

云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

导读 >>>

- 从四个维度实施健康云南行动
- 云南省首次独龙族居民健康素养监测工作在独龙江乡启动
- 云南省发布元旦、春节期间新冠肺炎疫情防控工作提示
- 人人重视预防人感染高致病性禽流感
- 怎样保护我们的甲状腺

第一期 总第209期
2021年 1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

2020年12月30日上午，云南省人民政府新闻办公室举行新闻发布会，云南省卫生健康委员会副主任、一级巡视员白松介绍了健康云南行动的推进情况及采取的主要举措。



从四个维度实施健康云南行动

不健康生活方式普遍存在

白松简要介绍了健康云南行动推进情况，他说，随着工业化、城镇化、人口老龄化进程加快，云南省居民疾病谱正在发生变化，健康面临新的问题和挑战。健康素养低，缺乏锻炼、膳食不合理、过量饮酒及吸烟等不健康生活方式普遍存在，焦虑、抑郁等心理健康问题日益突出，艾滋病、肺结核、肝炎等重大传染性疾病预防形势仍然严峻。



旨在提高人均健康预期寿命

那么，健康云南行动的主要目标是什么呢？白松说，到2022年，健康促进政策体系基本建立，全省居民健康素养水平稳步提高，健康生活方式加快推广，重大慢性病发病率上升趋势得到有效遏制，传染病发病率低于全国平均水平，严重精神障碍、地方病、职业病得到有效防控，重点人群健康状况明显改善，人均预期寿命接近全国平均水平。

到2030年，全省居民健康素养水平大幅提升，健康生活方式基本普及，居民主要健康影响因素得到有效控制，重大慢性病导致的过早死亡率明显降低，居民主要健康指标达到全国平均水平，人均健康预期寿命得到较大提高，健康公平基本实现。

从四个维度实施健康云南行动

健康云南行动具体采取了哪些主要举措？白松介绍，健康云南行动从全方位干预健康影响因素、维护全生命周期健康、防控重大疾病、中医治未病等四个维度，组织实施16个专项行动。主要包括以下五个方面内容：一是聚焦健康素养，着力倡导健康文明生活方式；二是聚焦重点人群，着力完善公共卫生服务体系；三是聚焦重大疾病，着力加强重大疾病防治能力建设；四是聚焦治未病，着力发挥云南中医药特色优势；五是聚焦健康核心指标，着力发挥项目支撑保障作用。

通过开展健康知识普及、合理膳食、全民健身、控烟、心理健康、健康环境促进6项行动，把提升健康素养作为增进全民健康的前提，根据不同人群特点有针对性地加强健康教育与促进，让健康知识、行为和技能成为全民普遍具备的素质和能力，让健康生活方式家喻户晓、人人皆知。

通过实施妇幼健康促进、中小学健康促进、职业健康促进、老年健康促进

4项行动，维护全生命周期健康。重点加强重大疾病防控，加快建立专业公共卫生机构、综合医院和专科医院、基层医疗卫生机构“三位一体”的重大疾病防控机制。通过加强监测预警，最大限度减少人群患病，努力让群众不得病、少得病、不得大病。抓好重点人群健康服务，着力解决妇幼、中小學生、劳动者和老年人4类重点人群的健康问题，更好地满足人民群众基本医疗卫生服务需求和多样化、多层次健康服务需求，全方位、全周期保障重点人群的健康。

针对当前突出的重大疾病，重点组织开展心脑血管疾病防治、癌症防治、慢性呼吸系统疾病防治、糖尿病防治和传染病及地方病防治5项行动。

为确保健康云南行动落地落实，提出了以“县级五大中心”建设等8个项目为支撑，三年投入13.7亿元，力争通过八个项目实施，如期实现2022年阶段性目标任务，并为实现2030年远期目标打下坚实基础。

