

云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

导读 >>>

- 爱国卫生“7个专项行动”推进会 王予波强调 少挂标语 多干实事 担起责任 狠抓落实
- 云南省健康促进县区创建工作省级技术支持圆满完成
- 发现肺结节该怎么办?
- 关注眼睛健康 爱眼护眼每一天
- 国家卫生健康委发布《中国吸烟危害健康报告2020》

第六期 总第214期
2021年 6月26日

准印证号：(53)Y000318 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

国家卫生健康委发布《中国吸烟危害健康报告2020》 云南省疾控中心发布



为提高人民群众对烟草危害的认知水平，引导公众自觉控烟，提升全民健康素养水平，国家卫生健康委近日发布了《中国吸烟危害健康报告2020》，报告在《中国吸烟危害健康报告(2012版)》的基础上，重点更新了吸烟和二手烟暴露的流行情况及危害健康的证据，特别是与呼吸系统疾病、恶性肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病“四大慢病”的关系，同时新增了电子烟对健康的危害内容。

报告显示，我国吸烟人数超过3亿，2018年中国15岁以上人群吸烟率为26.6%，其中男性吸烟率为50.5%。我国

每年100多万人因烟草失去生命。吸烟损害肺部结构、肺功能和呼吸道免疫系统功能，引起多种呼吸系统疾病。吸烟量越大，吸烟年限越长，疾病的发病风险越高。烟草烟雾中含有至少69种致癌物，导致恶性肿瘤发生。吸烟会损伤血管内皮功能，导致动脉粥样硬化改变，使血管腔变窄，动脉血流受阻，引发多种心脑血管疾病等。

报告提到，二手烟中含有大量有害物质与致癌物，二手烟暴露并没有所谓的“安全水平”；电子烟是不安全的，会对健康产生危害。

国家卫生健康委

近期，我国部分周边国家疫情出现反弹，与我省接壤的边境国家疫情输入风险持续攀升，近期国内多地相继出现本土新冠肺炎疫情，疫情呈现出传播速度较快、毒株传播力强等特点。

为严格落实“外防输入、内防反弹”的防控策略，有效控制和降低疫情在我省的传播风险，切实维护人民群众生命安全和身体健康，云南省疾控中心向广大市民发出以下健康提示：

- 做好个人防护**
在日常工作生活中，需要继续按照常态化防控的要求做好个人防护。需牢记防疫“三件套”、做好防护“五还要”。防疫“三件套”：戴口罩、保持1米以上安全社交距离、做好个人卫生。防护“五还要”：口罩还要继续戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开。
- 持续关注疫情情况**
建议持续关注全国疫情风险地区调整情况及防控提示。如您与确诊病例、无症状感染者活动轨迹有交集或有国内中高风险地区旅居史，需在第一时间主动向所在社区(村)报告并进行信息登记，并配合做好健康监测、核酸检测等当地相关防疫措施。
- 合理谨慎安排出行**
鉴于当前疫情形势，建议近期，我省群众非必要不要前往中高风险地区 and 出现疫情的地区。如确需前往的，请

务必提前向所在社区(村)和工作单位报备，并做好个人防护；从中高风险地区旅居返滇后，应及时主动向所在社区(村)和工作单位报备相关情况，配合当地疫情防控部门落实相关防疫措施。如出现发热、干咳、乏力、嗅(味)觉减退等症状，应立即向属地社区报告，并做好个人防护按照规范至定点医疗机构就诊。

主动接种新冠病毒疫苗

接种疫苗是抗击疫情最有效、最经济的手段，对个人而言是健康和保护，对家人而言是呵护与关爱，对社会而言是责任和义务。请符合接种条件的市民主动预约登记，积极有序前往定点接种门诊接种新冠病毒疫苗。

关注个人及家人健康状况

持续关注自己和家人健康状况，一旦出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状，须立即佩戴一次性使用医用口罩及以上级别口罩，应及时就近到医院发热门诊进行排查和诊疗，主动、如实告知个人旅居史、活动史和接触史，就医途中做好个人防护，尽量避免乘坐公共交通工具。

