

世界无烟日 承诺戒烟，共享无烟环境

2021年5月31日是第34个世界无烟日，今年的活动主题是：承诺戒烟，共享无烟环境。

为贯彻落实《健康中国行动（2019-2030年）》控烟行动有关要求，国家卫生健康委办公厅近日发出《关于开展第34个世界无烟日活动的通知》，通知就今年无烟日的三项活动内容作了要求：

一是举办世界无烟日宣传活动。各地要以《中国吸烟危害健康报告2020》中的核心健康知识为主要内容，创新控烟宣传方式，组织开展形式多样、群众

互动性良好的线上线下宣传活动。要广泛传播吸烟及二手烟暴露危害，深入普及电子烟危害知识，引导吸烟者主动戒烟、非吸烟者勇于拒绝二手烟，共建共享无烟环境。

二是强化戒烟服务宣传推广。中国疾控中心等单位整合多种戒烟服务资源，设计制作了中国戒烟平台微信小程序。各地要有效利用广播、电视等主流媒体和“两微一端”等新媒体平台，大力推广“中国戒烟平台”微信小程序，强化戒烟服务，引导有戒烟意愿的人群主动承诺戒烟，并提供便捷的戒烟服务。

同时积极动员广大志愿者和志愿服务组织，协助吸烟者寻求科学的戒烟帮助。三是展示无烟党政机关建设阶段性成果。各省级卫生健康委要主动公示首批省级及以上无烟党政机关建成名单，展示无烟党政机关建设阶段性成果，并发挥其引领作用，推进全社会无烟环境建设。

通知要求各地要结合地方实际和特色制定活动实施方案，做好组织领导和统筹安排，确保宣传活动顺利开展。

国家卫生健康委员会



云南省健康教育所党支部开展“万名党员进党校”

——云南省党史党性教育基地参观学习

根据云南省健康教育所党支部党史教育方案及万名党员进党校工作方案的要求，党支部于2021年5月17日下午组织中心党员到中共云南省委党校“云南党史党性教育基地”开展党史党性教育暨“万名党员进党校”活动。

参观学习观看前，党员们还集体过了一次政治生日，中心主任段勇给党员同志在党旗前颁发政治生日贺卡，让过政治生日的党员收到党组织的祝福，铭记党员身份，向革命先辈学习，永葆党员的初心和使命，在新时代新征程下持续奋斗。

基地由“砥砺前行、辉煌百年”和“不忘初心、牢记使命”两个部分组成。在讲解员的带领下，全体党员干部通过图片、视频了解了从《共产党宣言》到

浙江嘉兴的“红船”，再从南昌起义、秋收起义、井冈山革命根据地的建立、红军长征、遵义会议、扎西会议、抗日战争、解放战争到新中国成立的一幕幕波澜壮阔的中国革命史。穿过时光隧道，大家一起回顾了70年来，从开启新纪元到开辟新时期，从进入新世纪到开创新时代，中国人民在中国共产党领导下进行革命、建设和改革开放的伟大事业，展开了从站起来、富起来到强起来的波澜壮阔的奋斗历程。

在参观期间，讲解员还带领大家一起回顾了祖国发展史上的云南奋斗史。云南是一片红色热土，具有光荣的革命传统，不仅有红军长征过云南、扎西会议、云南各族人民的英勇抗日的光荣事迹，还曾前后出现过无数个精忠报国的英雄模范。先有谱写《义勇军进行曲》的聂耳、被毛泽东同志给予高度评价的马克思主义哲学家艾思奇，后有时代楷模朱有勇、杜富国、邓前堆、张桂梅，他们的英雄事迹无不深深震撼着我们的心灵最后，党员干部一起聆听了革命烈士《革命



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

昆明发布常态化疫情防控重要通告

5月13日，昆明市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组指挥部发布《关于进一步做好常态化疫情防控期间人员管理工作的通告》，通告内容如下：

