

云南省人口和卫生健康宣传教育中心到怒江州开展爱国卫生“健康文明生活方式全参与行动”督导检查及贡山县独龙江乡居民健康素养提升调研帮扶工作



为更好地推进怒江州落实爱国卫生“健康文明生活方式全参与行动”、提升独龙族居民健康素养水平，云南省人口和卫生健康宣传教育中心段勇主任带领中心有关人员及志愿者一行于2021年12月19日至24日到怒江州开展了各项工作。

段勇主任一行先前往贡山县独龙江乡分两组开展独龙江乡调研及帮扶工作。一组深入独龙江乡乡镇卫生院、巴坡村村委会及村卫生室开展调研，了解当地健康教育工作及居民健康素养水平现状。另外一组一是对乡村干部、教师、医务人员就健康生活方式和心理科普开展讲座，受益约100人；二是深入茨开完小开展烟草危害知识讲座及青春期心理健康知识讲座，受益约230人；三是开展四场心理健康参与式团辅，受益约160人。在贡山县，段勇主任以《新形势下的健康教育与健康促进》为主题对贡山县县级健康教育工作网络人员开展了专题培训，共100余人参加了此次培训。通过培训，让参训人员明白了健康教育与健康促进工作的重要性及重要意义，并了解如何有效开展该项工作。

随后，段勇主任一行还对怒江州、泸水市、贡山县爱国卫生“健康文明生活方式全参与行动”通过查阅台账、现场走

访等形式进行了督导检查，并通过座谈会的形式反馈了督导检查结果，在贡山县座谈会上还就如何提升独龙族居民健康素养水平进行了研讨，参会人员积极献言献策，出谋划策。和副县长表示将加大对健康教育工作重视程度，狠抓落实，确保独龙族居民健康素养水平得到提升。通过督导检查，督导组一行一致认为怒江州、市、县级爱国卫生健康文明生活方式全参与行动整体氛围营造不够，希望政府能进一步加强对爱国卫生“健康文明生活方式全参与行动”工作的重视，提升工作质量，多措并举扩大宣传，助力全州居民健康素养水平提升。

(来源：省健康宣教中心)



云南省人口和卫生健康宣传教育中心完成基本公卫服务健康教育与健康素养促进项目线上考核工作

为评价2021年度云南省基本公共卫生健康教育服务和健康素养促进项目工作开展情况，根据《云南省卫生健康委员会关于做好2021年云南省健康素养促进项目的通知》(云卫办宣传发〔2021〕2号)要求，和《云南省人口和卫生健康宣传教育中心关于印发〈云南省基本公共卫生服务健康教育服务项目工作手册(2021版)〉的函》的要求，近日，云南省人口和卫生健康宣传教育中心对2021年两个项目实施情况进行考核。

本次考核采取线上考核形式，覆盖全省16个州市。其中，健康素养促进项目考核州市工作情况，各州市负责对本州下辖各县进行考核。健康教育服务项目每个州市抽取1个县(区)代表本州市接受本年度评估考核，除县(区)级外，每个县(区)再抽取该县下辖的1个乡镇卫生院(社区卫生

服务中心)及1个村卫生室(社区卫生服务站)接受年度评估考核。健康教育服务项目考核单位的抽取由云南省人口和卫生健康宣传教育中心纪检工作负责人监督参与，经系统随机抽取确定。

此次考核由昆明医科大学、省疾控中心、三个州市、县(市、区)的专家共8人组成考核专家组。省健康宣教中心印发了《云南省人口和卫生健康宣传教育中心关于开展2021年云南省基本公共卫生服务健康教育与健康素养促进项目线上考核的函》，按照考核程序，接受考核的单位按照考核的要求将工作内容上传至“基本公卫”业务系统。考核单位抽取完成并分配后，各考核专家通过考核系统进行资料查阅及预考核。12月16日，云南省人口和卫生健康宣传教育中心在昆明举行了现场考核评估会，对预考核情况进行汇报和综合评定。