云南省疾病预防控制中心

省健康宣教中心成功举办2021年“六月关爱”儿童特应性皮炎健康科普活动



为贯彻落实全国卫生与健康大会精神和《“健康中国2030”规划纲要》《“健康云南2030”规划纲要》，响应六一国际儿童节关爱儿童健康的号召，2021年6月8日，云南省人口和卫生健康宣传教育中心成功举办2021年“六月关爱”儿童特应性皮炎(湿疹)健康科普活动。本次活动，省健康宣教中心通过

提前录制专家讲座视频，线上线下活动海报宣传，活动当天网页直播等多渠道方式，广范围的宣传特应性皮炎健康知识。6月8日活动当天，云南省人口和卫生健康宣传教育中心段勇主任首先对省健康宣教中心及本次活动的目的进行介绍；随后由昆明市儿童医院皮肤科主任舒虹主讲了《让您的孩子免于瘙痒-

正确认识儿童特应性皮炎》的知识，向公众普及对儿童特应性皮炎的认知，提升全社会对儿童特应性皮炎长期管理的观念，促进儿童健康成长。

活动覆盖了云南、贵州等多个省份，其中云南省覆盖了昆明、红河、大理、丽江、普洱、玉溪等12个州(市)。省健康宣教中心后续通过微信公众

号、今日头条、百家号、腾讯视频、快手、视频号等网络媒体平台将活动内容进行发布，让更多的人了解儿童特应性皮炎(湿疹)的相关知识。

在今后的工作中，省健康宣教中心将继续把开展健康科普活动作为一项长期性工作，将组织更多的面向大众及不同人群的健康科普活动，着力提升居民健康素养水平，为建设健康云南做出应有的贡献。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 健康传播与宣传服务部



爱国卫生“7个专项行动”推进会

王予波强调

少挂标语 多干实事 担起责任 狠抓落实



近日，省委副书记、省长王予波在全省爱国卫生“7个专项行动”暨农村人居环境整治提升督办推进会上强调，要深入学习贯彻习近平总书记关于开展新时代爱国卫生运动的重要指示精神，坚持问题导向、目标导向、结果导向，天天抓、月月抓、年年抓，抓出担当、抓出实效。

会议观看了暗访专题片，听取部分省级单位汇报，视频调度部分市县工作推进情况。王予波强调：做好下半年工作，要紧盯时间节点，抓进度求实效，确保如期完成目标任务。要拿出革命性措施做好垃圾处理工作，实现城市保洁时间、垃圾和污水处理、城市绿化“三个达标”；要加强公共厕所运行维护管理，实现管理制度化、常态化、精细化；要开展全过程、全链条监督检查，实现重点区域洗手设施数量和质量满足群众

需要；要巩固集中整治成效，推动“净餐馆”行动向城乡结合部和乡镇拓展；要采取最严格的监督、实行最严厉的处罚，实现公共场所清洁消毒常态化长效；要巩固农贸市场整治提升成效，实现规范化、标准化、智慧化管理；要及时回应诉求、解决问题，提升群众参与度、满意度。

王予波要求：要紧扣国家要求，抓统筹提质量，全面提升群众健康素养水平，全面推进农村人居环境整治，全面强化社会健康综合治理，加快构建“从部门到地方、从社会到个人、从当前到长远”的工作推进新格局。少挂标语、少喊口号、多干实事，确保各项工作落到实处、抓出成效，以优异成绩庆祝建党100周年。

宗国英主持会议，王显刚、李玛琳、邱江、杨杰出席。

云南发布

云南省健康促进县区创建工作省级技术支持圆满完成

为全面了解目前正在建的12个第六批省级健康促进县(市、区)创建工作进展，进一步推进各县(市、区)抓紧抓实抓细创建工作，对标对表查缺补漏，确保顺利通过项目验收。2021年3月29日至5月19日，由省卫健委宣传处一级调研员王元新、省健康宣教中心主任段勇带队，分两组对沾益区、罗平县、镇沅县、西盟县等11个县(市、区)开展了现场调研和技术指导。

指导组通过听取汇报、实地走访、查阅资料、交流访谈等方式，全面了解各县(市、区)健康促进县区的整体工作进展、了解健康促进学校、企业、机关、医院、健康社区/健康村5类场所开展情况。结合兰坪、维西两个县区的需求，指导组分别就“将健康融入所

