

云南省开展 2019年基本 公共卫生服务 宣传月活动

为进一步提高城乡居民对国家基本公共卫生服务项目服务政策的知晓率，提升全民对项目的感受度和满意度，2019年4月，我省开展了为期一个月的全省“基本公共卫生服务宣传月”活动。

根据省卫健委工作方案要求，今年宣传月活动主题为“基本公共卫生 我服务 你健康”。活动主要针对各地辖区常住居民、机关、企事业单位、学校及工业园区的所有人员，介绍国家基本公共卫生服务项目的重要意义及项目具体内容、服务提供机构等，同时继续宣传家庭医生签约服务，并开展日常疾病防治。

健康传播与宣传服务部



“云南省2018年成人烟草调查数据分析暨2019年调查培训班”顺利举办



为提高各级健康教育专业人员对烟草调查数据的分析能力，同时保证2019年我省成人烟草调查工作的顺利开展，根据《云南省2019年成人烟草调查工作方案》和《云南省2018年成人烟草调查工作方案》、《2019年中国青少年烟草流行监测方案》的工作进度安排，2019年4月27日，由云南省健康教育所主办的“云南省2018年成人烟草调查数据分析暨2019年调查培训班”顺利召开。来自16个州（市）、县（市/区）卫健委（局）、疾控中心分管控烟工作的领导及工作人员，以及2019年中国青少年烟草流行监测10个项目点工作人员共130余人参加了本次培训。



云南省防艾局 召开2019年第一季度 防艾工作联席会

2019年4月28日下午，省防艾局召开2019年第一季度防艾工作联席会。

各专业机构分别汇报了2018年第四次联席会议议定事项落实情况及2019年第一季度工作进展和经费使用进度。

会议对各专业机构提出需要研究的事项进行了讨论，并传达学习了2019年全国疾控工作会议上王斌副局长对2019年全国防治艾滋病工作的要求，对下一阶段重点工作专进行了安排，并针对各专业机构提出了明确要求。

会议议定：云南省防艾工作任务艰巨，要求各直属单位迎难而上加强配合，相互帮助解决全省防艾工作发展不平衡的问题，包括地区之间的不平衡，指标完成方面的不平衡等，做好贫困地区（市）、边境地区的帮扶工作，确实提高其能力水平。各单位要谋划好经费需求，合理安排经费，加快经费使用；针对当前指标变化，积极思考改变方式改变策略提高效率，促进3个90%目标早日实现。

省防艾局领导及工作人员，以及省疾控中心、省关爱中心、省妇保院、省药依所、省卫监局、省中研院、省健教所、省人口计生药具中心、省艾办、蓝天中心的分管领导及相关科室负责人参加了会议。

健康传播与宣传服务部

健康传播与宣传服务部

云南省健康教育所段勇为培训班做开场致辞，强调了烟草流行监测的意义和重要性，提出烟草流行监测已纳入基本公共卫生年终考核范围，希望各州（市）明确职责，管理协调到位，按要求开展调查，保证数据采集真实有效。

云南省健康教育所控烟办赵白帆主任就云南省2018年成人烟草流行监测工作开展情况与云南省2019年成人烟草调查工作方案进行介绍。

云南省健康教育所控烟办张寒蕾介绍了云南省2019年成人烟草调查问卷及质量控制的方法及要求。

云南省健康教育所控烟办刘毅对

2018年成人烟草调查数据库清理情况及2019年成人烟草调查数据库的使用做介绍。

昆明市疾控中心石瑜介绍了复杂抽样数据的统计分析和SPSS22.0的基本操作，并现场带领所有参会学员进行教学演练。

云南省健康教育所控烟办项目官员罗欣萍就2019年中国青少年烟草流行监测调查方案和调查问卷做详细介绍。

为期一天的培训圆满完成，为获取具有代表性和真实有效的数据，学员们将奔赴各个监测点开展调查。

云南省健康教育所

云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第五期 总第189期
2019年5月26日

准印证号：(53)Y000013 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

导读>>>

- 云南省开展2019年《职业病防治法》宣传周现场宣传活动
- 全省健康素养监测数据分析培训班暨2019年健康素养监测启动会在昆举办
- 糖尿病的预防和日常管理
- 云南省开展2019年基本公共卫生服务宣传月活动

