

- 关于卫生健康 政府工作报告这样说……过去一年和五年工作回顾
- 健康睡眠
- 遇到“甲流”不要慌 科学防治最重要
- 云南省 2023 年基本公共卫生教育和健康素养促进项目启动培训班

云南健康教育

Y U N N A N J I A N K A N G J I A O Y U

第三期 总第 235 期
2023 年 3 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

全国人大代表、孟连县人民医院重症医学科护士长兰兰



医者仁心
彰显担当

在孟连傣族拉祜族佤族自治县人民医院新建的 2 号楼 ICU 病房内，护士长兰兰正以娴熟的护理技术与医生密切配合，救治一名高龄重症患者。“这是 ICU 的日常(工作)。作为一名医护人员，我的工作性质决定了我与重症患者是分不开的。”兰兰说。医者仁心，治病救人 是医护人员的天职。兰兰深知越是急难险重的时候，越要冲在一线。2020 年 12 月，兰兰作为医疗队的一员被孟连红十字会派往缅甸佤邦支援当地疫情防控

工作。3 个多月的时间里，她全身心投入核酸采样、疫苗接种等工作，最紧张时每天工作 14 个小时以上。“病人的生命高于一切，我不放弃不抛弃。”从事护理工作 16 年，兰兰坚持做好每一项工作，用自己的细心和耐心让患者、家属放心。兰兰和同事们的辛劳付出，换来了患者及家属送来的一面面锦旗，这也是对他们工作最好的鼓励。今年，兰兰当选为全国人大代表。为提高履职水平，她投入更多精力进行走访调研，参加了孟连县扩大沿边开放暨做活口岸经济工作考察调研活动，全面了解孟连县开放开发、口岸通道建设、对外贸易、边民互市等情况，进一步了解口岸经济发展中存在

的困难和问题。在赴京参会前，她还参加了县级有关部门组织的座谈会，结合自身工作实际，就事关全县经济社会发展全局以及群众普遍关心的问题进行了交流，为参会做好充分准备。作为一名基层医务工作者，她全力以赴，做人民群众健康的守护者；作为一名全国人大代表，她立足本职工作，聚焦提升基层医疗质量。“希望各级政府更加重视对边疆基层医务工作者业务能力的培养和提升，投入更多的设施设备，提高医疗机构对重症患者的救治能力。我将始终把人民群众的生命安全和身体健康放在首位，用行动践行医者初心。”兰兰说。

(来源：云报客户端)

云南省 2023 年基本公共卫生教育和健康素养促进项目启动培训班



3 月 13 日 -15 日，省健康宣教中心在昆明市举办了 2023 年云南省基本公共卫生服务健康教育和健康素养促进项目启动培训班。

省卫健委基层卫生处副处长张蓉作开班致辞。她充分肯定了全省健康促进和教育近年来取得的工作成绩。她指出，目前，全省基本公共卫生服务健康教育和健康素养促进两个项目全面推进，项目工作成绩明显，居民健康素养水平正稳步提升，“把健康融入所有政策”的理念得到推进落实。在肯定成绩的同时，她也剖析了目前我省健康促进及教育工作存在的困难、问题和挑战。2021 年我省居民健康素养水平提升到的 22%，但离全国 2021 年居民健康素养水平的 25.40% 仍有一定差距，且全省地区之间、城乡之间、民族之间的健康素养水平发展不平衡；完善的健康促进与教育工作体系尚未形成，健康促进与教育的机构专业队伍有待进一步加强；健康教育规划与管理不足，省级专项经费投入仍然不足；基本公共卫生健康教育服务质量需要进一步提升。下一步各级要以提高全省人民健

康水平为己任，以普及健康知识、提高健康素养为抓手，以实施基本公共卫生服务项目为支撑，本着“整合资源、统筹协调、务求实效”的原则，开展健康促进与教育工作。

培训班上，省健康宣教中心健康传播与项目管理科项目管理人员先后对 2023 年度基本公共卫生服务健康教育项目的工作要求进行解读；对基本公共卫生教育的方法和技巧进行了培训；并对如何进一步提升全省居民健康素养进行了研讨，以期能为各地今后的工作起到抛砖引玉的作用；对 2022 年全省基本公共卫生服务健康素养促进项目的考核督导评估结果进行介绍。此外，根据 2022 年全省基本公共卫生服务健康教育和健康素养促进两个项目的年终综合考核情况，培训班邀请了昆明市盘龙区、楚雄州楚雄市以及玉溪市市级、楚雄州州级的项目执行单位，分别就基本公共卫生服务项目健康教育和健康素养促进工作的开展进行了先进经验交流与分享。