人民网

云南省首次独龙族居民健康素养监测工作在独龙江乡启动



根据省卫生健康委工作安排，由云南省人口和卫生健康宣传教育中心（以下简称“省健康宣教中心”）提供技术支持，怒江州卫生健康委、怒江州疾病预防控制中心组织，贡山县卫生健康局、

贡山县疾控中心具体执行的云南省首次独龙族居民健康素养监测工作于近日在怒江州贡山县独龙江乡开展。此次监测严格按照国家卫生健康委关于居民健康素养监测的相关标准和要求进行，监测对象为生活在贡山县独龙江乡6个行政村的年龄范围在15-69周岁的独龙族居民。

为做好此次监测工作，省健康宣教中心提前谋划，加强与怒江州、贡山县的沟通和联系，提前完成家庭户抽样、问卷印制等工作，并派出技术指导组赴

现场进行技术支持。贡山县卫生健康局从县疾控中心、县妇幼保健院以及各乡镇卫生院抽调30余名精干人员参与现场调查工作。2020年12月21日下午，省级技术指导组从监测方案、现场监测、问卷注意事项、质量控制等方面对参与调查的工作人员进行了培训。结合独龙江乡的实际，整个调查组划分为6个调查小组，每个调查小组5-6人，由调查员、质控员等组成，其中质控员由省、州及技术指导组成员组成，调查员由贡山县人员组成，同时，每个调查小

组配备一名懂独龙族语言的工作人员。12月22日上午，6个调查小组统一进入马库村开展现场入户调查工作。完成马库村调查工作后，逆独龙江而上，完成了其余5个村调查工作。目前，现场调查已结束，省级技术组正在进行问卷数据录入、数据清理、分析等工作，进而对独龙江乡独龙族居民健康素养现状进行评估、分析其影响因素，为政府制定针对性的政策措施提供科学依据。

省健康宣教中心社会健康教育部

云南省发布元旦、春节期间新冠肺炎疫情防控提示

近期，国外新冠肺炎疫情不断扩散蔓延，国内部分地区时有本土病例报告。冬春季是呼吸道传染病的高发期，且随着元旦、春节来临，人口流动频繁，新冠肺炎疫情防控形势依然复杂严峻。为做好元旦、春节期间疫情防控工作，保障全省人民的身体健康，省应对疫情工作领导小组指挥部办公室提示如下：



风险地区；如确需前往，请务必做好个人防护，返回后第一时间主动向所在社区报备，并配合开展集中隔离医学观察和核酸检测。

六 进入重点场所主动配合健康码、通信行程卡查验和体温筛查等。

七 配合做好社区疫情防控

每个人都是疫情防控“第一责任人”，应自觉遵守社区疫情防控规定，发现社区有非本地外来人员、社区内有违反疫情防控规定等可能带来疫情传播隐患的情况时，应立即向所在社区或辖区疾控中心报告。

八 做好自我健康监测

一旦出现发热、干咳、乏力等症状，应立即、就近至医院发热门诊就诊，主动告知近14天活动轨迹及接触史。就医途中全程佩戴口罩，避免乘坐公共交通工具。

云南省应对疫情工作领导小组指挥部办公室

一 倡导健康文明生活方式

常通风，勤洗手，少聚集，尽量避免前往人群密集、通风不良的公共场所，遵守咳嗽礼仪，保持“1米线”社交距离，使用公筷公勺、文明用餐。

二 规范佩戴口罩，做好自我防护

外出时随身携带口罩，去医院、车站、机场、商场、超市、农贸市场等公共场所，乘坐公共交通工具、厢式电

梯，或与他人有1米以内近距离接触时应佩戴口罩；遇到自己无法确定风险的情况下要及时佩戴口罩；年老及体弱者、慢性病患者外出时建议佩戴口罩。

三 谨慎购买、处理、食用进口冷链食品

选择正规渠道购买，接触、处理时要做好个人防护，及时洗手消毒，储存时要使用独立容器，厨具餐具应生熟分开、及时清洗，冷链肉类和水产食用前

应煮熟煮透。

四 经常消毒

门把手、电梯按钮、玩具、快递货物等表面可用75%酒精或含氯消毒液等擦拭消毒，餐具、厨具等清洁后高温煮沸消毒。

五 合理安排出行

密切关注国内外中高风险地区调整情况，如非必要，尽量不前往疫情中高

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》发布

2020年12月23日，国务院新闻办召开新闻发布会，介绍《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》有关情况。

