

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：从严从紧抓防控 统筹兼顾抓推进
- “萎缩性胃炎”的来龙去脉
- 健康生活 尿酸高的人怎么吃更科学
- 国家卫健委发布发布戴口罩最新指引

第八期 总第216期
2021年 8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

针对当前疫情防控形势和人群流行特征，国家卫健委近日在官方网站发布了《公众和重点职业人群戴口罩指引（2021年8月版）》，进一步指导公众和重点职业人群科学规范佩戴口罩。



国家卫健委发布 戴口罩最新指引

1. 为什么要修订公众和重点职业人群戴口罩指引？

今年7月以来，境外输入引发本土聚集性疫情已先后波及多个省份，德尔塔变异株传播速度快、体内复制快、转阴时间长，当前暑期人员外出流动多，机场、港口、码头等主要出行中转场所人员大量聚集，疫情传播风险进一步增大。同时，受长期持续的疫情影响，公众以及相关从业人员的防护意识减退，存在接种疫苗后就不再戴口罩等麻痹思想和侥幸心理，在落实防疫措施和个人防护方面出现漏洞。为进一步提高公众和重点职业人群防护意识，防范疫情传播风险，我们对公众和重点职业人群戴口罩指引进行了修订，进一步强化防护要求。

2. 公众戴口罩有什么最新要求？

对普通公众来说，除了在密闭场所需要戴口罩外，当处于人员密集的露天广场、剧场和公园等室外场所时，也需要佩戴口罩。另外，我们建议公众家里日常备用一些高级别口罩，当家人出现了鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状，到医院就诊的时候，佩戴更高级别的口罩，保护自己，保护他人，全面防范传播风险。

3. 新的戴口罩指引中，重点职业人群包括哪些，戴口罩有什么新要求？

新版戴口罩指引中，重点职业人群主要涉及境外输入和污染传播高风险岗位、医疗机构工作人员和公共场所服务人员等三类人群。

第一类是境外输入和污染传播高风险岗位人员，特别强调境外冷链食品、交通运输相关的海关工作人员和保洁员、搬运员、司机等岗位强化防护，工作期间全程佩戴颗粒物防护口罩，防范经物、经环境、经人的传播风险。

第二类是医疗机构工作人员，除医务人员、直接接触病人或感染者岗位工作人员重点防护以外，接触潜在污染物的人员，比如保洁员、护工、水暖工、化验室工作人员等佩戴颗粒物防护口罩，医院其他工作人员，比如保安、导医等佩戴医用外科口罩或更高防护级别口罩。

第三类是公共场所服务人员，比如乘务员、警察、快递员等，以前要求佩戴一次性医用口罩，这次修订进行了提级强化，要求工作期间佩戴医用外科口罩或更高防护级别口罩。

4. 公众日常佩戴口罩有什么注意事项？

口罩的正确使用、储存和清洁是保持其有效性的关键。公众日常要注意以下事项：一是正确佩戴口罩，确保口罩盖住口鼻和下巴，鼻梁要压实；二是口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时；三是在跨地区公共交通工具上，或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用；四是需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处；五是戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适，应立即前往空旷通风处摘除口罩；六是外出要携带备用口罩，存放在原包装袋或干净的存放袋中，避免挤压变形，废弃口罩归为其他垃圾处理。

国家卫健委

关注 未成年人在接种疫苗的时候有哪些注意事项

01 为什么给12—17岁的青少年接种新冠疫苗？

- 大家早期对新冠疾病认识时，可能认为儿童发病率和患病率不高，但是随着疫情的持续传播，尤其是在一些疫情比较严重的国家，儿童患病率在不断上升。
- 儿童患了新冠之后，过去我们认为症状比较轻，但是现在发现，随着儿童患病的不断增多，其实也有一些出现了重症，也有个别儿童出现死亡的情况。
- 不管是成人还是儿童，只要感染了病毒，就是一个传染源。从传染源管控的角度来说，对于儿童也要加强管理。
- 现在不管是采取控制传染源还是切断传播途径，在大多数国家，这个疾病没有得到控制，将来我们期望建立群体免疫，儿童通过接种疫苗，在建立群体免疫过程中也是不可或缺的一部分。