最后，省健康宣教中心段勇主任作培训总结。他指出，各地一要提高认识，统一思想。要根据上一年度督导考核中

大姚县疾控中心开展“你我共同努力 终结结核流行”健康宣传义诊活动



普遍反映出的问题，按照评估报告提出的意见建议，积极进行整改落实。二要加强管理，落实责任。各级项目主管单位要加强对项目的组织和管理，对本地区开展项目工作出现的突出问题和存在困难进行梳理，制定针对性的措施，推动项目有序开展。三要协同发展，共同推进。各级各单位之间要加强沟通，推进健康教育与健康素养项目协同发展，同时推动本辖区内各级项目工作的均衡发展，确保各项目指标任务按期完成。

通过此次义诊活动，让更多的市民了解到了结核病的防治知识，进一步提高了大家对结核病的防治意识，对推进结核病健康教育工作、有效的预防和控制结核病的流行、终结结核病、提高群众健康素养水平起到了积极的推动作用。

(来源：省人口和卫生健康宣传教育中心)

在 3 月 24 日第 28 个“世界防治结核病日”来临之际，大姚县疾控中心和大姚县人民医院联合在白塔广场开展了一场以“你我共同努力 终结结核流行”为主题的健康宣传义诊活动。

活动中，市民热情高涨，纷纷走向咨询台，询问结核病的防治以及相关用药知识，医护人员一一耐心解答，并向广大市民发放结核病防治核心信息及知识要点、探查肺结核的秘密、传染病防控措施、心理健康社会核心我行动等 12 种宣传资料，耐心细致地向过往群众宣传结核病的危害、防治知识、治疗的优惠政策及相关慢性病防治知识，详细地解答群众提出的疑难和心中困惑，受到广大群众的一致好评。

通过此次活动义诊活动，让更多的市民了解到了结核病的防治知识，进一步提高了大家对结核病的防治意识，对推进结核病健康教育工作、有效的预防和控制结核病的流行、终结结核病、提高群众健康素养水平起到了积极的推动作用。



关于卫生健康 政府工作报告这样说…… 过去一年和五年工作回顾

新冠疫情发生三年多来，以习近平同志为核心的党中央始终坚持人民至上、生命至上，强化医疗资源和物资保障，全力救治新冠患者，有效保护人民群众生命安全和身体健康，因时因势优化调整防控政策措施，全国人民坚忍不拔，取得重大决定性胜利。

在极不平凡的抗疫历程中，各地区各部门各单位做了大量工作，各行各业共克时艰，广大医务人员不畏艰辛，特别是亿万人民克服多重困难、付出和奉献、都十分不易，大家共同抵御疫情重大挑战，面对尚未结束的疫情，仍在不断巩固疫情防控和社会经济发展成果。

提升医疗卫生服务能力。深入推进健康中国行动，深化医药卫生体制改革，把基本医疗卫生制度作为公共产品向全民提供，进一步缓解群众看病难、看病贵问题。

持续提高基本医保和大病保险水平，城乡居民医保人均财政补助标准从 450 元提高到 610 元。将更多群众急需药品纳入医保报销范围。住院和门诊费用实现跨省直接结算，惠及 5700 多万人次。推行药品和医用耗材集中带量采购，降低费用负担超过 4000 亿元。

李玛琳委员：建立资金保障长效机制 提升农村居民健康素养

代表委员谈健康



全国政协委员、民进中央副主席、云南省政协副主席、民进云南省委会主委李玛琳。

张禹·摄

编者按：健康无小事，点滴系民生。党的二十大报告将“健康中国”建设作为我国 2035 年发展总体目标的一个重要方面。今年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年，全国两会拉开帷幕，全国人大代表、全国政协委员围绕健康问题积极建言献策。

“健康素养是健康的重要决定性因素。提升健康素养，是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。”全国政协委员、民进中央副主席、云南省政协副主席、民进云南省委会主委李玛琳在接受人民网记者采访时表示，我国居民健康素养水平稳步提升，从 2012 年的 8.8% 提高到 2021 年的 25.4%。但是，城乡差距比较明显。面对人民群众日益