下一步，云南省人口和卫生健康宣传教育中心将根据考核情况形成考核报告，并将针对考核中反映出的突出问题对项目结果指标要求及工作重点进行调查，制定出工作计划。

(来源：省健康宣教中心)



昌宁县召开社区健康倡导和行为干预项目工作启动暨业务培训会议

2021年11月25日，保山市昌宁县召开“社区健康倡导和行为干预”项目视频启动会议。会议设县、乡、镇三级分会场，县、乡、镇分管领导和乡级健康管理员、社区健康倡导员、项目指导组成员单位领导和相关业务人员参加启动会，共计150余人。县人民政府副县长左昌英主持启动仪式，县卫健局党委书记、局长张志贤代表县委县政府作动员讲话，县健康教育所专业人员对“云南省社区健康倡导和行为干预”项目实施方案进行解读，对下一步工作进行具体安排。启动会议后，全县将分四个片区进行项目管理和项目业务现场培训。

昌宁县“社区健康倡导和行为干预”项目从2021年11月至2022年5月为第一个项目周期。项目涉及全县13个乡镇100个社区(村)，每个项目社区(村)确定1名健康倡导员，确定干预对象80人。项目实施期间，健康倡导员将持续规范

地对目标人群进行健康倡导和行为干预。

该项目旨在通过普及健康知识、倡导健康行为、推介健康技能，积极探索在社区居民中开展健康教育和健康促进工作的规律和有效途径。通过项目实施，昌宁县的居民健康素养水平将在“十四五”期间每年提高3个百分点，到“十四五”末，实现全县居民健康素养水平提高15个百分点的总体目标。

(来源：昌宁县疾病预防控制中心)



云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第十二期 总第220期
2021年12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



防艾专列发车 世界艾滋病日主题宣传月启动

12月1日是第34个世界艾滋病日，云南省第34个世界艾滋病日主题宣传月活动当天下午在昆明地铁大梨园车辆段正式启动。



今年宣传月的主题是——“生命至上 终结艾滋 健康平等”

云南省将贯彻落实全省第五轮禁毒和防艾人民战争动员部署电视电话会议精神，推动艾滋病预防教育深入开展，让社会公众更好地认识感染艾滋病的风险，采取相应措施避免艾滋病的传播，减少恐惧和歧视，积极参与到艾滋病防治工作中来。

从2005年起，云南连续开展了四轮防治艾滋病人民战争，经过艰苦卓绝的努力，艾滋病传播快速上升的势头得到有效遏制，逐步形成了“党委政府领导、部门各负其责、全社会共同参与”的防艾工作格局，建立了遍及全省、功能齐全、运行良好的防治网络。



2021 一年

云南在全国率先实现了：
● 艾滋病病毒感染者和病人发现率、治疗率、治疗有效率
● “三个90%”的突破性成果

今年是云南省第五轮防治艾滋病人民战争的开局之年，云南省将深入实施艾滋病预防教育、发现干预、救治关怀、综合治理、边境管控、科技支撑的“六大工程”，坚决打好第五轮防艾人民战争。

副省长、省防艾委主任李玛琳宣布防艾专列发车，并向列车员递交钥匙。

防艾专列将在地铁1号线开行一个月，向广大乘客宣传艾滋病防治知识。全省交通运输行业也将创新工作方式，在地铁、民航、城市公交、长途班线车、在建工地及车站码头、港口等人员密集场所通过悬挂横幅、播放公益广告、发放宣传手册等多种方式，加强防艾相关法律法规和有关知识的宣传，让广大的交通参与者更多地知晓防艾知识，树立防艾意识。

当天，在昆明地铁大学城南站还举行了《生命至上》的快闪活动。

(来源：省健康宣教中心)