国家卫生健康委副主任李斌在会上介绍，《报告》

发布

显示，近年来，随着健康中国建设和健康扶贫等民生工程的深入推进，我国营养改善和慢性病防控工作取得积极进展和明显成效。一是居民体格发育与营养不足问题持续改善，城乡差异逐步缩小。二是居民健康意识逐步增强，部分慢性病行为危险因素流行水平呈现下降趋势。三是重大慢性病过早死亡率逐年下降，因慢性病导致的劳动力损失明显减少。

但随着我国经济和社会发展和卫生健康服务水平的不断提高，居民人均预期寿命不断增长，随着慢性病患者生存期的不断延长，加之人口老龄化、城镇化、工业化进程加快和行为危险因素流行对慢性病发病的影响，我国慢性病患者基

数仍将不断扩大。同时因慢性病死亡的比例也会持续增加，2019年我国因慢性病导致的死亡占总死亡

88.5%，其中心脑血管病、癌症、慢性呼吸系统疾病死亡比例为80.7%，防控工作仍面临巨大的挑战。这主要体现在

在两个方面：一是居民不健康生活方式仍然普遍存在；二是居民超重肥胖问题不断凸显，慢性病患病/发病仍呈上升趋势。

面对当前仍然严峻的慢性病防控形势，李斌表示，党中央、国务院高度重视，将实施慢性病综合防控战略纳入《“健康中国2030”规划纲要》，将合理膳食和重大慢病防治纳入健康中国行动，进一步聚焦当前国民面临的主要营养和慢性病问题，从政府、社会、个人(家庭)3个层面协同推进，通过普及健康知识、参与健康行动、提供健康服务等措施，积极有效应对当前挑战，推进实现全民健康。

云南省第六批健康促进县(市、区)建设工作推进技能培训在浙江丽水市成功举办



2020年12月8-11日，第六批云南省健康促进县(市、区)建设工作推进技能培训班在浙江省丽水市莲都区成功举办。培训班由云南省人口和卫生健康宣传教育中心主办，丽水学院承办、莲都区卫生健康局协办。

云南省卫健委王元新调研员、省健康宣教中心段勇主任、云南省第六批11个健康促进县(市、区)创促办负责人、业务骨干，迪庆州疾控中心骨干35人参与了本次培训。

健康促进县(市、区)建设是落实《健康中国行动(2019-2030)》，着力提升居民健康素养的一个重要举措。2020年6月起，云南省10个州市12个县(市、区)先后启动了健康促进县(市、区)建设工作。

短短两天培训，学员收获满满。当地多途径提升居民健康素养水平，营造“家家崇尚健康，人人享受健康”的社会氛围；把发展旅游行业作为当地经济发展支柱产业之一，在健康企业创建中，着力打造“健康民宿”；充分发挥了创建中建立的专家委员会的作用，开展了健康影响评价，为倡导多部门在政策制定中考虑健康影响因素提供了一种好借鉴。

省健康宣教中心项目管理与评价指导部

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

主编：段勇 编审：李晓园 陆敬敏 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

人感染高致病性禽流感，是由禽流感病毒引起的人类急性呼吸道传染性疾病，常导致重症肺炎，可并发急性呼吸窘迫综合征、感染性休克，甚至多器官功能衰竭，病死率较高。目前尚无无人传人的确切证据，但由于禽流感病毒快速、高度变异的特点，当病毒在复制过程中发生基因重配，致使结构发生改变，获得感染人的能力，可能造成人间禽流感疾病的发生。