增长的健康需求，农村居民健康素养还有很大提升空间。

李玛琳表示，民进中央高度关注农村居民健康素养提升问题。今年全国两会，民进中央向全国政协十四届一次会议提交了《关于提升农村居民健康素养问题的提案》。

民进中央在相关调研中发现，目前在提升农村居民健康素养方面，存在地方政府认识水平不同，工作情况差异较大；农村居民自身健康意识不强，健康信息获取有限；工作保障存在短板，缺乏资金和人才支撑等问题。

民进中央结合调研和讨论成果对此提出建议。李玛琳说，建议加强国家层面工作指导与监督考核。贯彻落实“将

今年工作重点

设置 13 个国家医学中心，布局建设 76 个国家区域医疗中心。全面推开公立医院综合改革，持续提升县域医疗卫生服务能力，完善分级诊疗体系。促进中医药传承创新发展。基本公共卫生服务经费人均财政补助标准从 50 元提高到 84 元。

改革完善疾病预防控制体系，组建国家疾病预防控制中心，健全重大疫情防控救治和应急物资保障体系，努力保障人民健康。

积极应对人口老龄化，推动老龄事业和养老产业发展。发展社区和居家养老服务，在税费、用房、水电气价格等方面给予政策支持。推进医养结合。实施三孩生育政策及配套支持措施。

当前我国疫情防控已进入“乙类乙管”常态化防控阶段，要更加科学、精准、高效做好防控工作，围绕保健康、防重症，重点做好老年人、儿童、患基础性疾病群体的疫情防控和医疗救治，推进疫苗迭代升级和新药研制，切实保障群众就医用药需求，守护好人民生命安全和身体健康。

推动优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局。加强养老服务保障，完善生育支持政策体系。保障妇女、儿童、老年人、残疾人合法权益。

(来源：健康中国)

面。充分发挥基层公共文化服务体系功能，利用村级文化服务中心开展健康教育，将健康教育纳入公共文化服务活动，探索通过文艺表演等农村居民喜闻乐见的形式进行健康知识传播。针对不同地区文化环境及居民健康状况，确定不同的健康知识传播内容，把听得懂用得上的健康知识送到居民身边。

建议加大农村居民健康素养提升工作保障力度。加大资金投入，建立资金保障长效机制，明确中央财政和地方政府资金投入比例，中央资金重点向脱贫地区、民族地区倾斜，保证农村基本医疗、基本公共卫生服务投入，积极引导社会资本参与农村居民健康促进项目。将农村居民健康素养提升融入乡村振兴、农村人居环境整治、健康中国行动等，统筹经费使用，形成工作合力。提高基层健康队伍建设水平，立足县级医疗机构，加大人才培养力度，提高工资待遇，拓宽成长路径，吸引、留住优秀专业人才。完善考核机制，将健康教育纳入考核内容，鼓励医务人员到农村普及健康知识。充分发挥学校在健康教育中的重要作用，加大村医培训力度，提高村医健康教育水平和慢性病防治管理能力。鼓励社会机构、志愿者服务队在农村开展健康教育活动。

(来源：人民网 云南卫健委)

健康睡眠



充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准。为唤起全民对睡眠重要性的认识，2001 年国际精神卫生和神经科学基金会发起了一项全球性的活动，把每年 3 月 21 日确定为“世界睡眠日”，活动目的在于引起人们对健康睡眠的关注。



名医档案 ARCHIVES 吕云辉

北京大学医学博士，云南省第一人民医院睡眠医学中心创始人、中心主任。云南省睡眠医学的领军人，擅长睡眠呼吸障碍、失眠、异态睡眠等各类睡眠相关疾病的诊治研究。现任：中国睡眠研究会常务理事；中国老年医学会睡眠医学分会副会长；中国睡眠研究会睡眠医学发展工作委员会副主任委员；《世界睡眠医学杂志》编委



今年的睡眠日主题是什么？

睡眠是一个主动的过程，也是人体的一种基本生理功能，对于解除疲劳、恢复精神和维持正常的身体机能必不可少。国际社会公认维持健康的三大基石，分别是均衡的饮食、规律的运动和良好的睡眠。为唤起民众对睡眠重要性的认识，2001 年国际精神卫生和神经科学基金会发起了一项全球性的活动，把每年 3 月 21 日确定为“世界睡眠日”，2003 年中国睡眠研究会把“世界睡眠日”的概念正式引入中国。2023 年世界睡眠日的全球主题是“Sleep Is Essential For Health”，中国主题为“良好睡眠，健康之源”，不约而同地关注到了睡眠对于健康的基础性作用！