02 未成年人在接种疫苗的时候有哪些注意事项？

- 在接种前，家长或监护人要了解新冠疫苗的疾病知识、疫苗知识，还有接种的流程。
- 在接种过程中，家长或监护人要带着孩子的有关证件，包括身份证、接种证等。另外要了解孩子的健康状况。
- 到现场之后，要把孩子的健康状况，以及过去接种疫苗的禁忌或疾病史，如实告知接种医生，以便由医生来判断孩子是不是应该接种。
- 接种完之后，要在现场留观30分钟，家长或监护人要全程陪护。
- 在接种之后，如果怀疑出现的身体不适可能和疫苗有关系，要向接种医生报告，如果情况严重，建议及时就医并进行相关诊治。

中国政府网

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

爱国卫生“7个专项行动”推进会 王予波强调：从严从紧抓防控 统筹兼顾抓推进

8月5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，要坚决贯彻习近平总书记关于疫情防控的重要指示精神，认真落实国务院联防联控机制疫情防控电视电话会议精神 and 省委工作要求，从严从紧抓防控，统筹兼顾抓推进，确保守住疫情防控底线，确保圆满完成爱国卫生“7个专项行动”年度目标任务。

会议观看了暗访专题片。部分州（市）、县（市、区）作交流发言，专题片曝光的部分县作检讨发言。

王予波强调，一要从严从紧抓防控。提高政治站位、增强全局意识，认真贯彻落实国务院有关会议精神，防范境外、

省外疫情一刻也不能放松，处置省内疫情一刻也不能失序，全覆盖、无死角落实疫情防控举措，坚决夺取疫情防控阻击战全面胜利。二要坚定意志抓落实。树牢“持久战”意识，坚定决心意志，埋头苦干实干，确保抓出成效。三要锁定目标抓推进。强化结果导向，破除痼疾生物防治瓶颈，解决重点区域突出问题，巩固提升评估质量，着力补短板、强弱项，全面提高创卫达标质量。四要统筹兼顾抓工作。把农村人居环境整治提升与“7个专项行动”一体部署、一体推进，与乡村振兴、美丽乡村建设有机结合，以农村人居环境治理能力提升带动基层



治理体系现代化。五要完善机制抓长效。建立规范、务实、管用的常态长效机制，完善推进机制、监督机制、奖惩机制，决不能层层“喊落实”“谈落实”“讲落实”，而要真正做到层层抓落实，推动爱国卫生运动向纵深发展。

王显刚、李玛琳、邱江、孙灿出席会议。

云南发布



昆明发布新冠肺炎 疫情防控最新通告



8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办公室发布《关于强化近期疫情防控措施的通告》，全文如下：

近期，国内疫情呈现多点发生、局部暴发的态势，为有效降低疫情输入扩散风险，切实保障人民群众生命安全和身体健康，现就强化疫情防控有关措施通告如下：

一、减少聚集活动

（一）坚持“非必要不举办”原则，各级各类单位应减少50人以上的大型会议、培训、展览展示、文艺演出等聚集性活动，提倡采取线上视频等方式举行，确需线下举办的，报属地疫情防控部门审批。

（二）原则上暂停一切由县（市）

区、街道、社区（村组），各类团体、组织等组织的聚集活动和群众自发性聚集活动，特殊情况必须报属地疫情防控部门审批。

二、减少人员流动

（一）坚持“非必要不外出”原则，单位和个人应减少因公因私省外出行，确需外出的，避免前往中高风险地区和有本土疫情的城市。

（二）省外出行期间严格遵守当地疫情防控政策。

（三）若途经中高风险地区和有本土疫情的城市，返昆前应主动报告所在单位和属地疫情防控部门，配合做好疫情防控措施。

三、坚持常态化防控

（一）所有公共场所和对外服务单

位应加强出入口管理，严格健康码查验和体温检测。

（二）各级各类单位应加强清洁消毒，保持良好通风，对电梯间、大堂、会议室、食堂、通勤车、宿舍、卫生间等共用设备设施、场所和门把手等高频接触物体，增加清洁消毒频次。

（三）各级各类单位应主动监测员工健康状况和旅居史，异常情况及时报属地疫情防控部门。

四、做自身健康第一责任人

不扎堆、不聚集、主动做好个人防护、主动报告高中风险地区和有本土疫情地区旅居史、主动接种新冠病毒疫苗、主动配合亮码测温等防疫措施、主动监测个人及家属身体状况、发现异常症状及时就医。

