

我省多部作品在“健康知识普及行动——2021年新时代健康科普作品征集大赛”获佳绩

为庆祝中国共产党成立100周年，弘扬以人民健康为中心的理念，落实“我为群众办实事”实践活动要求，推动健康知识普及，不断满足人民群众日益增长的健康知识需求，引导公众养成文明健康、绿色环保的生活方式，2021年，国家卫生健康委、中央宣传部、科技部、中国科协共同组织开展了“健康知识普及行动——2021年新时代健康科普作品征集大赛”。根据云南省卫生健康委工作安排，省健康宣教中心高度重视，积极组织开展作品审核及上报工作。

大赛秉承“公平、公正、公开”原则，全国共评选出表演类优秀作品19件、入围作品45件；视频类优秀作品152件、入围作品348件；音频类优秀作品9件、入围作品22件；图文类优秀作品98件、入围作品223件；网络账号类优秀作品30件、入围作品34件。同时，根据组织参与、作品报送和入围情况，大赛评出优秀组织单位33家及特别贡献单位15家。

我省共上报国家47件作品，内容涵盖健康生活方式与健康素养、癌症防治、传染病防控、近视防控、儿童青少年健康及老年人健康等，最终共有21个作品或公众号获得优秀奖（入围奖）。其中，云南省人口和卫生健康宣传教育中心报送的《艾滋病系列短视频》《掌握心肺复苏，为生命争取每一分钟》获得微视频类优秀奖，《什么容易患乳腺癌》获音频类优秀奖，《预防癌症》手册获手册类优秀奖；云南省肿瘤医院报送的《呵护我们的小心“肝”-肝癌术后健康宣教》

舞台剧类优秀奖，《食管癌术后健康宣教》获海报类优秀奖；云南省急救中心报送的《跟我一起学急救》获微视频类优秀奖；云南省疾控中心报送的《寒假正确错误行为对比》获科普文章类优秀奖。

（来源：省健康宣教中心）

临沧市迪庆州派员到省健康宣教中心进行跟班学习

为切实提高全省健康素养监测工作技能和数据分析能力，近日，来自临沧市健康教育所、迪庆州（含下辖县市）疾病预防控制中心的5名技术骨干到省健康宣教中心进行为期一周的跟班学习。

省健康宣教中心监测评估科与5名同志进行了座谈，根据5名同志提出的学习需求并结合居民健康素养监测工作实际，监测评估科从原始问卷审核、问卷审核记录填写、数据库清理原则与方法、监测数据评分、数据结果加权、资料上报要求等方面对5名同志进行了带教，并提供原始问卷、原始数据库进行实操训练。

通过一周的学习，5名同志掌握了问卷审核、数据库清理、数据分析等健康素养监测相关的方法和技能，将对本



地区开展居民健康素养监测起到积极的推动作用。

按照省卫生健康委工作安排，省健康宣教中心自2017年启动了覆盖全省的居民健康素养监测工作，并在每年举办1-2期居民健康素养监测相关培训班。经过几年的培训和实践，各地也逐步建立起一支专业的监测队伍，切实提升了全省居民健康素养监测工作水平和能力。

（来源：省健康宣教中心）

牟定县“送培训下基层”让健康倡导员培训更“接地气”



为促进社区健康倡导与行为干预项目有效落实，大力提升全县广大群众健康素养水平，楚雄州牟定县将健康倡导培训会办到各乡镇，用“小范围、多批次、重实效”的方式扎实培养了一批业务达标、技能娴熟、贴近群众的基层健康倡导员，为深入推进我县社区健康倡导与行为干预项目打下了扎实的基础。

此次培训以项目解读、健康知识和行为、健康技能操作等内容为主，

通过实例演练、互动式提问交流、轮流现场操作等方式进行培训交流。通过小范围面对面地讲，健康倡导员明白了“干什么、怎么干、如何干好”的问题，通过手把手地教、实打实操作，健康倡导员动手能力、沟通能力得到明显提升。

培训由牟定县卫生健康局组织，2021年12月14-21日，共开展7场（次），覆盖全县7乡镇，参训人数共84人，包括69名村级健康倡导员，14名乡镇项目管理人员。

（来源：牟定县卫生健康局）



麻栗坡县组织开展2022年“迎新春送健康”关爱返乡务工人员义诊志愿服务活动

在2022年春节来临之际，为增强群众健康意识，保障外出务工人员身体健康，均等享受国家公共卫生服务项目，让广大返乡务工人员健健康康过春节，1月9日，麻栗坡县卫生健康局结合新冠肺炎疫情防控常态化要求，精心安排部署，组织县人民医院、妇幼保健计划生育服务中心、皮肤病防治站并邀请上海援滇医疗专家共25名医务人员在县城小花园广场开展“迎新春送健康”关爱返乡务工人员义诊志愿服务活动。