当前，部分国家和地区新冠肺炎疫情仍然持续流行，印度疫情持续爆发，境外疫情输入风险依然较高。为进一步做好常态化疫情防控期间人员管理工作，切实保障人民群众身体健康和生命安全，现将有关事项通告如下：

一、加强来昆人员登记管理

各级各部门、特别是各社区（村组）要严格落实“早发现、早报告”要求，全面做好来昆、返昆人员的摸排掌握，详细了解行程轨迹，按照疫情防控要求做好有关工作。一旦发现“三非”人员、中国籍偷渡回国人员应立即向公安机关报告。

二、严格管理群众聚集性活动

各级职能部门要严格审批管理大型

群众性活动，主办方要控制人数规模，50人以上活动应当制定疫情防控专项方案，需科学佩戴口罩，严格落实有关防控措施。广大人民群众要严格遵守疫情防控有关规定，不组织、不参与规模聚集性活动。

三、认真落实场所防疫工作

公共场所、接待场所、服务场所等场所特别是人员密集场所的主管部门，经营单位、企业要严格落实疫情防控要求，合理控制入场人数规模，做好体温检测、扫码登记、场所消毒等工作。各级党政机关、企事业单位要坚持防控标准和工作质量，督导本行业、本系统做好防控工作，加强内部人员和来访人员管理，避免形成人群规模聚集。到信访接待场所反映诉求的，涉及人数较多的要按照规定选派代表反映诉求，不得在信访接待场所及周边规模聚集，减少和避免疫情传播风险。

昆明市卫生健康委员会

伉俪的绝笔信》、合唱《没有共产党就没有新中国》，重温了入党誓词，面对鲜红的党旗，大家铿锵有力地党和人民做出庄严承诺，表达自己对党的无限

云南省健康教育所党支部

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

第五期 总第213期
2021年 5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

推动卫生健康事业高质量发展 把人民健康福祉提高到新水平

中共中央政治局委员、国务院副总理孙春兰5月10日同省部级干部全面推进健康中国建设专题研讨班学员座谈时强调，要深入贯彻习近平总书记关于健康中国建设的重要论述，落实党中央、国务院决策部署，牢固树立大卫生大健康理念，坚持以人民健康为中心的发展思想，坚持医疗卫生事业公益性，坚持深化“三医”联动改革，从以治病为中心转向以人民健康为中心，不断增强人民群众获得感幸福感安全感。

孙春兰指出，“十四五”时期，我国经济从高速增长阶段转向高质量发展阶段，人民群众对健康的需求不断提高。要把保障人民健康摆在优先发展的战略地位，改革完善疾病预防控制体系，持

续推进健康中国行动，加强区域医疗中心和医联体建设，深化公立医院综合改革，推进医保统筹层次和支付方式改革，着力解决群众看病难看病贵问题。当前要毫不放松地抓好常态化疫情防控，压实“四方责任”，严格远端防控和源头管控，加快新冠病毒疫苗产出供应，加大疫苗接种组织推进力度，加强疫苗科普宣传，为巩固疫情防控成果、维护人民身体健康和生命安全奠定基础。

研讨班由中央组织部、中央党校(国家行政学院)、国家卫生健康委、国家医保局共同举办，各省区市和新疆生产建设兵团党委、政府和有关部门分管负责同志参加。

新华社

《儿童青少年近视防控光明行动工作方案（2021—2025年）》



教育部等十五部门近日联合印发《儿童青少年近视防控光明行动工作方案（2021—2025年）》，共同实施八个专项行动防控儿童青少年近视。

教育部体卫育与艺术教育司司长、全国综合防控儿童青少年近视工作联席会议机制办公室主任王登峰介绍，八个专项行动包括引导学生自觉爱眼护眼、减轻学生学业负担、强化户外活动和体育锻炼、科学规范使用电子产品、落实视力健康监测、改善学生视觉环境、提升专业指导和矫正质量、加强视力健康教育。

