



国家卫健委：

加强汛期血吸虫病防控

国家卫生健康委近日印发通知，要求各级卫生健康部门加强汛期血吸虫病防控工作。

通知要求，各级卫生健康部门健全血吸虫病疫情应急处理机制，做好突发疫情的人员、物资应对准备。对高风险环境、钉螺分布环境和近年发生过急性感染的环境进行彻底清理，及时消除高危环境。加强家畜管理，严禁在有钉螺孳生的洲滩散养家畜等。加强对防洪防汛人员和接触疫水人员等重点人群的监

测工作。各级血防机构要主动搜索病例，及时对接触疫水人员和不明原因发热病人进行调查、诊断。如发现血吸虫病疫情，应在 24 小时内进行网络直报。向社会公布有螺地带特别是易感环境，并设立警示标志。

通知还要求，要高度重视预防中小学生暑期急性血吸虫感染的宣教工作，提高基层医疗卫生人员对血吸虫病的诊治能力，做到早发现、早报告、早治疗。

国家卫生健康委



社区医院建设 全面推开



7月13日，国家卫生健康委印发《关于全面推进社区医院建设工作的通知》，决定在总结 2019 年社区医院建设试点工作的基础上，全面开展社区医院建设工作。

《通知》指出，社区医院建设以社区卫生服务中心为主，条件具备的乡镇卫生院也可开展建设工作；基层医疗卫生机构建成社区医院后，仍然承担基本医疗服务和基本公共卫生服务，其防治结合的功能定位和公益性质不变，已有

的财政补偿水平和优惠政策不降低。社区医院加注为第二名称，社区卫生服务中心或乡镇卫生院作为机构的第一名称保持不变。

《通知》明确了社区医院的建设原则，要坚持以人民健康为中心，坚持问题和目标双导向，坚持防治结合。针对基层医疗卫生机构的短板和本次疫情防控暴露出的薄弱环节，以提供公平可及和优质高效的基本医疗卫生服务为目

云南 完善应急处置预案 全力做好疫情防控工作

7月14日，省委省政府应对疫情工作领导小组指挥部召开第54次会议，传达学习了国务院联防联控机制及国家卫生健康委有关工作要求，省人民政府党组（扩大）会议及常务会议精神，研究部署当前疫情防控重点工作。

省委常委、常务副省长、省委省政府应对疫情工作领导小组指挥部指挥长宗国英主持会议并讲话，副省长、省委省政府应对疫情工作领导小组指挥部副指挥长任军号、李玛琳出席。

会议听取了各工作组工作汇报，重点研究了出入境管控、防疫医疗、综合保障等工作。会议指出，当前境内疫情

总体稳定，境外疫情仍处在快速扩散蔓延的态势，云南防范境外疫情输入仍然面临较大挑战。

会议要求，各地各部门要高度重视水产品等冷冻食品的检验检疫，做好农贸市场、冷库管理和冷冻食品安全等工作；继续落实外防输入、内防反弹各项防控措施，做好陆路水路口岸（通道）、航空口岸和边境地区社会面管控；按照“分区分级、精准防控”原则，进一步完善应急处置预案，全力做好常态化疫情防控工作。

云南网

云南省卫生健康委安排部署

全省汛期卫生应急工作

近期，我省已经进入主汛期，短时强降雨天气频发，应对突发自然灾害形势十分严峻。近日，省卫生健康委紧急通知，要求全省卫生健康系统在统筹落实新冠肺炎疫情防控工作、健康扶贫等重要工作的同时，做好汛期安全隐患排查治理及卫生应急工作。

通知要求，全省卫生健康系统要将洪涝、泥石流等灾害作为当前安全工作的重要内容，按照“横向到边、纵向到底、辐射到底、全面覆盖”的原则，对辖区内各级各类医疗卫生机构开展汛期安全

隐患排查整治，发现隐患立即整改治理。各级各单位要强化汛期卫生应急值守，严格落实 24 小时值班和领导带班制度，做好卫生应急准备。卫生应急队员、车辆、装备、设备应急物资等确保处于待命备战状态，一旦接报突发事件，迅速反应、规范处置。各单位要及时、准确报送突发事件卫生应急信息，同时做好健康宣教工作，提高群众对洪涝灾害易引发常见病的自我防护能力。

健康传播与宣传服务部

标，充分发挥信息技术的支撑和引领作用，统筹做好疫情防控和基本医疗卫生服务工作。

《通知》明确，各地要对照标准，加强资源配备和信息化建设；结合常态化疫情防控工作，鼓励有条件的社区医院规范设置发热门诊。狠抓医疗服务能力提升和医疗质量，有条件的可设立心理咨询门诊；合理设置床位，主要以老年、康复、护理、安宁疗护床位为主，