云南省健康教育所 主办
内部资料 免费交流



云南省开展2019年
《职业病防治法》
宣传周

现场宣传活动

云南省健康教育所开展 2019年党支部 理论学习中心组 第二次集中学习

根据委党组学习要求和所党支部年度学习安排，4月29日，云南省健康教育所开展2019年党支部理论学习中心组第二次集中学习。

所党支部副书记（主持工作）吴智深同志主持会议并领学了习近平总书记关于增强忧患意识、防范风险挑战的重要论断及习近平总书记给云南省贡山县独龙族回信精神；支部委员浦荣芳同志领学了习近平总书记关于加强和改进人民信访工作的重要思想；副校长贾卫锋同志传达学习近期反恐工作文件精神和工作要求。

吴智深副书记强调，深入学习习近平总书记关于增强忧患意识、防范风险挑战的重要论断，准确把握外部环境的深刻变化和我国改革发展稳定面临的新情况新问题新挑战，深入研判我省面临的各种风险挑战，结合单位工作和自己职责范围，着力提高防范化解重大风险的信心和能力，是贯彻落实党中央、省委、委党组的重要战略部署和工作要求，全所同志要认真学习领会并坚决贯彻执行。



全省健康素养监测数据分析培训班暨 2019年健康素养监测启动会在昆举办

4月24日—4月27日，云南省健康素养监测数据分析培训班暨2019年健康素养监测启动会在昆明举办，全省16州（市）、12个国家级监测点及迪庆、怒江州下辖的县（市）的120余名专业人员参加了培训。

省卫生健康委宣传处王永忠处长出席开班仪式，并做动员讲话。培训班上，省健康教育所公布并分析了2018年云南省城乡居民健康素养监测的主要结果和近3年我省居民健康素养主要指标的变化趋势，通报了2018年省级对全省16州市监测质量抽查结果，介绍了2019年云南省城乡居民健康素养监测方

案。省级专家组概述了健康素养监测各环节质量控制的方法、常见问题及其处理措施，并重点介绍了健康素养监测数据清理方法及SPSS基本操作、健康素养监测数据加权技术和健康素养监测数据分析方法。

培训班还以州市为单位分组安排了数据分析操作练习，由各州市对本地2018年健康素养监测数据进行加权分析，省级专业人员深入各小组进行操作练习指导、答疑，力求通过手把手的传授让各州市专业人员掌握数据分析技术。为了提高各州市健康素养监测质量，培训班还设置了健康素养监测工作

基层经验交流环节，红河州、德宏州和玉溪市红塔区的参会代表分别分享了本地在健康素养监测工作的组织实施、现场调查和质量控制等方面的做法和经验。

培训内容结束后，省健康教育所段勇所长代表云南省健康素养促进行动项目管理办公室对培训班进行了总结，对参训人员认真学习的态度进行了肯定，回答了培训人员提出的项目管理方面的问题，并对各州市做好2019年健康素养监测工作提出了要求。

经过培训，各州市参训人员均能熟练运用健康素养监测数据清理方法，多数同志掌握了健康素养监测统计分析基本操作技术，基础较好的同志掌握了数据加权方法并能独立完成加权后数据分析工作，培训班达到了预期目标，圆满成功。

通过本次学习，各理论学习中心组成员加深了习近平新时代中国特色社会主义思想的理解和认识，进一步明确了工作思路和近期重点工作内容，为推动我所各项工作提供了坚强思想保障。

办公室

抚触是人类最初的关怀，柔柔的抚触融入了妈妈无限的爱与关怀，使宝宝安全、自信，也使宝宝更强壮、更聪明，在心理上得到安慰，促进孩子神经系统的发育以及增强免疫功能，为宝宝美好的人生创造了坚实的第一步。