据介绍，自2018年教育部等8部门联合印发综合防控儿童青少年近视实施方案以来，取得了阶段性进展与成效。教育部联合国家卫健委开展的全国儿童青少年近视情况调查结果显示，2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%，2019年全国儿童青少年总体近视率为50.2%，较2018年下降了3.4个百分点，29个省份2019年近视率较2018年有不同程度下降。受疫情影响，2020年全国儿童青少年总体近视率较2019年有小幅上升，但与2018年相比仍有下降，基本实现预期防控目标。

新华社

2021年全省食物中毒防控工作电视电话会召开

5月10日，云南省人民政府食品安全委员会办公室召开“全省加强食物中毒防控工作电视电话会议”，安排部署2021年食物中毒防控工作。本次电视电话会议在昆明市设置主会场，在全省16州（市）、129县（市、区）设置分会场。

会上，省卫生健康委副主任邓斯云代表省卫生健康委和食物中毒防控专项协作组，通报了2020年食物中毒情况、主要开展工作并对2021年防控工作重点进行了安排部署：一是落实食品安全

属地责任和主体责任。二是强化多部门协作机制。三是持续加大宣传力度。四是全方位提升群众健康素养。

省市场监管局局长张锦林讲话指出，一是要提高政治站位，切实把做好食物中毒防控工作作为当前食品安全工作的重中之重。二是食品安全形势稳中向好，食物中毒防控工作取得积极成效。三是坚持问题导向，进一步增强抓好食物中毒防控工作的责任感和使命感。四是突出工作重点，进一步提高食物中毒防控的整体能力和水平。

云南省人民政府食品安全委员会



省卫生健康委发布 预防野生菌中毒预警公告

随着气温升高、雨季来临，我省野生菌陆续上市，同时也进入了野生菌中毒高发期。为防范和减少误采、误食有毒野生菌中毒事件发生，保障人民群众身体健康和生命安全，现发布如下预警公告：

- 一、广大群众要提高自我健康安全意识，不随意采摘、购买、食用不熟悉、难辨别的野生菌。云南省常见有毒野生菌可以在云南省疾病预防控制中心官网查询，链接：<http://www.yncdc.cn/newsView.aspx?id=126090>。
- 二、食用野生菌应避免多种类混杂，烹饪加工时一定要烧熟煮透，严禁生吃凉拌，不宜同时饮酒。
- 三、食用野生菌后，如出现头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安、幻觉等症状，应第一时间到最近的医疗机构就诊。
- 四、各级卫生健康部门要做好宣传预警、监测报告、流行病学调查、急救救治等各项工作，做到早预防、早发现、早报告、早治疗。

云南省卫生健康委员会



新冠疫苗注射前应该了解

16 正在接种其他疫苗，比如 HPV 疫苗者，能否同时接种新冠疫苗？

答 不建议与其他疫苗同时接种。在接种时间上最好与其他疫苗分开，间隔至少两周以上，同时也需要密切观察接种后的反应。注射人免疫球蛋白者应至少间隔1个月以上再接种新冠病毒疫苗，以免影响免疫效果。如与人用狂犬病疫苗接种冲突，应优先接种人用狂犬病疫苗，完成人用狂犬病疫苗接种后再接种新冠病毒疫苗；新冠病毒疫苗接种后被犬、猫等咬伤暴露的，不需要间隔，及时进行规范处置，及时接种人用狂犬病疫苗。

17 月经期能否接种新冠疫苗？

答 在新冠灭活疫苗进行的临床试验中，并未把月经期女性排除在接种人群范围之外，所以月经期女性是可以接种新冠灭活疫苗的。但是为了保险起见，来月经的女性需要在接种疫苗前，先接受医生进行评估；疫苗注射完成后，需要在现场观察30分钟的即时反应。

18 肿瘤患者和慢性病患者能否接种新冠疫苗？

答 肿瘤患者如果感染了新冠，其重症的比例、病死率和其他人群相比是比较高的，所以应该接种疫苗。慢性疾病（高血压、高血脂、高血糖、慢性胃炎、甲状腺疾病）如果通过治疗处于控制稳定的状态，如血糖、血压、血脂的指标控制稳定，慢性胃炎处于非发作期，可以接种；如相关指标控制不稳，或处于急性发作期，建议暂缓接种。