健康的睡眠还可以促进饮食健康，增强免疫力。相反，如果睡眠不健康，就有可能出现思维不清晰，精力不足、情绪低落，动作迟缓等各种问题。



什么是睡眠不健康？

睡眠不健康的典型代表就是慢性失眠，慢性失眠带来的体验是非常痛苦的，包括困倦、疲劳、注意力不集中、易怒、焦虑、抑郁、生活质量下降等，给失眠者的生活、工作和社交带来很大影响，甚至引发家庭矛盾和婚姻问题。一项流行病学调查显示，长期失眠者与正常人相比更容易出现心理和精神障碍，其社交能力和心理健康状况也较差。



慢性失眠都会带来哪些影响？

慢性失眠对精神和心理健康的影响包括引发认知能力下降、记忆力减退、情绪波动，导致焦虑和抑郁症状、增加自杀风险等问题。一项研究发现，失眠患者的工作记忆能力和执行功能明显下降。慢性失眠还会对躯体健康造成不良影响，患者常常感到疲劳和虚弱，容易出现头痛、肌肉酸痛、胃肠不适等症状，长期失眠还会增加心血管疾病、代谢综合征、糖尿病等疾病的风险。一项发表在《睡眠》杂志上的研究发现，失眠患者心血管疾病的风险比没有失眠症状的人高出 45%。



什么是健康的睡眠？

睡眠是一个复杂的过程，它影响到全身各个系统和器官。正常睡觉时，我们会顺序经历一系列不同的睡眠阶段，先从浅睡眠（第 1 和第 2 期睡眠）到深度睡眠（第 3 期睡眠），然后进入快速眼动（REM）睡眠，称之为睡眠周期。整夜睡眠中，这样的睡眠周期循环往复，通常要循环 4-6 次，让睡眠发挥重要的恢复体力和精力的功能，并调节代谢、内分泌、免疫、生长发育等各项机能，使全身各器官功能协调一致。

评估一个人的睡眠模式是否健康，主要从睡眠的持续时间、连续性以及是否与自然昼夜节律保持一致这 3 个方面来进行。如果夜间的睡眠时间充足，睡眠期间不被打扰，且作息时间与自然的昼夜节律保持一致，我们将会从睡眠中获得最大的益处。显然，健康的睡眠不仅需要一定的睡眠量，而且需要睡眠的连续性好，质量高。



怎么评估睡眠是否健康呢？

从每个年龄段具体来看：



睡眠时间

根据美国睡眠基金会的推荐：

1~2 岁的儿童
每天睡 11-14 个小时，最少不低于 9 个小时，最多不超过 16 个小时；

3~5 岁的学龄前儿童
每天睡 10-13 个小时，最少不低于 8 个小时，最多不超过 14 个小时；

6~13 岁的学龄儿童
每天睡 9-10 个小时，最少不低于 7 个小时，最多不超过 12 个小时；

14~17 岁的青少年
每天睡 8-10 个小时，最少不低于 7 个小时，最多不超过 10 个小时；

18~25 岁的年轻人
每天睡 7-9 个小时，最少不低于 7 个小时，最多不超过 10 个小时；

26~64 岁的成年人
每天睡 7-9 个小时，最少不低于 6 个小时，最多不超过 10 个小时；

65 岁或以上的老年人
每天睡 7-8 个小时，最少不低于 5 个小时，最多不超过 9 个小时。



睡眠的连续性

高质量的睡眠应该是持续性的。与频繁觉醒的，或长时间中断的睡眠相比较，那些没有被干扰的，相对完整的睡眠，更能使人的身心得到恢复。睡眠中断会干扰各期睡眠的自然循环过程，使人无法得到足够的与健康息息相关的深度睡眠和快速眼动睡眠。例如，由于夜间打鼾和呼吸问题，睡眠呼吸暂停病人会频繁地经历短暂的觉醒，这些人的睡眠时间通常看起来并没有减少，但由于反复的睡眠中断，他们常常饱受睡眠不足的痛苦之苦。

