较多的人，应该警惕自己是否患有神经官能症；其次，是需要保持正常的心理状态，合理安排日常工作、生活和其他活动，进行适当的体力劳动或体育锻炼，发挥自身的业余爱好，逐步恢复大脑的兴奋和抑制过程的平衡。



熊世杰



# 母乳喂养的重要性

每年的5月20日是我国的“母乳喂养宣传日”，8月1日-7日又迎来了“国际母乳喂养周”。今年的主题是：“支持母乳喂养，守护健康地球”。

### 母乳喂养对宝宝好处多多

1. 母乳可为宝宝提供均衡营养：母乳中含有最天然的营养成分，乳蛋白和酪蛋白的比例最适合新生儿和早产儿的需要，非常神奇的是，母乳成分还会随婴儿月龄增加而变化，以适应婴儿的成长发育需求，这是其它代乳品无法媲美的。

2. 母乳中的初乳和过度乳里富含增加宝宝的抵抗力的分泌型 IgA，能增强新生儿呼吸道的抵抗力，母乳中溶菌素高，巨噬细胞多，可以直接灭菌。母乳中的乳糖有助于乳酸杆菌、双歧杆菌生长，乳铁蛋白含量也多，能够有效地抑制大肠杆菌的生长及活性，保护肠黏膜，使黏膜免受细菌侵犯，增强胃肠道的抵抗力，母乳喂养可减少细菌感染的可能，保护婴儿免受感染而发生腹泻、中耳炎等疾病侵袭。

3. 母乳喂养能降低婴儿过敏性疾病（如哮喘、湿疹等）。4. 母乳喂养可预防肥胖、高血压、糖尿病等慢性病的发生，有研究表明，吃母乳的新生儿，成年以后患心血管疾病、糖尿病的几率，要比未吃母乳者小得多。

5. 母乳喂养可促进宝宝脑细胞和智力的发育，母乳中的半乳糖和氨基酸牛磺酸的成分都较高，有利于新生儿脑生长，促进智力发育。

6. 母乳喂养可降低婴儿猝死症（SIDS）、坏死性小肠结肠炎（NEC）危险。

### 母乳喂养对母亲有哪些好处

首先，母乳喂养可促进妈妈的健康。如果宝宝在出生后立即和妈妈进行皮肤接触，那他将在出生后45-60分钟的

黄金时间内吃上妈妈的奶，这样，可促进妈妈子宫的收缩，减少产后出血；纯母乳喂养超过6个月，可降低妈妈患乳腺癌和卵巢癌的发生率。

同时，母乳喂养的妈妈可以降低发生2型糖尿病的风险，还可以帮助妈妈产后形体恢复。

母乳喂养可增进母子感情，对妈妈与宝宝一生的交流起到重要的作用。

### 新手妈妈没经验，不知道宝宝的进食量而怀疑纯母乳喂养，怎么办

宝宝出生后第1天，因为妈妈在宝宝出生前已经给了宝宝足够的营养和水分，他的需要量是非常少的，宝宝的胃容量约为5ml~7ml，相当于玻璃弹球大小；宝宝出生后第3天宝宝的胃容量约为22~27ml，相当于大号玻璃球大小；宝宝出生后第5天宝宝的胃容量约为43~57ml，相当于乒乓球大小。因此，我们只需观察宝宝的每天的大小便和情绪、睡眠就可以知道宝宝是否吃饱，在出生第一天，每天大便2-3次，小便1次，宝宝安静，不哭闹，表明喂养已够。频繁的喂养能保证宝宝获得所需要的母乳量，同时也确保泌乳量能满足宝宝的需求，第一天之所以让宝宝频繁吮吮，也就是每2-3小时喂一次，或按宝宝的需求哺乳，最重要的目的是通过宝宝的吮吮，刺激妈妈尽早尽快下奶——我们可以说，“宝宝是最好的催乳师。”

### 学会正确的哺乳姿势对坚持母乳喂养很重要

妈妈哺乳时，尽量让宝宝的口和下颌紧贴妈妈的乳房，这样宝宝就会主动把乳晕都含在口中。宝宝正确含乳是要把乳头和大部分的乳晕都含入口中。这样才能吃到妈妈的奶，才能更有效地刺激妈妈泌乳，也可以避免乳头皲裂。妈妈在哺乳时，注意不要让乳房压住宝宝的鼻子，妈妈最好轻轻地把乳房向里按得凹陷一点儿，给宝宝留出呼吸空间。

### 母乳喂养中抱宝宝的姿势

交叉式和摇篮式是比较常用的喂奶姿势：手臂的肘关节内侧支撑住宝宝的头，使他的腹部紧贴住妈妈身体，用另一只手支撑着乳房，因为乳房露出的部分很少，将它托出来哺乳的效果会更好。

侧卧式：妈妈在床上侧卧，让宝宝的脸朝向乳房，将宝宝的头枕在臂弯里，使他的嘴和乳头保持水平。橄榄球抱姿：用枕头支撑住妈妈和宝宝的后背，适用于那些吃奶有困难的宝宝，同时还可以有利于妈妈观察孩子，在孩子吃奶的时候可以调整宝宝的位置。

### 怎样对储存的母乳加热呢？

产假结束时回归工作，职场妈妈都开始采取“背奶”的方式继续坚持母乳喂养。掌握正确的储存母乳加热方法就很重要。

冷冻的母乳：首先要解冻，冷冻的母乳解冻时容器要放在流动的冷水里，逐渐增加水温加热母乳至合适的喂养温度。冷藏的母乳：用流动的温水来温热母乳几分钟。

### 加热注意事项

加热乳汁最好使用不超过40℃的温水持续加热不超过20分钟，不能用高于50℃的水加热。不要用微波炉来加热母乳。把挤出来的乳汁加热到40℃以上就会消除脂肪酶，这会破坏乳汁当中很多免疫活性成分。如果觉得比较难掌握，可以选择有控温功能的温奶器，但是乳汁不能长时间放在温奶器里面。加热过一次的乳汁最好全部吃完不要再加热，建议最好能根据宝宝每顿的量把母乳分成小瓶冷藏或冷冻。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

### 名医档案

## 杨明晖

昆明医科大学教师，昆明医科大学第一附属医院产科主任护师；中国妇幼保健协会助产士分会副主任委员；中国优生优育科协学会理事；中国优生科学学会妇儿学科组常务委员；中华护理学会第27届产科专家库成员；西部护理学中心助产专业委员会副主任委员；云南省优生优育妇幼保健协会助产专业委员会主任委员南省护理学会妇产科专业委员会副主任委员。