和向群副主任率队到云南省人口和卫生健康宣传教育中心开展

2021年党风廉政建设责任制考核并开展工作调研



2021年11月26日，省卫生健康委党组成员、副主任和向群率队到云南省人口和卫生健康宣传教育中心开展党风廉政建设责任制考核，并就健康教育工作开展调研。

党风廉政建设责任制考核会议，由云南省人口和卫生健康宣传教育中心副主任吴智深主持，云南省人口和卫生健康宣传教育中心班子成员、全体在职干部职工、离退休干部代表共计36人参加。会上和向群就省卫生健康委开展党风廉政建设责任制考核的重要意义、考核标准

要求作讲话，并指出要以督促推动全面从严治党向纵深发展，把管党治党的政治责任层层传导，把推进党风廉政建设与推进卫生健康事业发展结合起来。云南省人口和卫生健康宣传教育中心主任段勇代表领导班子向考核组汇报2021年度党风廉政建设责任制工作情况及个人述职述廉情况，其他班子成员作书面述职述廉汇报。与会人员对中心领导班

子及班子成员进行民主测评，考核组对中心领导开展个别谈话、查阅台账。

随后，和向群副主任、王永忠处长深入各科室开展了工作调研座谈，与中心职工面对面深入交流，听取干部职工想法意见，深入了解中心各科室工作情况，并就各科室工作提出指导意见。

和向群指出，云南省人口和卫生健康宣传教育中心在立足中心职能职责基础上，要进一步深入落实习近平总书记关于健康中国战略部署要求，在新冠肺炎疫情的防控中，继续迎接考验，为维护人民生命安全和身体健康作出应有贡献。同时，要进一步开拓创新，争取更大的进步和发展，在“以治病为中心转向以健康为中心”的理念契机下，建立健全健康宣传教育体系，成为卫生健康工作主力军。

大任于斯千里远，蹄疾步稳励奋发。下一步，云南省人口和卫生健康宣传教育中心领导班子将团结带领全中心干部职工高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，坚决贯彻执行党中央、省委、省卫生健康委党组的决策部署，以更高认识、更大力度、更实作风推动中心全面从严治党、党风廉政建设和反腐败斗争向纵深发展，为云南卫生健康事业持续奋斗！

(来源：省健康宣教中心)

云南省人口和卫生健康宣传教育中心多部作品获第十六届中国人口文化奖

日前，第十六届中国人口文化奖文学类摄影类、舞台艺术类评选结果揭晓，云南省人口和卫生健康宣传教育中心多部作品获奖！

李晓园、段勇、李丰睿、熊春梅编写的书籍《云南防艾典型案例与探讨》获文学类二等奖。

李敬奎拍摄的照片《大山里的120》获摄影类二等奖。

中国人口文化奖是经全国评比达标表彰工作协调小组办公室批准的全国性

综合类文艺奖项，由国家卫生健康委员会、国家广播电视总局、中国文学艺术界联合会、中国作家协会和中国人口文化促进会等单位联合主办，该奖项始于1993年，每四年一届，已成功举办了十五届。多年来，中国人口文化奖继承中华优秀传统文化，注重创新发展；弘扬主旋律，把握正确导向；关注全民族文化创造力、建设文化强国；为宣传及创作更多人口文化、健康题材的艺术精品提供了有力保障。

(来源：省健康宣教中心)

作为一个普通人，我觉得艾滋病离我很远，还需要主动去检测吗？

什么是艾滋病？

艾滋病的医学全名为“获得性免疫缺陷综合征”（英文缩写 AIDS），是由艾滋病病毒（人类免疫缺陷病毒 HIV）引起的一种严重的慢性传染病。艾滋病病毒侵入人体以后，破坏人体的免疫功能，使人体发生多种难以治愈的感染和肿瘤，最终导致死亡。艾滋病病毒主要存在于艾滋病病毒感染者和病人的血液、精液、阴道分泌液、伤口渗液和乳汁等体液中。