鼓励有条件的设置内科、外科、妇科、儿科等床位，并结合实际开设家庭病床，提高中医药服务和医疗康复能力，推广中医药综合服务模式。防治结合，强化传染病防控能力，常态化开展医务人员传染病知识培训，提高社区医院在健康体检和日常诊疗过程中早发现传染病的能力，提升法定传染病早报告能力；强化重点人员健康管理；做好基本公共卫生服务。

健康报

排版设计：昆明长策文化传播有限公司 云南翼彩印刷有限公司

云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第七期 总第 203 期 2020 年 7 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



全省 推进健康云南行动电视电话会议 在昆召开

6月24日，全省推进健康云南行动电视电话会议在昆明召开。会议深入学习贯彻习近平总书记关于实施健康中国战略的重要讲话精神，全面贯彻省委、省政府关于健康云南建设的决策部署，加快推进健康云南行动各项工作。会议指出，实施健康云南行动是落实健康中国战略、推进健康中国行动的重要实践，是解决影响群众健康问题的迫切需要，是建设健康云南、提升群众健康水平的重要举措。会议强调，在推进实施健康云南行动过程中，各地各部门要切实推进卫生健康工作从“以治病为中心”向“以

健康为中心”转变，切实推进工作力量从依靠卫生健康系统向社会整体联动转变，切实推进个人健康观念从“要我健康”向“我要健康”转变；要突出普及健康知识、突出加强健康干预、突出关注重点人群、突出防控重大疾病、突出发挥中医药特色优势，全力推进健康云南行动取得实效。会议要求，各地各部门要加强组织领导，切实压实责任；强化监测考核，注重结果运用；加强宣传引导，动员社会广泛参与，确保健康云南行动各项举措落地见效，不断增进人民群众健康福祉。

副省长李玛琳出席会议并讲话。

云南日报

2020-2021年度云南省健康促进县(市、区)创建工作技能网络培训顺利举办

2020年6月30日，2020-2021年度云南省健康促进县(市、区)创建工作技能培训班以网络会议方式在昆明如期举办。

健康促进县区建设工作由国家卫生健康委宣传司 2014 年发起，是我国健康领域的一项社会治理行动，是落实健康中国战略的重要举措。在今年云南省人民政府发布的《推进健康云南行动实施方案》中，健康促进县区建设被列为提升居民健康素养水平的一项重要活动。2014 -2019 年，云南省先后推选

20 个县(市、区)参与到健康促进县(市、区)创建工作中。

根据云南省卫生健康委印发的《关于 2020-2021 年度创建健康促进县(市、区)的通知》文件精神，2020 年，我省 10 个州市 12 个县(市、区)加入到新一轮健康促进县(市、区)的创建工作中。为帮助新项目县(市、区)掌握创建策略、方法，尽快启动创建工作，省项目管理办公室组织了此次培训活动。受新冠疫情影响，这次培训由原计划的面授培训改为网络培训。

省人口和卫生健康宣传教育中心 开通多个新媒体平台

伴随人们健康意识的增强，公众对健康类资讯的需求逐年升高，对健康知识的内容及形式有了更高的要求，打造新媒体传播平台，开展融媒体传播成为健康科普新的方向。

为加强健康科普工作，推进健康云南建设，近日，云南省人口和卫生健康宣传教育中心创新思路、整合资源，以“云南省健康宣教中心”为账号主体，先后开通了快手、喜马拉雅、知乎等新兴网络自媒体健康科普宣传号，利用传统媒体与新媒体宣传优势开展融媒体宣传。

目前，省健康宣教中心在已建立起的“两网一微”——官方微信公众号、机构官方网站及“云南健康生活科普宣传网”的基础上，新开通了百家号、企鹅号、头条号、知乎号、微博、喜马拉雅、蜻蜓 FM、优酷、哔哩哔哩、腾讯视频、爱奇艺、抖音、快手、微视等综合类及音频、视频等 14 个新媒体平台，结合原有的网络直播间、《健康生活》广播节目等，形成健康科普新媒体传播矩阵，充分利用多元化媒体传播形式拓宽健康科普知识的宣传广度。