有政策、”“健康场所创建要点”等内容进行了培训，两县区均组织了相关人员共计300余人参加培训。

调研发现，沾益区、西盟县、砚山县、景洪市、兰坪县、维西县6个县(市、区)创建工作稳步推进，进展良好。其余县区创建工作相对滞后。11个县区均建立了政府主导、部门合作的工作机制，均制定了本区域的创建实施方案，建立了以县(市、区)政府主要负责人为组长、多部门参与的领导协调机制，建立覆盖政府有关组成部门、乡镇(街道)、学校、机关、企业的健康促进工作网络和专业网络。

11个健康促进县区建设工作面临同样的困难和挑战：9个县(市、区)均还没有完成基线调查的数据统计分析

省健康宣教中心在怒江州举办基本公卫健康教育与健康素养促进项目培训班

为做好2021年怒江州基本公共卫生服务健康教育与健康素养促进项目，进一步加强怒江州各级项目工作人员业务水平，推动全省居民健康素养和健康水平提升，加快推进健康云南建设，6月1日至6月3日，省健康宣教中心派出专家，在怒江州泸水市针对怒江州三级项目工作人员举办了基本公共卫生健康教育和健康素养促进项目综合培训班。

省健康宣教中心主任段勇作开班讲话。他指出，中心近年来经过和怒江州卫健委相关单位的长久联系，在健康扶贫、健康素养促进、健康教育方面都有了一定的成绩，2021年将继续推进基本公共卫生健康教育与健康素养促进两个项目，将“怒江州居民健康素养提升方案”促进落实。同时，他也强调，目前怒江州健康促进与健康教育工作仍然面临许多困难、问题和挑战。下一步要共同解决工作中存在的各项问题，要根据2020年项目督导考核中普遍反应出的问题，按照专家提出的意见建议，积极进行整改落实，切实做好两项工作。怒江州卫健委副主任陈玉文在培训中要求，各级项目牵头单位要进一步对照开展项目工作，对出现的突出问题和存在困难进行梳理总结，引起重视，提高政治站位，认真学习培训内容，对培训内容真正学懂做好，确保各项目顺利推进。

怒江州州级、4个县(市)级分管健康教育和健康素养促进项目的领导、负责人及具体工作人员，32个乡镇(社区卫生服务中心)项目工作人员和省级执行机构负责人及两个项目相关人员共50余人参加了本次培训。



随后，培训班分别就两个项目的工作内容及工作重点进行了培训。省健康宣教中心李晓园、马鸿玲、陆敏敏三位老师分别就“2021年度云南省基本公共卫生服务健康教育项目工作内容”、“基本公共卫生服务健康教育直报系统及健康素养信息报表填报规范”、“2021年云南省健康素养促进项目工作内容和重点工作”等进行了解读。从今年开始，基本公共卫生服务健康教育和健康素养项目开始进行线上填报和考核，培训班安排医博士网崔阳磊老师对“云南省基本公共卫生服务管理系统健康教育和健康素养模块的使用”进行了现场指导，学员现场实操，及时发现问题并在现场第一时间进行解答，促使参会人员对该系统的操作学会、学懂。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 健康传播与宣传服务部

和报告的撰写；8个县区还没有获得当地政府的经费配套；多数县区的创建工作协调会、督导工作还没有开展，对健康政策涉及的指标不理解等。

对此，省、州市指导组对11个县区下一步的创建工作提出了要求及建议：一是当地政府及各参与创建机构领导要提高政治站位，明确目标定位，加

强对大健康观念的学习和理解，加强对指标的理解，并制定有针对性的政策及措施，将创建工作落到实处。二是注重痕迹资料的收集管理，突出当地的亮点与特色。三是要注重总结提炼可推广复制的经验，为全省健康促进县区的持续开展提供可学习的经验及模式。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心项目