活动现场，专家们认真细致地为前来就诊的群众检查身体，耐心地解答他们的问题，并根据不同病症和个体差异提出针对性的治疗方案和饮食方面的合

理建议，同时，对过往群众进行卫生健康知识宣讲，普及常见病、多发病的预防和健康保健知识，免费发放防治高血压、糖尿病等慢性病的健康教育宣传资料。活动当天共悬挂宣传横幅4条，发放各类宣传图册、宣传资料等10余种共3000余份，宣传手提袋200个，宣传围裙200块，接受群众健康咨询300余人，开展义诊250余人。

此次活动的开展，对广大务工人员群众普及了健康知识，倡导了健康理念，促进了健康行为，提升了群众健康意识，为外出务工人员身体健康提供了强有力的保障。

（来源：麻栗坡县卫生健康局）



主编：段勇 编审：孙云霞 编辑：伍法同 孙珩瑜
地址：昆明市白马小区澄碧巷6号 电话：0871—68212091（传真） 邮编：650118
电子邮箱：404022176@qq.com 网址：www.ynjky.com

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

云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第一期 总第221期
2022年1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

云南省新冠病毒疫苗接种突破1亿剂次



截至2022年1月19日，云南省新冠病毒疫苗接种突破1亿剂次，3岁以上人群接种覆盖率达91.6%，其中3-11岁人群接种覆盖率达97.0%，60岁以上人群接种覆盖率达83.2%，主要指标均达到或超过全国平均水平，切实保护了人民群众的生命安全和身体健康。

自2020年12月15日云南省新冠

（来源：云南卫健委）

每年累计15天！

云南育儿假来了

1月17日，云南省十三届人大常委会第二十八次会议通过了关于修改《云南省人口与计划生育条例》的决定，进一步保障落实“一对夫妻可以生育3个子女”生育政策。

为贯彻落实党中央关于生育政策的重大决策部署和新修改的《中华人民共和国人口与计划生育法》，修改后的《云南省人口与计划生育条例》（以下简称《条例》）明确，提倡适龄婚育、优生优育，一对夫妻可以生育3个子女。同时，结合我省实际，借鉴省外经验和做法，增加了

鼓励生育、为生育提供公共服务等内容。在调整生育政策方面，除明确落实三孩政策外，修改后的《条例》删去了与限制生育政策有关的处罚条款，删去了生育审批相关规定，全面实施生育登记制度。在奖励和保障措施方面，修改后的《条例》保留了对2016年之前形成的独生子女家庭奖励政策；对子女在3周岁以下的父母，增加了每年累计10天的育儿假规定，对有两个以上3岁以下子女的，再增加5天育儿假。

修改后的《条例》还专门增加了鼓

励生育、加强服务等方面的条款，并就政策制定进行了授权。

其中明确，各级政府应当执行税收优惠政策，采取财政、保险、教育、医疗、养老、托育、住房、就业等支持措施，减轻家庭生育、养育、教育负担；推动建立普惠托育服务体系，提高婴幼儿家庭获得服务的可及性和公平性；公共场所和女职工比较多的用人单位应当配置母婴设施，为婴幼儿照护、哺乳提供便利条件。

（来源：云南日报）



导读 >>>

- 踔厉奋发 迈步新征程
- 每年累计15天！云南育儿假来了
- “腰椎间盘突出和膨出，有什么区别？”
- 眩晕——竟然是石头惹的祸
- 麻栗坡县组织开展2022年“迎新春送健康”关爱返乡务工人员义诊志愿服务活动



时序交替，万象更新。值此农历壬寅虎年新春佳节到来之际，云南省人口和卫生健康宣传教育中心向一直以来关心支持我省卫生健康宣教工作发展的社会各界朋友致以节日的问候和诚挚的祝福！

过去的一年里，省健康宣教中心在“云南健康教育”“健康彩云南”“云南居民基本公共卫生服务”“云南居民健康素养促进”“艾滋病防治”和“烟草控制”等媒体平台和各类项目工作中积极宣传党的卫生健康工作方针、政策、法规；执行和落实云南省卫生健康委的工作规划、工作指示；不断提高人民群众对基本公共卫生服务的知晓率；提高广大群众自觉接受卫生服务的主动率；倡导健康生活，积极消除和减轻危害健康的因素，达到不断提高健康水平的目的。