昆明市应对新型冠状病毒感染肺炎疫情工作领导小组

教育部 秋季学期有这三种情况学生 不能返校

近日，教育部召开全国教育系统疫情防控工作视频调度会议，部署近期教育系统疫情防控和秋季开学等工作。

会议强调，要高度重视德尔塔变异毒株传染性增强等特性，认真研判对学校疫情防控提出的新要求，封堵防控漏洞，从严从紧从细落实各项防控措施。科学谋划秋季学期学生返校有三条硬性标准：学校疫情防控条件达不到当地疫情防控要求的，不能返校；学校各项防控措施落实不到位的，不能返校。

会议强调，一是要压实属地责任。各级教育部门和高校要根据疫情形势变化，科学制定、动态调整秋季学期开学方案和疫情防控方案并及时上报，全面准备秋季学期返校工作。二是要从严做好健康管理和健康监测。将疫情防控要求精准落实到每一位师生。三是要从严落实校园常态化疫情防控。严格校园重点场所环境消杀，落实勤洗手、常通风等防控措施。

教育部





萎缩性胃炎是一种以胃黏膜固有腺体萎缩为病变特征的消化系统疾病，在中医里面归属于“痞满”和“胃脘痛”的范畴。多见于中老年人，发病率随年龄增长而上升。

该病以病情迁延、长期消化不良为特征。主要表现多为腹胀，稍微多食则腹胀更明显，口淡无味，腹痛，暖气，疲乏，消瘦，不思饮食，贫血等，当然也有那种没有明显症状的萎缩性胃炎患者。

萎缩性胃炎病程较长，进展缓慢，在其病变过程中可出现胃出血、胃溃疡等并发症，严重者可发展到胃癌。目前我们主要靠电子胃镜和胃粘膜活检来进行萎缩性胃炎的确诊分级。萎缩性胃炎是向胃癌发展过程中的重要环节，是公认的胃癌的癌前状态。我国自开展胃镜检查以来，萎缩性胃炎检出率占胃镜受检患者总数的7.5%~13.8%。

况下，加之情志失调、饮食不节、过度劳累或受凉后，引起胃粘膜慢性炎症，使胃粘膜的表面反复的受到损害，久而久之就导致胃分泌腺体的萎缩，胃粘膜变色、变薄，胃酸分泌减少，消化功能、胃蠕动功能减弱和失调等，从而形成萎缩性胃炎，其中幽门螺旋杆菌感染是目前发病最主要的原因。

中医方面认为脾胃虚弱、气机壅滞是萎缩性胃炎的基本病理机制。老年阳虚阴亏、七情内伤、饮食痰积、久病致瘀等诸多要素都可使脾胃功能受损，从而使人体气机运行不畅，升降无力而致病。

确诊萎缩性胃炎后，饮食生活方面需要注意些什么？

01 饮食原则：少量多餐，每日选择易消化的食物；进食含优质蛋白质及铁丰富的食物；进食新鲜绿叶蔬菜，如番茄、油菜、菠菜、胡萝卜等；限制含碱多的面条、馒头、奶油、黄油等能和胃酸分泌的食物；忌食过硬过辣、过咸、过热、过分粗糙和刺激性强的食物，如油炸食品、腌腊食品、辣椒、大蒜等，

最好避免食用柑橘类果汁、番茄制品、咖啡、浓茶、酒类等；避免高脂肪食物，比如糖类、巧克力；注意饮食调理养护，有规律地定时定量进食，以维持正常消化活动的节律。切不可饥一顿饱一顿或不吃早餐，尤其应避免暴饮暴食；

02 对于需要服用抗血小板药物、解热镇痛抗炎药的患者，应由医生决定是否可以停药，如需长期用药应采取预防胃黏膜损伤的措施；

03 保持身心健康，要保持积极乐观的心理状态，生活规律，保证充足的睡眠；服用抗焦虑或抗抑郁药物者要遵医嘱，规律服药，坚持随诊；

04 幽门螺杆菌的治疗和预防，幽门螺杆菌感染往往有家庭聚集性，为根除彻底和避免再感染，应提倡分餐制，夹菜时使用公筷，不共用水杯、牙刷等等，建议其他家庭成员进行检查，对检查阳性者进行根除治疗。

萎缩性胃炎会发展到胃癌吗？

这个也是目前大部分萎缩性胃炎患者共同担忧的问题。萎缩性胃炎因其与

胃癌的发生存在一定的关联性，所以不少患者将其视为“洪水猛兽”，时刻担心会癌变，甚至因为这个问题而变得紧张和焦虑。但其实，萎缩性胃炎并没有想象的那么可怕，据2008年发表的在欧洲荷兰进行的接近十万例的胃癌流行病学观察结果，在近十年的研究期间，萎缩性胃炎平均每年的癌变率是0.1%，肠化患者的癌变率是0.25%，轻中度异型增生癌变率为0.6%，重度异型增生癌变率为6%。