19 老年人和小朋友能否接种新冠疫苗？

答 现阶段重点聚焦18-59岁的重点人群。60岁及以上人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。目前，4个附条件批准上市的新冠病毒疫苗Ⅲ期临床试验研究纳入该人群的保护效力数据有限，重组亚单位疫苗Ⅲ期试验尚在进行中，暂无疫苗对该人群的保护效力数据。但Ⅰ/Ⅱ期临床研究数据显示，该人群疫苗接种安全性良好，与18-59岁的重点人群相比，接种后中和抗体滴度略低，但中和抗体阳转率相似，提示疫苗对60岁以上人群也会产生一定的保护作用，建议接种。但暂不推荐18岁以下人群接种。

20 哪些人不宜接种新冠疫苗？

答 对疫苗或疫苗成分过敏者；患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者；患急性疾病者；处于慢性疾病的急性发作期者；未控制的严重慢性病患者；正在发热者；妊娠期妇女。

21 新冠疫苗接种前有什么注意事项？

答 在接种前，受种者应了解新冠疫苗接种相关知识和接种流程，携带相关证件（身份证、护照等），接种当天穿宽松的衣服方便接种，到接种地点需佩戴口罩，登记扫码，认真阅读并如实填写疫苗接种知情同意书。接种时，配合现场预防接种工作人员询问，如实提供本人健康状况及既往疾病史、过敏史等信息。

新冠病毒疫苗接种

(二)

小贴士

新冠疫苗注射后应该了解

22 为什么注射疫苗后要留观30分钟？

答 接种疫苗后，可能有极少数人会出现急性过敏反应、晕厥等情况。严重危及生命安全的急性过敏反应多在接种后30分钟内发生。如发生急性过敏反应，可以在现场及时采取救治措施。晕厥也大多出现在接种后半小时内，如接种后立即离开留观现场，可能会因晕厥给受种者造成意外伤害。因此，受种者在接种疫苗后需要在接种单位指定区域留观半小时。

23 注射新冠疫苗后有哪些不良反应？

答 新冠病毒疫苗常见的不良反应同目前市面上已广泛应用的其他疫苗类似，主要为接种部位轻微的红肿、硬结、疼痛等，也可能会有过性的发热、乏力、恶心、头疼、肌肉酸痛等，一般不需要特殊处理。如果接种疫苗后出现的不良反应为严重，请及时就医。

24 接种回家后哪些症状需要就医？

答 如果出现一些情况，如高热或者出现局部反应，红肿比较厉害，高热如果超过38.5度，红肿大小超过2.5厘米，这都要向接种医生报告，建议接种者尽快去医院。

25 接种完疫苗后有哪些注意事项？

答 接种完成后，需保持接种部位皮肤的清洁，避免用手搔抓接种部位；不要激烈运动，不要冲凉水澡等避免受凉；回家后如出现持续发烧或全身不舒服等，要第一时间向接种点反映并及时就医。



26 接种第二剂次疫苗前应该注意哪些问题？

答 首先，在规定时间范围内及时注射第二剂次疫苗，其次受种对象身体状况应符合新冠病毒疫苗接种条件。如果接种第一剂疫苗出现严重过敏反应，或任何神经系统不良反应者，且不能排除是疫苗引起的，则不建议接种第二剂次；另外受种对象接种第二剂次时患急性疾病、慢性疾病的急性发作期应暂缓接种。

27 慢性疾病患者接种疫苗前后能否正常用药？

答 在疫苗接种前后，仍应按医嘱用药，包括高血压患者、糖尿病患者、甲减患者使用的常规药物。不可擅自停药，具体可参考相关药物说明书。

28 接种疫苗后，核酸检测会显示阳性吗？会被当作无症状感染者吗？

答 不会。核酸检测的是新冠病毒抗原，目前接种的全病毒灭活疫苗为灭活疫苗，灭活疫苗主要是在人们获得疫苗对应的病原微生物以后，通过对其进行一定的处理，使病原微生物完全丧失活性，从而得到被杀死的病原微生物，已完全失去感染性和复制力，故接种后既不会使人感染疾病，也可以刺激人体产生相应的抗体来抵御新冠病毒的入侵，具有国际通行的安全性和有效性评判标准，患者不会因接种疫苗使新冠病毒核酸检测呈阳性。