新的一年，我们将坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，深入贯彻习近平总书记对卫生健康事业一系列重要讲话精神，踔厉奋发、笃行不怠，积极投身于卫生健康事业之中，心系人民健康，努力让我省人口和卫生健康的宣教工作向更高的阶梯迈进，为健康云南贡献力量。

2022年已经开启，我们也迎来了农历虎年。在我们中国人的心中，虎是万兽之王，更是勇敢、坚强的象征。前程越是广阔，就越需要我们去开拓。梦想越是伟大，就越需要我们去拼搏。开启新的征程，让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，撸起袖子加油干，风雨无阻向前进。初心如故，永怀热爱，一起为健康加油！



随着年龄的增长，骨关节由于运动磨损不可避免地会出现退化性改变，腰椎间盘突出和突出都属于腰椎退化性改变的局部表现，简单说就是老化。

云南省第一人民医院疼痛科副主任医师，科室副主任。提出疼痛诊疗“三定”原则，创建疼痛五分类诊疗法、云克治疗模式、双波治疗模式等，发明舒肝针、腰三针等特色针刀疗法。尤其擅长骨关节疼痛、软组织疼痛、心因性疼痛及各类疑难疼痛病诊治。



名医档案
SHI YUHUA
宁杰

“椎间盘突出”。如果突出过大，突出物就会挤出来形成一个像水滴一样头大尾小的形状，并且向头侧或者向尾侧偏移，我们将这种情况称为“椎间盘脱出”。如果这个水滴状的突出物尾部与椎间盘彻底分离，它的头部就会在椎管里游走，这种情况我们称之为“椎间盘游离”。游离的髓核可以在椎管内移动，造成复杂的症状。椎间盘膨出并不一定出现症状。绝大部分中老年人都有椎间盘膨出，但是很多人没有任何症状。只有一种情况会在椎间盘膨出时产生症状，那就是椎间盘源性腰痛，简称“盘源性腰痛”。

出现“盘源性腰痛”是不是就意味着病情加重了？

盘源性腰痛是腰痛常见原因。它的产生是由于纤维环老化、松弛以后，在外力的作用下产生纤维断裂。产生断裂，机体就会去修补它，于是在断裂处开始形成瘢痕。瘢痕一形成，瘢痕里面的血管和神经就跟随瘢痕生长进纤维环了。本来纤维环里面没有神经，它是没感觉的。现在它有了神经，会感觉到疼痛了，只要椎间盘压力一大，它就会痛。所以盘源性腰痛的患者不能久坐，坐的时间长了腰就疼痛难忍，甚至感觉腰要断了。

严重的盘源性腰痛甚至咳嗽、打喷嚏都会痛。这个病的疼痛也很有特点，叫做“症状重，体征轻”。就是病人诉说他这个腰如何如何痛，但是查体的时候却没有阳性体征，好像他在装病一样。但是这个盘源性腰痛是真实的痛，有的只有腰痛，有的还会放射到大腿，但是一般不过膝盖。这种病，虽然不能久坐，但是不影响行走。和我们熟知的椎间盘突出症不一样。盘源性腰痛因为体征轻，往往容易误诊。当难以诊断时，我们可以借助腰椎核磁共振检查来确诊。在这类患者的核磁共振片子上，我们可以发现相应的病变椎间盘呈现“黑盘征”的表现，并且纤维环是破裂的，破裂的纤维环里还能看到一个灰白色的瘢痕，我们把这种盘源性腰痛的磁共振特征称为“黑盘征加小白点”。