艾滋病病毒是通过什么方式传播的？我们应该怎么样预防呢？

艾滋病病毒可通过性接触传播、血液传播和母婴传播。不分性别、年龄、种族和职业，人体对艾滋病病毒普遍易感。只要发生了无保护的性行为或与他人共用注射器等行为，就存在感染艾滋病病毒的风险。唾液、泪液、尿液和汗液不传播艾滋病病毒，与艾滋病病毒感染者、病人一般的日常生活和工作接触不会传染艾滋病病毒，蚊虫叮咬也不会传播艾滋病病毒。艾滋病目前没有疫苗可以预防，坚决杜绝卖淫、嫖娼、吸毒、性乱等行为，正确使用安全套，感染艾滋病病毒的孕妇采取服用抗病毒药物、安全分娩、科学喂养的方法避免把病毒传给宝宝就可以预防艾滋病。总之，拒绝毒品、自尊自爱、遵守性道德是预防艾滋病的根本措施。

艾滋病病毒感染者和艾滋病病人，这两个是一样的概念吗？

这两个概念是不一样的，感染艾滋病病毒后尚未发展到艾滋病阶段的患者称为艾滋病病毒感染者，感染艾滋病病毒后发展到艾滋病阶段的患者称为艾滋病病人。从感染到出现临床症状的平均潜伏期为 8—10 年。艾滋病病毒感染者其外表看上去和正常人一样，他们可以没有任何症状地生活和工作很多年，但能够将病毒传染给其他人。当感染者发展成为艾滋病病人后会出现原因不明的长期低热、体重下降、盗汗、慢性腹泻、

咳嗽等症状。

如果感染了艾滋病病毒，为什么都强调要及早进行规范化治疗？

虽然至今还没有可以预防艾滋病的疫苗，也没有可以彻底根治艾滋病的药物，但艾滋病是可以治疗的慢性病，及时检测发现和治疗艾滋病，患者寿命几乎不受影响。早期及时使用抗艾滋病病毒药物可以有效减少艾滋病病毒感染者和病人体内病毒的复制，重建免疫系统，预防机会性感染的发生，避免死亡，使感染者获得正常预期寿命。越早治疗，身体对药物的耐受性就越好，副作用也越少。治疗越晚，身体越虚弱，加之并发多种疾病，需要同时吃多种药物，机体将难以耐受和恢复。因此现在对艾滋病来说，最关键的就在于早发现早治疗。

“主动检测”，是不是说判断是否感染了艾滋病病毒，我们都要通过检测呢？

是的，仅凭身体有无症状和体征是不能判断是否感染了艾滋病病毒的，必须通过检测才能确定。因此，当与他人发生无保护的性行为或与他人共用注射器，或有其他危险行为，怀疑自己被感染时，应尽早到疾病预防控制中心或医院进行艾滋病病毒抗体检测和咨询。各地疾病预防控制中心提供免费保密的艾滋病咨询和检测服务。

当与他人发生感染艾滋病病毒的危险行为后，怀疑自己可能被感染，那么在什么时候检测比较合适？

感染艾滋病病毒后不是马上就能检出是否感染，存在检测的窗口期，也就是从艾滋病病毒感染人体，到血液中能检出抗体或核酸的一段时期。抗体检测的窗口期一般为 4—12 周，核酸检测的窗口期为 1—4 周。目前，最常用的检测方法是抗体检测，因此建议在高危行为后 4 周检测抗体，大多数感染者 4 周可以检测到抗体。如果 4 周检测结果阴性，那么可以等到 8 周或 12 周再检测。

云南省疾病预防控制中心性病艾滋病防治所副所长，副主任技师，毕业于澳大利亚新南威尔士大学（UNSW）。参与云南省一至四轮防艾人民战争，国家“十一五”“十二五”“十三五”科技重大专项及多个国际合作项目研究。曾被国家选派至世界卫生组织（WHO）援外工作一年。