6·14 世界献血者日 无偿献血知识知多少



无偿献血是指健康、适龄公民出于自愿捐献自身的全血、血浆或其他血液成分而不收取任何报酬的行为。

献血对身体有伤害么？

人体内的血液总量约占体重的8%，一般成人的血液总量为4000~5000毫升，而一次献血200毫升仅占总体量的1/20~1/25；在临床医学实践中，一般对失血量在600毫升以下的都不主张输血，可见献血200毫升不会影响健康。

人体内的血液并不都参与血液循环，有20~25%的血液贮存在脾、肝、肺、皮肤等“贮血库”内，脾脏是人体中最大的“贮血库”，可以贮存人体总血量20%的血液。当人体血循环需要血液时，脾脏等会连续不断地释放血液进入血管，参与血循环。献血200毫升不影响

血液循环。人体血液成份的吐故纳新活动十分活跃，人体内每天约有1/120的红细胞（即20亿个红细胞）衰老、死亡，白细胞的平均寿命约7~14天，血小板的寿命就更短，约7~9天。此外，人体骨髓有强大的代偿功能，在一定的条件激发下，骨髓造血功能可增加到正常的6~8倍，一个健康人每天生成红细胞约2000亿个，血小板1200亿个，即每个健康成人每年新生的血细胞相当于人体血细胞的总量。献血200毫升后人很快就会被得到补充，不会影响健康。

献血会传染疾病吗？

这种担心是不必的，血液中心所用的针头和血袋以及相关耗材，都是国内外正规厂家经过严格消毒检测合格的一次性用品，每位献血者使用一套新的针

头和血袋，因此是绝对安全的。使用过的一次性物品均被毁形并无害化处理，按医疗废弃物交相关机构销毁，绝不可能重复使用。

还有一些献血者混淆了“输血”和“献血”的概念，听说输血有感染经血液传播疾病的风险，就以为是献血有染病的风险。献血，是单纯输出的过程，除了一次性针具并没有其他物体进入献血者体内，所以是安全的；而输血，则是输入的过程，患者通过输入血液得到治疗，体内进入了其他人的血液。如果输入的血液携带有病原体，就有导致感染疾病的风险。

弄清上述二点，答案自然就明确了：献血，不会传染疾病。



为了保障输血者的健康，如果身体有下列这些情况就不能参与献血：

1. 本人患有传染病或携带传染病病原体 如乙型肝炎、丙型肝炎、艾滋病、梅毒、疟疾等。

2. 本人患有不宜献血的疾病 如美尼尔氏综合症，各种结核病、心血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、血液病、内分泌疾病、代谢障碍性疾病、器质性神经系统疾病或精神病、寄生虫及地方病、恶性肿瘤及影响健康的良性肿瘤、切除重要内脏器官、慢性皮肤病、眼科疾病等。

3. 易感染艾滋病病毒的高危人群 如吸毒者（尤其是静脉吸毒者）、男性同性恋者、卖淫嫖娼者、性滥交、输用未经病毒灭活的血液制品者以及上述人员的配偶或性伙伴。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

注重护眼食物的摄入 改变不良生活方式

多吃保护眼睛的食物补充营养。动物性食物中的维生素A、植物性食物中的胡萝卜素直接参与视网膜上吸收光线的化学物质——视紫红质的形成，是保护眼睛、维持正常视觉的“灵丹妙药”。维生素A和胡萝卜素还是维持人体上皮组织正常代谢的主要营养素。一旦缺乏就会出现干眼病和角膜软化症。春季风干物燥，眼表水分蒸发快，是干眼症的高发季节，更应注意补充水分，多吃豆制品、鱼、牛奶、青菜、大白菜、空心菜、西红柿及新鲜水果等有助于保护眼睛。

不要在光线太暗的地方看书。因为忙，不少人喜欢在卫生间看书。卫生间一般光线较暗，光源也不科学，时间长了对眼睛肯定有损伤。有人喜欢躺在床上看书，姿势不良导致斜视或加重眼睛负担，床头灯不亮等综合因素对眼睛也不好。

不要经常性地点眼药水。随身携带一瓶眼药水，时不时掏出来滴上两滴，

这已成为很多办公室一族的习惯。专家提醒眼药水不可以随便用，乱用眼药水极易对眼睛造成伤害。含激素类眼药水对缓解眼睛肿胀等局部充血效果较好，刚开始使用时眼睛会感觉非常舒服，长久使用，可能造成眼压升高、视神经萎缩最终导致青光眼，使视力受损甚至致盲，这种损害一旦产生，任何手术与药物都无法挽救，不是吓唬你啊。