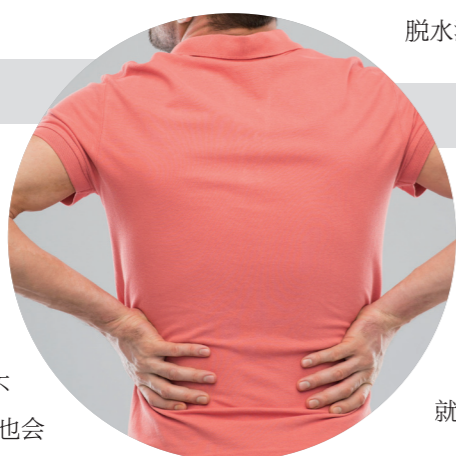
平时没有任何疼痛的症状却检查出腰突症，可以按摩针灸可以治疗吗？

不是所有的腰突症都会产生症状。如果突出的椎间盘髓核没有突破纤维环，也就是说，髓核突出时外面还有纤维环完整地包裹着，就不会启动排异反应，就不会出现下肢疼痛。临床上，只有产生症状的腰突症才需要治疗。多数腰突症患者经正规保守治疗症状可以得到缓解，只有大约 10% ~ 20% 的患者最终需要手术治疗。还有一小部分患者，自身的愈合能力很强，突出的椎间盘还会自己又回去。腰突症的保守治疗，主要是脱水、镇痛、营养神经。其他还包括卧床休息、腰围固定、腰椎牵引、理疗、针灸、按摩、运动治疗、医疗体操等。对于急性期的腰突症，脱水治疗也是一个好方法。

如何预防腰间老化？

腰突症多见于 20 ~ 40 岁青壮年，约占患者人数的 80%，男性多于女性，这与劳动强度大及外伤有关。90% 以上腰突症发生在腰 4- 腰 5 和腰 5-S 骶 1 椎间隙，因为这两个间隙受力多而支撑少。如果我们经常锻炼腰背肌，同时减轻体重，就会减少椎间盘的受力，同时增加它的支撑，就不容易患上腰突症。

(来源：省健康宣教中心)



腰椎间盘突出和膨出有什么区别？

椎间盘膨出和突出有哪些区别？

腰椎的退化性改变包括椎体骨的老化、椎间小关节老化、肌肉、韧带等软组织的老化，当然也包括椎间盘的老化。椎间盘可以把它理解为两个脊椎之间的关节，它不但承受身体的重力，为身体，特别是头部提供缓冲，而且还要消化身体运动过程中的拉力、扭力、剪切力和压力。这对椎间盘是一个挑战。

椎间盘为什么容易受伤？

椎间盘的解剖很特殊，它的外围是一圈厚厚的纤维环，主要由致密的纤维组织以交叉的方式编织而成，抗力作用很强；而它的内部是一团果冻样的物质，称为髓核，具有良好的弹性，能够消减压，类似于汽车的减震弹簧。纤维环和髓核相互配合，既提供了人体灵活的活动性，又避免了剧烈活动对中枢神经系统和内脏的冲击。椎间盘在运动和受力时会承受很大的冲击力，为了防止受力过大时血管破裂，造成内出血，椎间盘里面和纤维环的内层是没有血管的。整个椎间盘只有纤维环的中外层有血管。它也是人体最大的没有血管的组织。它主要的营养供应来源于上下两端的椎体。椎间盘上下连接在椎体上，它们之间是一层软骨样的组织，称为终板。终板上有很多细微的小孔。当人体活动时，椎间盘一会儿压缩，一会儿舒张，就像一个抽水泵一样，将营养物质通过终板从椎体中抽吸过来。所以适当的运动和负重，有利于椎间盘获得营养。老年人容易得终板炎，一旦出现终板炎，终板上的小通道就会阻塞，椎间盘缺乏营养，就会加速老化。

椎间盘的老化都表现在哪些方面？

首先是髓核脱水，弹性下降，在核磁共振的影像上，含水的髓核是浅白色的，而脱水的髓核会变成黑色，称为“黑盘征”；退变继续，接着出现髓核萎缩，这也是为什么有些人青壮年时腰痛，年纪大了反而不痛了。因为椎间盘脱水以后，盘内压力减轻了，腰痛的症状也就减轻了；退变的最后，在椎间盘内会形成空洞，称为椎间盘的“真空征”，这时的椎间盘不再有减震的功能，脊柱会加速老化。椎间盘老化的同时，纤维环也会逐渐松弛，早期的时候，纤维环只是边缘逐渐超过椎体的外缘。这时我们就称它为“椎间盘膨出”。当椎间盘与髓核一起突出到了椎管里面时，我们就称为

眩晕

竟然是石头惹的祸

昆明医科大学第一附属医院耳鼻喉科副主任医师。医学博士，硕士研究生导师。
诊疗特长：耳聋、耳鸣、耳源性眩晕的诊治，新生儿听力筛查和婴幼儿听力障碍的诊治，助听器验配和咨询，耳聋基因遗传咨询。