专业：艾滋病预防与控制，艾滋病咨询检测、高危人群干预、感染者和病人综合管理及关怀、健康促进等领域的省级技术支持、国内外合作研究。



名医档案 SHI YUHUA 施玉华

一般情况下，如果 12 周之内没有再发生高危行为，也没有检测到抗体，就可以排除艾滋病病毒感染了。在这里还要专门提醒我们注意的是“窗口期”尽管检测不出抗体，但有可能病毒核酸已经在体内复制，同样具有传染性。因此，在这段时间发生性行为，要使用安全套保护性伴不被感染。

如果想检测是否感染了艾滋病病毒，可以到哪里去检测呢？

如果怀疑感染了艾滋病病毒，或近期发生可能感染艾滋病病毒的危险行为，可以到专业的艾滋病咨询检测点接受免费的咨询和检测等服务。云南省 16 个州（市）129 个县（市、区）均设有艾滋病咨询检测点，分布在当地疾病预防控制中心、妇幼保健院和医院，其中疾控中心是免费的。医院、社区卫生服务中心、乡（镇）卫生院也提供常规艾滋病检测服务，收费标准为 25 元左右。所有有可能接触到相关信息的医务人员每年接受相关保密培训，并签署保密协议，不管是在哪里检测，所有的检测结果只会告知本人，不会将你的感染状况告诉无关人员。

还可以通过购买快速检测试剂自己做检测，包括口腔黏膜渗出液检测试剂、尿液和血液检测试剂，这种叫做自主检测，也是世界卫生组织推荐的一种检测手段。云南省从 2013 年起开始试点推广艾滋病唾液自主检测，市民可以通过药店购买试剂进行自主检测；如果您是高校的大学生，还可以通过云南大学等 10 所高校校内的自动售卖机购买 HIV 抗体尿液检测试剂进行自主检测。自主检测具有方便、快捷、保护隐私等优点，但购买快速试剂进行自我检测的人，也需要特别注意以下几点：

01 自我检测者，由于没有接受过培训，采集样本、检测过程和对结果的理解，可能存在一些错误，因此可能出现不正确的结果，包括假阴性和假阳性。

02 自我检测阳性并不能确诊艾滋病病毒感染，一定要到疾控中心或正规

医疗机构进行检测。**03** 自我检测阴性，一般来说，提示没有艾滋病病毒感染，但因存在窗口期，建议在 3 个月后至疾控中心或正规医疗机构进行咨询和检测。自主检测有任何疑问或问题，可通过搜索关注“爱自检”微信自检服务平台进行在线咨询、预约转介等，也可以在平台找到附近的检测点，导航至专业的检测点进行咨询和检测。

作为一个普通人，我觉得艾滋病离我很远，还需要主动去检测吗？

首先我们要认识到：艾滋病离我们并不远！我们首先来了解一组数据：

—截止 2017 年底，我国报告现存活感染者 75.9 万例；通过艾滋病检测，2017 年当年我国诊断报告的感染者为 13.5 万例。

—近年来，通过检测并诊断报告的感染者中，每 100 个就有 90 个以上是经性途径感染。

—发生不安全性行为，就有可能感染艾滋病病毒。

—我国和我省还有相当一部分的感染者因没有接受检测并不知晓自己的感染状况。

从感染艾滋病病毒至发病有 8—10 年的潜伏期，此阶段肉眼不能区分感染者，造成的后果一是感染者不知道自己的感染状况，会耽误最佳治疗时机，严重时会有生命危险；二是因不知道自己感染未采取有效防护措施，把病毒传染给配偶、孩子或他人。因此，检测对每个人来说，都是有必要的。通过早检测，可以尽早发现自己的艾滋病病毒感染情况，及时了解国家有关治疗、关怀、预防等方面政策和信息，第一时间接受抗病毒治疗，同时获得有关服务和支持。



你了解多少？



名医档案 SHI YUHUA 何绍炬

昆明医科大学第二附属医院创伤外科副主任医师，云南省医学会显微外科分会常委，长期从事创伤骨科、脊柱外科方面的临床诊治工作。

坐立不安的坐骨神经痛

坐骨神经痛并不特指某一特定的疾病，而是腰骶神经根受到压迫引起的一组临床症候群，主要表现为腰腿痛，即沿坐骨神经通路自腰骶部经臀部向下肢放射到小腿甚至足踝部的烧灼样、刀割样疼痛。坐骨神经痛是多种疾病都可能表现出的症状，但最常见的是腰椎间盘突出症。