禽流感怎样传播给人？

人主要通过接触病死鸡鸭鹅及禽鸟类的分泌物和排泄物、受病毒污染的物品和水等而感染。人感染了高致病性禽流感病毒后会有发烧、咳嗽、呼吸困难，重者会发生严重肺炎，导致死亡。

如何预防禽流感？

1. 早报告：发现不明原因死亡的鸡鸭鹅及禽类等禽类，立即向当地兽医或卫生健康部门报告。
2. 早就医：一旦出现发烧、咳嗽、呼吸困难要立即就医。
3. 勤洗手：接触鸡、鸭、鹅、鸟等生禽以后要用肥皂和清水洗手。
4. 养成爱清洁习惯：鸡鸭鹅或鸟类养殖和售卖人员要经常清洗衣物、经常清洁鸡棚鸭舍及运输工具。
5. 隔离饲养：新买的鸡鸭鹅或鸟类要分开饲养 2 周，不能进入住宅，儿童要避免与鸡鸭鹅或鸟类密切接触。
6. 妥善处理病死禽：不宰杀、不买卖病死鸡鸭鹅，病死的鸡鸭鹅等禽类要深埋，不要随意丢弃。
7. 食物要煮熟煮透：禽类的蛋和肉要煮熟煮透后再吃。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

麻风病防治小知识

每年 1 月的最后一个星期日，是“世界防治麻风病日”，目的是调动社会各种力量来帮助麻风病人克服生活和工作上的困难，获得更多的权利。

麻风病是由麻风杆菌引起的一种慢性传染病，通过皮肤密切接触或呼吸道飞沫传播，传染源主要是未经治疗的多菌型麻风病患者。95% 以上的人对麻风杆菌有正常抵抗力，即使感染了麻风杆菌，发病的比例也很低。密切接触活动性麻风病患者时戴口罩、接触后洗手、注意个人卫生、加强营养、提高机体抵抗力等可以减少患麻风病的危险。

麻风病的临床表现多种多样，早期主要是皮肤上出现不痛不痒的浅色或红

色斑片，如不能早期发现和及时治疗，病期长时皮肤多伴有感觉减退或丧失，病情逐渐发展后可以出现兔眼、歪嘴、爪形手、垂足、足底溃疡等畸残。

如果怀疑自己或者家人得了麻风病，应该主动去当地的皮肤病防治院（所、站）等麻风病防治机构检查治疗，或与当地疾病预防控制中心联系咨询。

目前我国对麻风病实行免费诊断和治疗。为了鼓励发现麻风病患者，各级政府实行报病奖励，中央财政给予适当补助。此外，民政等部门也为麻风病患者提供必要的医疗和生活救助等。

目前，麻风病的治疗主要采用世界卫生组织推荐的利福平（RFP）、氨苯砒

（DDS）、氯法齐明（B663）等药物进行联合化疗。门诊治疗半年或 1 年即可完成疗程，效果良好。早期及时治疗可以避免各种麻风病残疾的发生。

麻风病致病、致畸，会造成患者部分或全部劳动力丧失，对人民群众身体健康造成危害。此外，由于社会对麻风病的不了解，对麻风病人产生歧视和偏见，对个人、家庭和社会带来负面影响。麻风病流行和造成残疾，还会增加社会负担及对卫生资源的消耗。

早发现、早治疗，预防畸残，消除社会对麻风病的歧视和偏见，倡导对麻风病患者关怀和支持是消除麻风病危害的关键。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