有证据表明，在维持大脑和身体的功能方面，睡眠的连续性起到重要的作用，至少与睡眠的持续时间同等重要。研究发现，睡眠连续性好的人，第二天可以较好地完成任务参与的任务，这种影响与睡眠量无关。



作息时间表

要想达到健康的睡眠，24 小时内的作息时间表也很重要。这需要体内的生物钟与外界的昼夜节律之间有良好的整合。光是最重要的昼夜节律调节器。早晨，光照触发人体的生物节律过程，使我们感到清新；夜晚，昏暗的光线或黑暗解除了对视交叉上核（SCN）的抑制，使松果体释放能促进睡眠的褪黑素，促使进入睡眠。然而，当作息时间与昼夜节律不一致时，便会导致睡眠困难，就像许多轮班工人或经历时差变化的人们一样。保持规律的作息时间表不仅可以促进睡眠健康，还能降低肥胖和罹患糖尿病的风险。

（来源：省人口和卫生健康教育宣传教育中心）



遇到“甲流”不要慌 科学防治最重要

每年春季是甲流的高发季节。最近身边很多人特别是孩子又发烧了，是感染了甲流病毒吗？遇到甲流不要慌，科学防治最重要。



甲型流感

甲流是甲型流感的简称，是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。



传播途径

甲型流感病毒主要通过空气飞沫传播。



主要症状

得了甲流主要症状为**发烧、头痛、肌肉关节酸痛、周身不适**，体温可达 39—40℃；也有一部分感染者会出现**咽喉肿痛、流鼻涕**，个别感染者还会出现肠胃型感染，表现为**上吐下泻**；严重的可能会出现**病毒性肺炎**，有基础病的老年人感染后可能诱发基础病加重。

与普通感冒有何不同？



甲流属于感染甲型流感病毒，传染性更强，而感冒是由其他一些病毒，比如鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起，传染性小。

甲流的症状更重、病程长，而感冒症状总体比较轻，病程更短，三五天就能好。

从治疗方法看，治疗甲流可以使用抗病毒药物，治疗感冒一般不需要抗病毒治疗，对症治疗，多喝水，注意休息就可以康复。

从预后和并发症来看，甲流危害性较大，如出现肺炎、诱发基础病加重、引发心脑血管疾病等，而感冒不会出现并发症。

孩子感染甲流病毒

小孩子特别是婴儿感染甲流病毒，需要家长高度重视。对于儿童来说，流感的主要症状为呼吸道感染。但相比成年人，孩子是流感的脆弱人群，特别是 2 岁以下的孩子。如果孩子发烧超过 3 天，体温超过 40℃，出现呼吸困难、脸色苍白、抽风、精神萎靡，或者出现呕吐腹泻、尿量减少、哭的时候没有眼泪等脱水症状，都要及时去医院就诊。

孩子得流感的病程大概在一周左右。孩子感染流感后，家长不要太着急，要及时给孩子服用治疗流感的药物和对症药物，然后孩子多喝水，注意休息，有益于康复。药物起作用一般在 48 小时后，没有必要多次往医院跑。



一部分人感染甲流病毒后症状比较重，是否正常？

既往每年都会有流感流行，很多人都感染过，身体存在一定免疫力，之后再次感染后症状就轻了。感染流感后，短时间内身体会产生抗体，形成一定的免疫屏障。所有人都是甲流病毒的易感人群，一些人再次感染后症状容易变重。

如何预防甲流？

- 戴口罩，保持手卫生，注意社交距离，勤通风，是预防流感病毒感染的有效手段。幼儿园、中小学校，如果班上有孩子发烧，建议让发烧的孩子回家休息，以免传染给其他孩子。
- 接种流感疫苗是最经济、最有效的预防手段。每年秋季是接种疫苗最佳时期。儿童尤其是 3 岁以下儿童和 65 岁以上的老年人是感染甲流脆弱人群，应该积极接种疫苗预防感染。小学、托育机构的儿童，经常处于人员集中的环境中，更容易感染甲流，也应该接种疫苗。患有基础疾病的人感染后，可能会导致基础病加重，出现重症，也应该接种疫苗。

家长感染甲流后，如何保护孩子？

家长在接近孩子的时候，一定要戴好口罩，做好手卫生，最好不要去亲孩子。如果有条件，可以将自己与孩子隔离，比如分开吃饭等，做好物理隔离，可以有效降低孩子感染的概率。

（来源：云南健康教育）