目前在胃癌的防治方面强调二级预防，即针对可能增加胃癌风险的疾病应针对性地进行有效治疗，减少胃癌的发病率。一般来说，就是对容易引发癌前病变的萎缩性胃炎、残胃炎及胃溃疡等疾病进行治疗。所以说只要能正规治疗、按时随访，发生癌变的概率很小。

但有一点值得注意，一旦胃黏膜出现不典型增生，癌变的几率会明显增加，所以对癌变风险更高的患者，应该予以监测及必要的干预。

省健康宣教中心

萎缩性胃炎的具体发病原因是怎样的？

西医方面一般认为是在幽门螺旋杆菌感染、胃肠道反流、自身免疫因素、体质因素、药物因素以及急性胃炎等情



健康身体的这些基本指标

您知道吗？

01 血脂水平

《2016年中国成人血脂异常防治指南》提出：

- ①总胆固醇<5.2mmol/L
- ②低密度脂蛋白胆固醇（“坏”胆固醇）<2.6mmol/L
- ③甘油三酯<1.7mmol/L

怎样保持正常血脂水平？

- 1、多果蔬和全麦食物、坚果、瘦肉、橄榄油。
- 2、控制体重。
- 3、每周至少5天，每天有至少30分钟中高强度的运动。
- 4、必要时看医生吃药。

02 血压：收缩压 < 120，舒张压 < 80 mmHg

怎样管理血压？

- 1、减少钠盐摄入，每人每日食盐摄入量逐步降至<5g，增加钾摄入。
- 2、积极锻炼，体重控制在健康的范围。
- 3、不吸烟，彻底戒烟，避免被动吸烟。
- 4、不饮或限制饮酒。
- 5、减轻精神压力，保持心理平衡和良好睡眠。
- 6、看医生，必要时吃降压药。

03 空腹血糖：3.9-6.1mmol/L

《中国2型糖尿病防治指南》指出，正常血糖值：空腹血糖≥3.9，但<6.1mmol/L，同时餐后2小时血糖≤7.8mmol/L。

怎样降低血糖？

- 1、保持好身材，及时减肥。
- 2、调整饮食结构，多吃蔬菜和全麦食物。
- 3、减少糖和碳水化合物的摄入。
- 4、每周至少5天，每天至少30分钟中高强度的运动。

04 尿酸：男性 < 420mmol/L，女性 < 360mmol/L

《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识》中，将高尿酸血症的诊断定义为：正常嘌呤饮食状态下，非同日2次空腹血尿酸水平，男性>420umol/L，女性>360umol/L。

怎样降低尿酸？

- 1、以中低强度运动为宜，比如游泳、步行、跳舞等。
- 2、少吃六类食物：高果糖食物、调味料、咖啡浓茶、啤酒、种子类食物、内脏和鱼类。
- 3、每天的盐摄入量建议不超过5克。
- 4、喝够充足的白开水。

国家卫生健康委

健康生活

尿酸高的人怎么吃更科学

近年来，我国高尿酸血症呈明显上升和年轻化趋势

高尿酸血症的总体患病率为 **13.3%**

高尿酸血症患病人数约为 **1.77亿**

痛风总体发病率为 **1.1%**

痛风患病人数约为 **1,466万**

高尿酸血症已成为继糖尿病、高血压、高脂血症后的“**第四高**”

尿酸是什么？

尿酸是包含在食物、细胞核中嘌呤的最终代谢产物，是人体所需物质被利用后的废弃物。尿酸在血液中的浓度超过正常值范围上限，就是高尿酸血症。

高尿酸血症初期无任何症状，如果任其发展，血液中的尿酸就不能溶解而呈晶状体，沉积于关节、肾脏，继而引发痛风、肾功能障碍、血管障碍、心功能障碍等疾病。

高尿酸血症多见于哪些人？

尿酸血症多发于男性，女性少见。这是因为雌激素具有促进肾脏排泄尿酸的作用。由于更年期后雌激素分泌减少，绝经后女性尿酸也容易升高。需要重点关注高尿酸血症及痛风的人群还有：特别偏好海鲜等高嘌呤食物、过度饮酒不节制、作息时间不规律、肥胖且不运动者。