坐骨神经痛主要的病因来源于腰椎间盘的退变。我们人体的腰椎是由多个椎骨与椎骨之间的椎间盘相连接而成，椎间盘由外层的纤维环与中央的髓核组织构成，极富弹性与韧性，它可以在我们跑跳时缓冲震荡，同时提供一定的微动以便我们能自由地弯腰、伸腰，它与椎骨一起围成椎管，以容纳并保护在椎管内穿行的脊髓与神经根。随着我们年龄的增长，作为身体零件之一的腰椎间盘也在退变、老化，表现为髓核含水量下降、弹性下降、受压变形后不容易恢复原样，同时外周环纤维性增加、韧性下降，承受过多应力后容易撕裂。在这些变化基础上，如果有一些诱因出现，就可能出现症状。

腰椎退变性疾病是坐骨神经痛最常见的病因，腰椎退变性疾病除了腰椎间盘突出症之外，还包括腰椎椎管狭窄、腰椎滑脱、腰椎退变性侧弯等等，这一大类疾病有一个共同病理基础，就是腰椎间盘退变。腰椎间盘退变就会导致椎

间失稳、长期椎间失稳就会导致腰椎滑脱、腰椎退变性侧弯等疾病。人体有代偿机制。椎间失稳后，人体为了增加椎间的稳定性，就会通过椎管内黄韧带增生肥厚、椎间小关节突增生内聚等措施来稳定腰椎，这些非正常的“维稳措施”必然挤占正常的椎管空间，造成椎管狭窄、神经根压迫。

另外，腰椎间盘退变萎缩后会导致椎间隙狭窄，椎间隙狭窄变矮后必然导致椎间孔狭窄，而椎间孔又是神经根穿出的通道，椎间孔狭窄卡压神经根也是坐骨神经痛的一个重要因素。除了腰椎退变性疾病之外，还有一些疾病也可能产生坐骨神经痛，如腰椎结核、肿瘤、梨状肌综合征、女性的某些盆腔疾病等等。

为了减缓腰椎间盘的退变，大家需要在日常生活的方方面面加以注意。俗话说，站如松、坐如钟，行如风、卧如弓，从青少年时期就要养成良好的生活习惯。对于已经有症状的朋友，由于椎间盘已经变性，不应长时间弯腰劳作如洗菜、洗碗、拖地，或者直接弯下腰去抬水、抬花盆等，不要逞强去抬扛重物，东西掉地上时不要直接弯腰去捡，而要挺直腰部，蹲下去捡。此外，大家平时要多做腰背肌锻炼，以加强腰背肌的力量，可以延缓腰椎间盘的退变。急性腰椎间盘突出的治疗主要看发



病时间。一般来说，发病时间不足 3 个月，又没有经过正规保守治疗的，可以先尝试保守治疗，尽量多卧床休息，适当做一下腰椎牵引，每天 2 次，每次半小时，同时给予口服神经营养药如甲钴胺片，神经止痛药如普瑞巴林胶囊，症状重的还可以静脉输液脱水药如甘露醇等。经过以上这些措施处理后，很多病人能够缓解，部分病人终生不再发病。当然，也有部分病人经以上保守治疗无效，那也只有做手术了。现在这类疾病大多可以通过微创手术，用椎间孔镜完成，术后恢复快。

腰椎滑脱的手术技术发展到现在已经很成熟，只要大家选择的是正规靠谱的医疗机构，出现下肢瘫痪的风险是不高的。至于年龄，也不是判断能否做手术的绝对因素，主要还是要看患者基础疾病的情况，如果没有复杂的基础疾病，如冠心病、心功能不全、慢性阻塞性肺病等，年纪大