名医档案
SHI YUHUA
郭敏

01 眩晕是常见的症状，发生眩晕是不是生病了？

眩晕其实是一个症状，有很多疾病都会引起眩晕。常见的引起眩晕的原因有：第一位是周围性眩晕，主要是耳朵出问题引起的眩晕，这类的病因占眩晕疾病的 50% 以上。第二位是中枢性眩晕，就是大脑、小脑以及神经系统疾病引起的眩晕，这类疾病大概占眩晕疾病的 30%。还有一类是心理疾病引起的眩晕，现在的人压力大，心理和情绪容易出现这些问题，这些患者并不表现为常见的焦虑抑郁等大家容易识别的心理症状，而是表现为反复头晕眩晕恶心呕吐，常见的是一些上学的孩子及中年女性。这类疾病占眩晕病因的大约 15%。剩下的就是一些全身其他系统的疾病，比如像体位性低血压，比如颈椎的问题。

02 眩晕的原因有这么多，哪些症状需要到耳鼻喉科看诊呢？



03 什么是耳石症？耳石症引起眩晕是怎么回事？

就是耳石脱落下来造成了眩晕。耳石症其实非常常见，它是引起眩晕的疾病的第一位，所占比例远远高于其他导致眩晕的疾病。小张患眩晕很久了，而且他的眩晕很奇怪，站着不动还好，一睡觉或者一抬头低头就成病人了！每次睡觉，只要一躺下或者一起身，小张就开始眩晕。有几次抬头低头也是立刻出现眩晕。这几个星期来小张完全不能好好睡觉，也不敢转头，只能非常缓慢地躺下和起身，或者就只能半坐着睡觉。小张生怕自己脑中风了，连忙去医院做了一堆头颅的检查，都没有问题。这其实就是耳石症的症状，人们对它的认识比较晚，直到 1990 年以后才得到医学界的确认和认可。

04 每个人的耳朵里真的有这么个小石头吗？

耳朵里面有石头，叫做耳石，不过非常小，只有一颗米的几分之一那么大，要在特殊的显微镜下才能看到，而且位置非常深，在我们耳朵的深处即内

耳中。我们先回想一下我们用的美白牙膏，有的美白牙膏透明的膏体里有些白色的美白小颗粒，当我们把牙膏挤在牙刷上的时候，这些小颗粒就通过牙膏粘的膏体附着在牙刷上。我们内耳管理平衡一个重要结构叫做耳石器官，就像牙刷上的牙膏的结构，耳石器官上有耳石膜，就像我们的牙膏，耳石膜上镶嵌着耳石，就像牙膏里的美白小颗粒，它的成分是碳酸钙的结晶。牙膏里的美白小颗粒有很多，我们的耳石也是一样，有几百颗。

05 耳石在我们身体里有什么作用？

耳石所附属的耳石器官是我们内耳平衡系统的一个重要组成部分，它可以感受重力加速度和水平方向的加速度，可以让我们感受到空间位置的变化。比如，我们坐车的时候，在汽车起步、加速、停下的时候，我们哪怕闭着眼睛也可以知道车子是在起步还是加速减速，依靠的就是我们的耳石器官。还比如我们坐电梯的时候，看不见外面的风景也知道电梯的上升还是下降，这靠的也是耳石器官的感受。耳石在我们的正常生活中会有自己的新陈代谢，会少量脱落下来，然后被吸收溶解，脱落的部位会有新的耳石生长出来。但是一些病理情况下，比如内耳供血不足、内耳的细菌病毒感染、衰老、内分泌代谢紊乱、外伤等情况下，耳石比平时脱落得多了，不能被及时溶解吸收，当我们头部活动时就在内耳里“自由活动”，引起眩晕。

06 怎样预防耳石症？

耳石症目前原因还不是特别明确，但是和一些因素有比较大的关系，首先就是头外伤，头部收到撞击后耳石脱落下来，所以避免头外伤很重要。其次，现在认为耳石的脱落和内耳的微循环障碍有很大的关系，所以平时要注意健康的生活方式，吃好，睡好，休息好，运动好，都有助于避免耳石的脱落。目前研究显示，耳石脱落和身体的内分泌以及代谢异常会有关系，比如脂肪代谢、钙代谢、激素分泌等，所以可以看到临床上耳石症中老年女性会多一些，这和更年期的激素分泌异常会有关系，如果中老年妇女反复发作耳石症，一是要看一下内分泌以及雌激素是否有特别的异常，二是要检查是不是有严重的骨质疏松。

(来源：省健康宣教中心)