得了高尿酸血症要怎么办？

其实患有高尿酸血症及其并发症都是因代谢异常而产生的症状或疾病，除了遗传因素外，它主要原因在于不良的饮食生活习惯。饮食生活作为环境因素，影响最为明显。因此，高尿酸血症及其并发症治疗的基本原则是要彻底改变日常饮食、生活习惯，选择营养结构平衡的合理食物，进行适度的有氧运动，并注意休息。采取合理、持久的饮食疗法，

尿酸值很高时的时候要怎么吃？

早餐

早餐是一天的开始，建议在适量的能量范围内充分摄取蛋白质，维生素、矿物质以及膳食纤维。除了鸡蛋牛奶外，还需摄取足量的蔬菜。

中餐

中餐建议尽量选择一些含有丰富蔬菜的套餐，水果、乳制品作为甜品食用也是一种方法。

名医档案

周岚

医学博士，主任医师，硕士研究生导师，云南省肿瘤医院（昆明医科大学第三附属医院）临床营养科主任。



4. 充分饮水。众所周知，如果尿量多，就有利于尿酸的排泄。普通人一天的尿量约为1.2升，尿酸高者，通过大量饮水，使尿量达到2升，有利于尿酸的排泄。要使尿酸高者的尿量达到普通人尿量的2倍左右，就应有意识地大量补充水分。清凉饮料和果汁中含有大量的糖分及能量，不宜饮用。

5. 多吃新鲜蔬菜及水果。因为高尿酸血症患者，大多数有蔬菜、水果摄入不足的倾向。蔬菜、水果中所含的食物纤维具有促进体内多余胆固醇的排泄，预防高血脂的作用，建议大家在日常生活中充分摄取。尿酸高常伴有高血压，服用降压药，容易出现血中钾含量不足的倾向，大家可以从所摄取的蔬菜水果中补充钾的不足。

6. 控制饮酒。高尿酸血症者不宜饮酒，应加以控制。若合并肝功能低下，且痛风发作时，应禁止饮酒。在饮酒时，尽量饮用不含嘌呤的白酒等蒸馏酒，最好不饮用富含嘌呤而使尿酸升高的啤酒、葡萄酒、香槟等发酵酒。

高尿酸血症患者适宜和不适宜的食物都有哪些？

1. 牛乳和乳制品：牛乳中富含蛋白质、维生素和矿物质等各种比例相对均衡的营养物质。尤其是牛乳和乳制品中所富含的钙有助于人体消化吸收，因而建议高尿酸血症者每天都要定量地摄取一些乳制品。

2. 鸡蛋：鸡蛋是最富含优质蛋白质的食品，最好每天吃一个。

3. 肉类、鱼类、豆类、豆制品：肉类中的脂肪含有导致血液胆固醇升高的饱和脂肪酸。建议选用肉类和鸡肉中脂肪少的部位。由于鱼类脂肪中所含的不饱和脂肪酸、EPA、DHA等，可以预防动脉硬化，因此可以适量的食用。高尿酸患者应尽量少吃盐分高的火腿、香肠、鱼肉加工品和熬制食品、调味鱼类、干货和咸鲑鱼子等。豆制品中，尤其是大豆加工品中含有丰富的蛋白质，也含有不饱和脂肪酸，因而可以每天适当地吃一点儿。

4. 蔬菜、水果、薯类：建议每天食用300克-500克蔬菜。蔬菜的水分多、能量低，多吃一点儿也无妨，而且其中含有利尿成分——钾。另外，对于经常在外就餐的人来说尤其缺乏蔬菜。也建议多吃些富含维生素C的草莓、蜜橘、葡萄和猕猴桃等水果。薯类的主要成分是淀粉，含有稍高的能量，其中的维生素C具有即使加热后也不易流失的优点，因而是一种较稳定的维生素补给来源。

5. 谷类、砂糖、油脂：这些食品都是机体所需能量的主要来源。肥胖大多因过量食用了这些食品，所以应加以控制，一餐饭最多不能超过200克左右。另外，如果摄取过多糖分的话，容易增加体内中性脂肪的含量，导致肥胖。油脂类中，尽量使用植物油，以一天20克为准。

晚餐

晚餐，以脂肪少的肉为主，摄取优质蛋白质，这对于保持营养平衡是不可缺少的，但建议肉以每日70克为基准适量摄取，煮熟后去汤吃肉比较好。中餐、早餐蔬菜摄入不够者，建议在晚餐中多吃些蔬菜以弥补其不足。

省健康宣教中心