不要使用劣质太阳镜。太阳镜之所以能够阻挡紫外线，是因为镜片上加了一层特殊的涂膜。质量优良的太阳镜，阻挡紫外线的能力强，透光度下降又不多，不影响视物清晰度。镜片涂膜有一定硬度，表面不易磨损。劣质太阳镜却完全不同，不但阻挡紫外线的性能不强，涂膜容易破损使透光度严重下降，眼睛犹如在暗室中看物，此时瞳孔会变大，残余的紫外线反而会大量射入眼睛内，使眼睛受损。此外，镜片表面不正规，看到外界物体产生变形扭曲，使眼球酸

胀，逐步出现恶心、食欲下降、健忘、失眠等视力疲劳症状，也加深了对眼睛的伤害。

另外，每天减少使用电子产品（如电脑、电视和手机等）的时间，同时坚持每天做做眼保健操都有利于眼睛的保健。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心



健康生活 发现肺结节该怎么办？



肺结节是临床上常见的疾病，大部分肺结节患者没有临床症状，但如果治疗不及时就可能影响到患者的生命。简单来说，人体肺部直径小于或等于3厘米的肿块都称为肺结节。按照医学标准来说，肺结节指的是影像学表现为直径小于或等于3厘米的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影。

形成肺部结节的原因是什么？

肺结节形成的原因很多，长期吸烟、空气污染、肺部损伤、肺结核等，甚至感冒后，肺部细菌、真菌等微生物感染，寄生虫感染以及未得到及时治疗形成的炎症，先天性肺部疾病，肺良性肿瘤、原发性肺恶性肿瘤、转移性肺恶性肿瘤等都会造成肺结节。

此外，随着城市化、工业化的发展和医疗技术的进步，人群健康意识不断增强，影像技术不断提高，特别是低剂量螺旋CT的应用，越来越多的肺结节被发现。其实，大家不必纠结于为什么会检查出肺结节，更重要的是及时找到专科医生规范治疗或随访。

肺结节和肺癌是一回事吗？

肺结节和肺癌是完全不同的两个概念。绝大多数的肺结节都是良性的，只有少部分肺结节是肺癌。对于肺癌来说，它也分为原发性肺癌和转移性肺癌。有的人发现肺癌的时候，也有可能是身体其它器官发生肿瘤而导致的转移性肺癌。

所以简单把肺结节和肺癌画等号的理解是不对的，发现肺结节后尽早到医院进行检查，明确结节的性质才是关键。

肺结节一定要手术吗？

不一定。肺结节的处理除了要考虑患者的身体状况、年龄和影像学特征之外，还要考虑患者职业、心理状态和有没有家族史等等。但是通俗一点来说，如果有恶性危险，那就提早就手，把它切除，以防后患。如果没有恶性危险，不妨观察看看。总之，肺结节的处理应

该权衡利弊，既要避免过度医疗，也不能延误治疗。

怎样判断肺结节是良性还是恶性？

1. 看大小：无任何原因新发生的大于1.5厘米的实性结节或大于8mm的混合磨玻璃结节，都属于高危结节，或者说是恶性肿瘤的概率要大一些。

2. 看形状：肺结节的形状越“古怪”，其恶性的可能就越大。所谓古怪的形状有分叶、毛刺、胸膜牵拉、含气细支气管征和小泡征、偏心厚壁空洞等。如结节呈古怪形状，最好由专业医生帮助指导。

3. 看生长速度：恶性肺结节增大的速度较快，而良性肺结节较慢。若是炎症引起的话，结节可能在短时间内增大，在消炎或经过其他治疗后结节会明显缩小，甚至消失，建议定期复查。