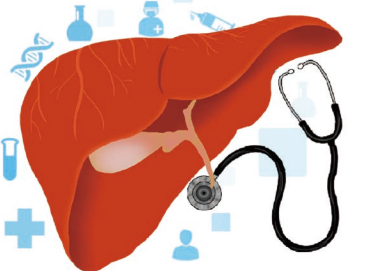
中心根据不同媒体特点，有效拓展健康科普内涵，以省级健康科普专家库和资源库为支撑，以云南新闻广播合办节目《健康生活》为基础，围绕居民

健康促进县区(市、区)创建工作具体评分标准、创建重难点、应对策略、需求评估要点、基线调查方案等进行了详细讲解，同时分享了前 5 批试点县区探索的做法和经验。

曲靖市、普洱市、保山市等 10 个州市卫健委主管健康教育的科室负责人、承担健康促进县(市、区)创建工作专业技术支持机构负责人、沾益区、罗平县等 12 个县(市、区)创建办领导、骨干和部分乡镇卫生人员近 120 人参加了本次线上培训。

项目管理与评价指导部

病毒性肝炎防治知识



病毒性肝炎，是由多种肝炎病毒引起的、以肝脏损害为主的一组全身性传染病，属于乙类传染病的管控范围。

病毒性肝炎的分类

病毒性肝炎分为甲、乙、丙、丁、戊五种类别。各类型的临床症状基本相似，均以疲乏、食欲减退、厌油、肝功能异常为主要表现，部分病人可能出现黄疸。其中，甲型和戊型是经过粪—口的途径进行传播，往往表现出急性感染；其他三型主要经过血液或体液等胃肠外的途径进行传播，多为慢性感染，其中少数病人可能发展为肝硬化或者肝癌。

洪涝灾害过后的卫生防疫



近期，我省已经进入主汛期，短时强降水天气频发，应对突发自然灾害形势十分严峻。洪涝灾害过后环境改变、水源可能受到污染和破坏，洪水淹没粪池、下水道等，动植物尸体腐败，蚊蝇等各种媒介孳生，生活和居住环境恶化，极易引起传染病的发生和相关的公共卫生问题，因此灾后的卫生应急和疾病预防控制工作就显得尤为重要。

洪涝灾害过后，可能会引起哪些传染病？

洪涝灾害过后常见的传染病主要包括肠道传染病和自然疫源性疾病。

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。灾区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，其他如沙门菌、副溶血性弧菌、空肠弯曲菌、致泻性大肠杆菌、耶

急性肝炎

一般说来，及时和规范的治疗，对于甲型和戊型肝炎来说，转变成慢性肝炎的危险性是很小的。但是，对于其他型肝炎来说，仍然存在着转变为慢性肝炎的可能。

就甲型肝炎来说，它的早期，以38℃以上发热为特征，且连续几天不退。同时还自我感觉全身无力，不思饮食，甚至当看见食物或者闻到食物的气味时就恶心呕吐；小便的颜色变浓，往往表现为深褐色。几天后，在自然光线下观察，眼睛巩膜变黄，出现黄疸。随着黄疸的加剧，皮肤也变成黄色。在这段时间，如果就医及时，治疗得当，早期出现的症状都会逐渐减轻。否则，可能有发生重症肝炎的危险。所以，及时就医，接受医学检查和治疗是非常关键的。

慢性肝炎：

肝炎持续6个月以上不愈者，称为慢性肝炎患者。形成慢性肝炎的原因有三点：一是免疫功能异常所导致的自身免疫性肝炎；二是药物所导致的慢性肝炎；三是大部分病例是由乙型、丙型、丁型这三型肝炎病毒感染而引发的。因为当病人感染这三种病毒以后，不能够将病毒从体内排除，在持续的感染状态下形成慢性肝炎。病人在慢性肝炎活动

期时，常常感到全身无力，容易疲劳，没有食欲。而对于炎症活动不明显的病人来说，常常没有自我感觉的症状出现，多数是在体检时被偶然发现。在反复进行GOT、GPT等肝功能指标的检测，如6个月以上持续不正常时，则可以诊断为慢性肝炎。

当然，对于慢性肝炎的病人来说，最大的问题是有无肝硬化的可能。一般说来，大约20%左右的活动性慢性肝炎患者，10—20年后可能发生肝硬化。能否认变成肝硬化，需要对病毒的类型、肝功能指标、影像学及组织学等检查结果进行综合分析后，才能做出可能的判断。

得了肝炎怎么办？

对于急、慢性病毒性肝炎患者来说，及时就医、接受医疗、遵从医嘱都是非常必要的。此外，急性病毒性肝炎患者要保持安静，注意休息，并且以高蛋白

饮食为主；慢性病毒性肝炎非活动期患者，一般的日常生活是不会出现问题的，但要避免过度劳累；慢性病毒性肝炎活动期患者，必须要控制工作时间，减少运动量或者停止某些运动。