29 接种新冠疫苗后可以放松个人防护措施吗？

答 任何疫苗保护作用不可能100%，每一个人的免疫应答反应因人而异。因此，疫情期间，在日常生活中仍需注意保持“佩戴口罩、勤洗手、常通风，注意保持安全社交距离”等良好卫生习惯。

30 不同厂家的新冠病毒疫苗，可以替代接种吗？

答 现阶段建议用同一个疫苗产品完成接种。如遇疫苗无法继续供应、受种者异地接种等特殊情况，无法用同一个疫苗产品完成接种时，可采用相同种类的其他生产企业的疫苗产品完成接种。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心



关注肠道健康

01

“从肠计议”说肠癌

02

结肠直肠癌是从结肠粘膜上皮起源的恶性肿瘤，是最常见的消化道恶性肿瘤之一。据统计，结肠直肠癌的发病率和死亡率分别超过20/10万和11/10万。直肠癌比结肠癌多见，我国结肠直肠癌中直肠癌所占的比率超过50%以上，结肠癌中以右半结肠多见。目前，中国已经进入世界结肠直肠癌高发地区的行列，结肠直肠癌的高发病率、高死亡率也日益严重地威胁着人们的身心健康。

结肠直肠癌常见的症状有哪些？

结肠直肠癌患者早期往往没有明显的典型症状，当出现症状的时候病情往往已经发展到了一定的阶段。结肠直肠癌最主要的症状是排便习惯的改变，包括便秘、腹泻，甚至便秘和腹泻交替出现，同时伴有里急后重，有的患者还会出现肛门坠胀等。最为明显的症状是无痛性血便，大多数血便性状为粘液脓血便，当肿瘤位置较高的时候，可能表现为果酱样大便或黑便。由于肿瘤患者长期处于消耗状态，患者常常出现不明原因的消瘦。此外，根据肿瘤位置的不同，还可能出现肠梗阻、腹部包块、贫血、发热、乏力等症状或表现。

结肠直肠癌在我国发病率和死亡率都很高，早期诊断、早期进行肿瘤的规范治疗对于预防和降低结肠直肠癌死亡率至关重要。

结肠直肠癌是怎么发生的？

结肠直肠癌的发病原因还不明确，目前广泛认可的是它的发生是多种因素综合作用的结果。遗传因素是结肠直肠癌的发病的重要原因之一，在超过20%患者中，遗传因素起到了决定性作用。饮食因素同样在结肠直肠癌的发展过程中起到重要的作用，高动物蛋白、高脂肪和低纤维饮食是决定性的危险因素。胆汁酸分解脂肪形成大量的致癌物质，而饱和脂肪酸同样也是致癌的原因之一。一些非瘤性疾病也会增加结肠直肠癌的发病风险，如结肠多发息肉或腺瘤、溃疡性结肠炎等。此外，一些环境因素，诸如缺硒、缺钼可能导致结肠癌的发病率明显增加。而肥胖、长期久坐，缺少体育运动的人罹患结肠直肠癌的风险也会大大增加。

夏天已至 高血压患者如何安然度夏？

人体血压随着四季更替有所变化，通常表现为冬季血压较高，夏季较低。冬季天寒，血管遇冷收缩，加之出汗少，而血管中的血容量不会变化，血压会升高。而夏季炎热，血管扩张，加之出汗较多，血压会偏低一点。因此，高血压患者在服药时，也应根据四季的变化，留心血压的波动情况，在医生的指导下，适当增加或减少药量，绝不要随意停药。