当然，判断肺结节是良性还是恶性，是非常专业的事情，患者不要自己查资料判断，建议专业的事情还是交给专业的医生来处理。

哪些人是肺结节的高危人群？

年龄≥40岁且具有以下任一危险因素：

1. 每年吸烟大于或等于400支，或曾经每年吸烟大于或等于400支，戒烟时间<15年；

2. 经常接触煤烟，煤焦油和油烟等有职业暴露史的人；

3. 有慢性支气管炎、肺气肿、慢性阻塞性肺炎和肺结核等慢性肺部疾病者；

4. 既往患恶性肿瘤或有肺癌家族史者，尤其一级亲属家族史。

检查出肺结节，一定要避免这些误区：

1. 不重视，不复查，不随访

有些人有侥幸心理，认为既然绝大部分肺结节都是良性的，自己也不一定成为小概率事件，发现肺结节之后不予重视，出现了症状才来就诊，才发现耽误了最佳诊治时机。虽然肺癌是肺结节的小概率事件，但对于个体而言，却是“无”或“100%”，谁也不知道自己会不会是那个“100%”。很多肺结节并不能从单次的影像学结果中准确判断良恶性，往往需要多次的复查。因此，建议肺结节患者要到专业科室就诊，然后遵循专业意见定期复查。

2. 过度担心辐射

担心可以理解，事实上，我们推荐肺结节患者复查应用的低剂量CT检查，它的辐射暴露剂量约为1.0毫希沃特。什么概念呢，我们生存的自然空间里本来就存在很多来自宇宙的辐射，这种天然辐射源对成年人造成的年平均有效辐射剂量约为2.4毫希沃特。按国际辐射防护委员会的数据，每年在20毫希沃特以下都是安全的。所以，对肺结节的低剂量CT复查是安全的。

3. 不保存影像资料

需要强调的是，不同时期多次影像结果的比较对于肺结节良恶性的判断非常关键，因此，影像资料的保存非常重要。

4. 盲目吃药消炎

有些患者总希望采取一些更为积极的处理方法，比如希望通过吃药来消除结节，抗生素只能治疗细菌感染引起的炎症，而绝大多数存在时间较长的肺结节并不能通过抗生素来消除，盲目应用抗生素无助于肺结节的治疗，反而增加不必要的副作用。对于建议定期复查的肺结节，不建议常规的药物治，包括抗生素或者中医中药。

5. 盲目PET-CT检查

PET-CT在恶性肿瘤的诊断、治疗中具有非常重要的作用，但是，PET-CT检查对纯磨玻璃密度结节，或者实性成分≤8mm的部分实性结节的良恶性判断几乎没有任何帮助。而且，PET-CT检查相对来说辐射剂量较大，价格也相对高昂，因此，不建议肺结节患者盲目地进行PET-CT检查。

6. 过于频繁的复查

我国是肺癌大国，因为其发病率和死亡率居高不下，使得人们对肺癌谈之色变，相当一部分有肺结节的人担心自己的肺结节是恶性的，或者短期之内变成恶性肿瘤。我们理解部分肺结节患者的焦虑，但是，肺结节本身有它的生长规律，我们反对不复查、不随诊，也不建议过于频繁的复查，无谓地增加辐射剂量，建议按照专业意见进行合理的复查。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

关注眼睛健康 爱眼护眼每一天



眼睛需要哪些营养素？

蛋白质、维生素A 眼睛视网膜上的杆细胞的功能可以决定我们看事物的明暗度，因为它包含有一种特殊的视素质；而视素质是由蛋白质和维生素A合成的，缺乏它便会引起夜盲症、白内障等眼疾，还会引起角膜上皮脱落、增厚和角质化，使这个原来透明的膜变得不透明。

维生素B1 维持并参与神经（包括视神经）细胞功能和代谢的重要物质。如果缺乏或不足，易使眼睛干涩，甚至使视神经产生炎症。

维生素C 维生素C是晶状体的重要营养成份，若摄入不足，常使晶状体混浊，并且是导致白内障的重要原因之一。

钙 钙是神经中的“信使”，参与形形色色的神经冲动。神经细胞（包括视神经）缺钙，容易出现视力疲劳和注意力分散。

锌 能够增强视神经的敏感度，缺锌会影响维生素A在体内的吸收。

硒 在人体多种组织细胞中，以眼睛的含硒量为最高，是维持视力的重要微量元素。