寒冷天气谨防手脚冻伤



近期，我省大部分地区出现连续寒潮降温天气。冻手冻脚的严寒冬季，如果没有做好保暖措施，手脚长期暴露在冷空气中很容易冻伤。

冬季怎么防止手脚冻伤？

1. 尽量用热水洗手

在寒冷的时候，最好不要用冷水洗手，这样很容易冻伤双手。尽量都用热水洗手，而且洗手完了，就需要马上擦干，这样可以有效预防冻手。

2. 加强保暖防寒，减少手脚暴露时间

在冬季天气寒冷的时候，选择合适

的保暖品、鞋袜，如布绒底棉鞋和毛巾袜，既暖和又舒适；鞋内最好放鞋垫，并经常更换保持干燥。手除了左右手经常互相摩擦外，还要注意戴较宽松的手套，太紧不利于血液循环。

3. 合理饮食

可以在冬季到来的时候，适当多食羊肉、狗肉、牛肉、鹿肉等温性食品；花生等坚果也可以帮助身体产生热量、

促进血液循环；也可在医生指导下，服用些强身健体的中药，如人参、鹿茸、蜂王浆等，增强机体抗寒能力，不过需要因人而异。

4. 坚持锻炼

锻炼的方式有很多种。我们可以通过打太极拳、步行、慢跑、爬楼梯、健身舞等全方位锻炼。如手冰凉，上肢的活动量应大些，如果脚冰凉，下肢活动量应大些，通过加强对手脚的锻炼，可改善手脚冰凉的症状。

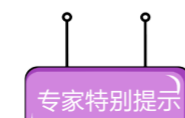
发生冻伤怎么处理？

冻伤患者首先应迅速离开低温现场和冰冻物体，并移至室内。如果衣服与

人体冻在一起，应用温水融化后再轻轻脱去衣服。保持冻伤部位清洁，外涂冻伤膏，切记冻伤部位不能用热水泡或用火烤。最好为患者加盖衣物、毛毯进行保温。

对于冻伤患处，可用（38℃~42℃）温水浸泡，注意水温不宜超过 45℃，浸泡时间不能超过 20 分钟，再用毛巾或柔软干布进行局部按摩，用花椒或辣椒枯煮水浸泡患处或用生姜涂擦局部，也有治疗作用。患处若破溃感染应及时去医院就诊，吸出水泡内液体，外涂冻伤膏、樟脑软膏等，保暖包扎，必要时应用抗生素及破伤风抗毒素。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心



糖尿病病人及腿部血液循环差的病人，皮肤对外界冷感觉敏感度降低，寒冷天气里更易被冻伤，外出时做好防寒保暖措施。



钱军

昆明医科大学第一附属医院甲状腺疾病诊治中心副主任，云南省甲状腺外科临床研究中心副主任，教授、主任医师。

甲状腺是内分泌系统的一个重要器官，它的主要功能是合成甲状腺激素，调节机体代谢。它掌管着甲状腺激素的分泌，是身体代谢活动的调控员，被誉为“身体的发动机”。而目前甲亢、甲减、甲状腺结节等都是体检报告的常客。近年来，甲状腺癌更是悄悄晋升为“身边的高发癌”，甲状腺疾病的监测、预防就显得尤为重要。



什么是“甲状腺结节”？甲状腺结节产生和发病的原因是什么？

甲状腺结节是指甲状腺细胞在局部异常生长所引起的散在病变。临床诊断中，一些虽然能摸到，但在超声检查中未能证实的“结节”，就不能诊断为甲状腺结节。甲状腺结节比较常见，患病率可以高达 20%~76%。其产生和以下因素有关：

1. 放射性因素：辐射接触史是甲状腺疾病尤其是甲状腺癌的一个重要致病因子。这里指的辐射主要指核辐射、肿瘤外放射治疗以及 X 线、CT 检查。

甲状腺结节如果是恶性的，它在 B 超上是什么样的？超声检查结果出来后，如何简单的看懂检查结果？

甲状腺恶性结节在超声上多数主要表现为一个实性低回声结节，形态、边界不规则，纵横比大于 1，有细小的微钙化。这其中要注意一个问题，就是钙化不等于恶性。

当我们拿到一张甲状腺超声检查报告单后，在诊断部分可以看到对甲状腺结节的诊断有不同的分类。这是超声对甲状腺结节诊断的分级系统，叫 TI-RADS 分级。它分为 6 级，1 级为正常甲状腺组织；2 级为良性；3 级为基本良性；4 级（4a、4b、4c）和 5 级为可疑恶性；6 级为穿刺活检确认为恶性。