其次，一天24小时内，血压的波动也存在一定的节律性。清晨，人从睡梦中醒来，人的交感神经也开始兴奋起来，心率加快，血压上升。在上午8点~10点及下午4点~6点各有一个高峰，继之缓慢下降，在夜间降至最低，并保持一定水平。这就是为什么同一个人一天量几次血压，每次的数值都不相同，有时甚至有较大的差异。

此外，血压的波动还会受到人的情

绪、运动、饮食等因素的影响。高血压患者的血压波动性更明显。认识到血压的波动性，我们就不能单凭一次的血压测定结果而下结论。必要时可做24小时血压监测来进行判断。

夏至一过，正式进入盛夏时节。面对血压测量结果，有不少高血压患者心里都存有这样一个疑惑。“最近白天的血压比以前低了，是不是可以停药或减少剂量呢？”

夏季应当如何控制血压？

有研究显示，夏季血压与冬季血压存在差异。夏季日间平均血压比冬季低2mmHg左右，夏季夜间血压、脉压比冬季更高，夏季非杓型高血压和单纯夜间高血压患者比例比冬季更多。

在夏季，高血压患者自身血压波动性较大，除非有症状性低血压发生，应避免减少或停用降压药物，不必要的停药会导致血压升高、血压波动增加，增

加发生心脑血管事件风险。正因如此，夏季往往是高血压病情加重或并发症高发的季节。

高血压患者到底该如何安然度夏？

1. 勤测血压

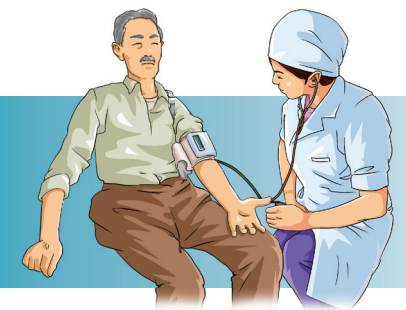
如果家中有高血压的患者，那么在生活中一定要多加注意，要备有血压仪测量血压，随时关注自己的血压情况。这样的话能够对自己的血压情况有比较好的了解，出现情况的时候可以自我控制，或及时去医院就诊。

2. 生活方式改变

低盐低脂饮食，每餐七八分饱，多食蔬菜，多饮水，戒烟限酒，适量运动，可选择早上或傍晚运动，避免剧烈运动，控制体重，避免超重或肥胖，保持心情舒畅。

3. 遵医嘱科学调整用药

夏季天气炎热，睡眠质量下降，夜间血压升高，由于家中空调广泛使用，



云南省人口和卫生健康宣传教育中心 指导专家：蔡昕怡，云南省肿瘤医院结直肠外科副教授，肿瘤学硕士

03

日常生活中怎样预防结肠息肉、结肠癌的发生？

结肠直肠癌在某种意义上来说是一种生活方式类疾病，通常来说，预防结肠直肠癌的发生，要注意合理的饮食、适当的运动、规律的生活等等，做好以下几点，对于结肠息肉甚至结肠直肠癌的发生具有一定的预防作用。

1. 养成良好健康的生活习惯，吃健康食物，避免高脂肪、高蛋白食品，少吃油炸、熏制食物，减少饮食中盐的摄入，少吃精食，多吃粗粮，增加饮食中的膳食纤维，多食用蔬菜，特别是粗纤维类，含纤维素多的食物，可适当添加酸奶(含有乳酸菌)制品,注意不是“饮料”；
2. 养成定时排便的习惯，避免粪便中水份被吸收，导致大便干结而便秘，粪便在肠道内停留时间过长，肠道会吸收粪便中的毒素；
3. 适当进行体育锻炼和减重，注意维持正常的体重，研究表明，肥胖，是结肠直肠癌的易发因素之一；
4. 注意保持良好心情，好心情可以调节机体的免疫系统，减少肿瘤的发生，负面情绪不利身心健康。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

指导专家：蔡昕怡，云南省肿瘤医院结直肠外科副教授，肿瘤学硕士

中国疾控中心微信号