如何预防？

控制传染源、切断传播途径、保护易感人群，是疾病预防控制和医疗部门防控病毒性肝炎的有效办法；作为个人来说，要注意做好个人、家庭和环境卫生，如养成良好的卫生习惯，勤洗手，注重食品卫生，分餐制，使用公筷，餐具使用后煮沸消毒，不喝生水，不吃未经加工、煮熟的海鲜食品等，都是可以防止“病从口入”的；外出旅行时更应该特别注意饮食卫生，条件许可时，可提前进行免疫注射；对于家庭中有慢性病毒性肝炎患者或带毒者，应进行医学咨询，接受行为指导。

熊世杰

洪涝灾害过后，灾区的居民应该怎样预防疾病？

洪涝灾害期间，为保护自身健康、减少疾病发生，灾区群众重点应做到：

1. 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。
2. 注意食品卫生。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；不到无卫生许可证的摊档购买食品。
3. 注意环境卫生。整修厕所，修补禽畜圈；不要随地大小便，粪便、排泄物和垃圾要排放在指定区域。
4. 加强家畜的管理。家畜家禽圈棚要经常消毒，喷洒灭蚊药；栏内的禽畜粪便也要及时清理入集中粪池。
5. 做好防蚊灭蚊，防蝇灭蝇，防鼠灭鼠。发现老鼠异常增多的情况需要及时向当地有关部门报告。

健康小贴士

洪涝灾害过后预防传染病的要点：
注意饮用水卫生，喝开水。
注意食品卫生，吃熟食。
注意环境卫生，不随地大小便。
如果感觉身体不适时，要及时找医生诊治。注意心理健康。



云南省人口和卫生健康宣传教育中心《健康生活 你我相伴》

名医档案 徐桂彬

昆明医科大学第二附属医院党委委员，副院长，教授，主任医师。中组部、团中央第20批赴滇博士服务团医疗组组长，广州市卫计委高层次卫生骨干人才，“云南青年五四奖章”获得者。

什么是泌尿系结石？

徐桂彬：我们常说的泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱和尿道，发生在这些部位的结石都统称为泌尿系结石。具体的类型包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石及尿道结石。

泌尿系结石有什么样的症状或表现？

徐桂彬：通常，泌尿系结石患者会出现腰酸不适或腰部隐痛，有些病人会出现小便带血。就不同类型结石而言，输尿管结石往往疼痛症状比较突发、剧烈，有不少病人会觉得疼痛比生孩子还痛，捂着肚子插着腰，甚至直冒冷汗、呃逆；膀胱结石典型症状往往表现为排尿时突然中断，需要缓一缓，或者改变一下体位，才可以继续小便；而尿道结石常表现为小便排不出来。我们经常也会碰到一些有些患者，患了泌尿系结石没有明显的症状，或者只是轻微腰酸不适；但是，无不适的症状并不等于病情不严重，有时（不痛比痛更可怕）无症状的结石更可怕。

健康生活 | 小结石引发的大问题

泌尿系统结石是一种常见病，多发病，这也是我们大家比较关注的疾病，云南省是泌尿结石的高发地区。如果泌尿系结石不及时处理，危害性很大，轻则可引起腰痛、血尿、感染，重则可引起肾损坏，甚至肾功能衰竭等情况。然而，通常患有泌尿系结石的病人不太重视，认为不痛就不用管，或者用了药物止痛后又把这事抛到一边去，导致治疗不及时，最终导致严重的并发症。

为什么说无症状的结石可能更为可怕？

徐桂彬：往往有疼痛、排尿异常等不舒服症状的，患者会到医院咨询，这样会及早发现问题，及时处理解决病情；但若患者症状不明显甚至无症状的，大家往往会麻痹大意，拖到最后，检查发现时肾脏都长满了结石，或者肾积水很严重，肾脏基本上没有功能了，要切除肾脏的，所以说，无症状的患者有时病情更为严重。这里向大家强调，养成定期体检的习惯是很重要的，特别是对于既往有泌尿系结石的患者。

养成定期日常体检习惯非常重要，哪些检查可以发现泌尿系结石？

徐桂彬：泌尿系结石的检查并不复杂，一般的患者只需要检查小便、泌尿系统的超声和抽血查肾功能即可。小便检查可以了解是否因为结石导致的血尿、或是结石诱发的泌尿系统感染，而超声检查可了解结石的大小、所在的位置，以及是否因为结石导致肾积水的情况，抽血查肾功能可明确肾功能的情况。一般患者通过以上三种方法的检查，基