例如：4b 类结节恶性的可能性比 4a 类结节的要大。具体来说就是，4a 类结节：具有 1 个恶性征象，恶性的可能性为 5%~10%；4b 类结节：具有 2 个恶性征象，恶性的可能性为 11%~30%；4c 类结节：具有 3~4 个恶性征象，恶性的可能性为 30%~80%；5 类结节：具有 5

个恶性征象，恶性的可能性大于 80%。

甲状腺良性结节会自己消失或恶变吗？

绝大部分甲状腺结节，尤其是实性结节基本上不会消失，良性结节有 5%~15% 的恶变倾向，所以要定期复查。

药物治疗甲状腺结节有效吗？

目前基本没有。小的、良性的甲状腺结节无需处理，定期复查即可；恶性的结节，也就是甲状腺癌需要手术治疗。

甲减是怎么得的？要怎么治疗？

甲减的发生是由于各种原因导致的低甲状腺激素血症或甲状腺激素抵抗而引起的全身性低代谢综合征。可表现为易疲劳、怕冷、记忆力减退、反应迟钝、嗜睡、精神抑郁、月经不规律，严重的甲减甚至可以引起心血管系统、血液系统、内分泌系统、消化系统造成影响。临床上甲减的常见原因为：桥本氏病以及甲状腺手术。甲减的治疗主要是服用“优

甲乐”，具体的服药剂量因人而异。

甲亢能治好吗？

甲状腺功能亢进症简称“甲亢”，是由各种原因引起循环中甲状腺素异常增多而出现以全身代谢亢进为主要特征的疾病总称。按引起甲亢的原因可分为：原发性、继发性和高功能腺瘤三类。其中以原发性甲亢最常见，继发性和高功能腺瘤较少见。甲亢的临床表现为甲状腺肿大，性情急躁、容易激动、失眠、手抖、怕热、食欲亢进却消瘦、心慌，原发性甲亢还可出现突眼。甲亢的治疗主要有药物治疗、放射性碘治疗及手术治疗。近年来，对原发性甲亢的治疗已很少行手术治疗，主要以药物治疗及放射性碘治疗为主。

甲状腺疾病这么多，加碘食盐还能正常吃吗？

近年来甲状腺癌的发病率明显上升，但国内外对甲状腺癌发病原因的研究均未发现高碘会导致甲状腺癌的发生。碘是人体必需的微量元素，是合成

甲状腺激素必不可少的重要原料。甲状腺激素参与脑发育、促进生长发育、调节新陈代谢、维持机体基础活动、影响全身所有脏器官功能。甲状腺激素是身体的“智慧”激素、人体的“发动机”。碘的作用主要通过甲状腺激素来完成。所以合成“智慧”激素的元素碘也被称作“智慧”元素。碘在自然界含量稀少，长期碘摄入不足会导致碘缺乏病，表现为克汀病（呆小症）、甲状腺肿等。由于我国从 1996 年开始在全国范围内实施普遍食盐加碘政策，所以现在我国已基本消除了碘缺乏病。

含碘量高的食物主要为海带、紫菜类食物，其他的海产品含碘量并不高。通常动物性食物碘含量高于植物性食物，水果和蔬菜含碘量很低。为了满足每日碘的摄入量而进食大量的含碘高的食物，并非特别合理的膳食结构。碘在人体内每天都在代谢，在碘摄入停止的情况下，体内储备的碘仅够维持 2~3 个月。所以为了保证每天摄入必须的稳定的碘营养，加碘食盐与食物结合应该是最佳的碘摄入方式。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心