本上可以明确结石的大小、位置及严重程度。对于严重的或复杂的情况的，可能需要进一步的X光拍片检查或是CT检查等。每一种检查都有其优势和不足，医生会通过分析具体情况推荐合适的检查方法。

是不是所有结石都要做治疗呢？

徐桂彬：是否需要治疗，主要要看结石的部位、大小、结石密度、结石的形态以及输尿管是否存在结构异常，还要结合患者自身症状。一般而言，小于10mm的结石，一般可以通过适当增加饮水、慢跑、吃药等方式促进结石排出；如果结石介于10mm到20mm之间，一般可能过体外碎石击碎结石后自行排出；但是如果结石大于2cm的，通常就需要手术治疗了。

饮水和泌尿系结石的形成有关系么？

徐桂彬：中国南部，特别是云南、贵州、广东和广西这些省份，水质比较硬，含矿物质较多。因此，对于肾结石易发人群，不推荐喝矿物质水，我们推荐喝纯净水。一般来讲，每天至少保

证2000ml的饮水量，这样更有助于加速身体新陈代谢，因为每个人水的消耗量都不一样，工地工人跟室内白领要求不一样，夏天天气炎热，出汗多，喝水量也相对要求会多。其实，理论推荐每天喝2000ml的水，但很少有人会每天计量自己喝了多少毫升水。对于这个问题，我们可以以排尿清澈作为标准，尿液清澈透明，说明喝水量够了，此时尿中各种离子浓度低，不容易形成结晶；如果尿液橙黄，基本就代表体内缺水，此时尿液中各种离子浓度较高，容易沉积形成结石结晶，此时应该多喝水。当然，喝水量也不要过多，曾经有些结石病人，我们建议他多喝水，他一天喝到10000ml的水，这是不可取的，这样容易导致体内电解质平衡紊乱。

同时，要提醒大家一点的是，不要把饮料当水，因为饮料当中含有的柠檬酸和草酸、大量糖分、磷酸盐、咖啡因和茶碱等物质。这些物质需要通过肾脏过滤，通过尿液排出体外，而过滤时容易与钙结合增加结石形成几率。

运动可以促进结石的排出，一般要做什么运动呢？

徐桂彬：运动确实有利于结石的排出，但是当中也是有讲究的。我们可以通过跑步、跳绳等纵向运动，促使卡在输尿管的细小结石排出。前面也说到，结石能否排出与结石的大小、输尿管结构等有关，假如结石较大或者输尿管有梗阻的，建议就不要盲目地想通过运动来排石，很有可能膝盖过度劳损了，结石还没有排出。

总而言之，尽管泌尿系结石是常见病、多发病，但如果不重视，没有及时就医和处理，就有可能出现肾功能丧失等严重并发症。希望大家充分重视。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

地震后 十点卫生应急知识要知道

地震是严重威胁人类生命的重大自然灾害，其所释放的能量会使建筑物的结构受到不同程度的毁损和破坏，由此造成对深陷其中的人们的伤害。地震后，十点卫生应急知识要知道。

1. 震后需当心余震、暴雨等引起的意外伤害，远离有滑坡或飞石危险的山体，管好火源，避免触摸电线。
2. 外伤需正确止血、消毒、包扎，避免创口被土壤等污染，必要时注射破伤风抗毒素。
3. 在气温比较高的情况下，应注意防暑降温，及时补充水分。
4. 确保饮水安全卫生，天然水源需消毒并煮沸2—3分钟后再次饮用。
5. 不吃腐败变质的食品；肉类应煮熟煮透后再吃，避免食用不明原因死亡的禽、畜肉。
6. 讲究个人卫生，饭前便后洗手，不随地大小便，不乱扔垃圾，不接触动物尸体，爱护环境，保护水源。
7. 野外穿长袖长裤，使用驱蚊剂、蚊帐等，避免蚊虫叮咬；床铺离地；防鼠灭鼠。
8. 防止被猫狗咬伤，一旦被咬，立即用肥皂水冲洗伤口，尽快注射狂犬疫苗。
9. 多与人交流，多参加有益的社会活动，主动排遣伤心、紧张、焦虑或愤怒等情绪，必要时寻求心理援助。
10. 如出现发热、咳嗽、皮疹、呕吐或腹泻等症状，及时就医，合理用药。

中国健康教育中心