婴儿抚触促进宝宝健康成长

宝宝早期的发育对他的一生的健康来说是极其重要的。

① 如何从孩子开始做好保健工作，促进婴儿的健康成长呢？

在临幊上，我们常采取促进婴儿健康的护理措施之一是：每天为宝宝做抚触。

首先来看什么是“婴儿抚触”？“婴儿抚触”是抚触者经过科学的培训指导，有技巧的抚摸，是通过抚触者的双手对被抚触者的皮肤和部位进行有次序、有手法、有技巧的抚触，让大量温和的良好的刺激通过皮肤的感受器传到中枢神经系统，从而产生正面的生理效应。

② 生完孩子后就给宝宝做抚触了，但每次要做多长时间比较好？

如果宝宝在抚触的过程中反应良好，每次按摩15分钟左右就可以了。

在按摩的同时不要忘了和宝宝用言语多多交流！

③ 宝宝是早产儿，能做抚触吗？如果能，抚触中要注意些什么？

关于抚触的研究最早是始于早产儿的，所以早产的宝宝更需要抚触，在抚触中要注意的是房间的温度和抚触的力度，我们都知道脂肪组织是人体主要供能组织，早产儿脂肪组织发育尚不完全，容易受寒冷刺激而导致酸中毒，窒息等情况发生，所以对早产儿抚触时，对环境的温度要求高一点，同时，抚触的力度适中，宝宝皮肤微微发红即可。

抚触是珍贵的亲情体验，抚触不是机械的动作，而是妈妈和宝宝心灵的交流，抚触传递着对孩子的爱与关怀，任何一个动作都是和宝宝共同的心灵语言，让我们用抚触中一个个轻柔的动作，告诉宝宝我们有多爱她（他）吧！

婴儿抚触并不是一项时髦运动，它是一种医疗手法。因为抚触从一开始就是和医学联系在一起的。自从有了人类就有了抚触，皮肤是人体接受外界刺激的最大感觉器官，是神经系统的外在感受器。早期抚触就是在婴儿脑发育的关键期给脑细胞和神经系统以适宜的刺激，促进婴儿神经系统发育，促进生长及智能发育。

名医档案 ▶ MINGYI DANGAN

杨明晖

昆明医科大学第一附属医院产科副主任护师，云南省优生优育妇幼保健协会“助产士专业委员会”主任委员；云南省优生优育妇幼保健协会“母婴康复专业委员会”副主任委员；云南省护理学会“妇产科专业委员会”副主任委员；中国妇幼保健协会“助产士分会”常务委员；中国妇幼保健协会“助产士分会适宜技术学组”副主任委员；中国优生优育协会常务委员；中国优生优育协会“妇儿临床分会”副主任委员；国家医学考试中心专家库成员。

抚触有那么多好处，可是很多新手爸妈都不知道怎样正确地抚触。下面就婴儿抚触过程向大家做一个演示。

通过可爱的模型是我们向孕产妇示教时专用的。为婴儿做抚触，首先是操作人员也就是婴儿的父母或育婴师，需要通过培训学习后才能操作。每家医院的“孕妇学校”有课程安排。抚触的技术有一些要求：

>>>1

首先抚触前的准备：对宝宝来说，

抚触最好在宝宝沐浴后，宝宝清醒，不疲倦，不烦躁；在两次喂奶之间（在宝宝吃奶后1小时），因为在宝宝吃奶后1小时内抚触，宝宝容易吐奶，但如果在宝宝饥饿时抚触，宝宝有发生低血糖的风险，所以，抚触应该在宝宝不饱也不饿时进行。

(1) 另外，抚触时对房间也有要求：房间应该是安静的、温暖的，门窗关闭，室温保持在25~28度之间，可以播放一些柔和的音乐。

(2) 物品的准备：准备好大毛巾、小毛巾、尿片、换洗的衣物、按摩油（每一个部位的抚触都需要按摩油）；

(3) 操作人员的准备：操作人员不留长指甲，取下戒指，以免划伤宝宝的皮肤，清洗双手，洗手后在掌心倒一些润肤油轻轻搓揉双手直至发热变温暖。

>>>2

以上准备完善后就开始操作，手法非常简单，一共六步：

>>第一步：按摩头部

从前额中心处用双手拇指向上和往外轻轻推压，同样，双手拇指在眉头、眼窝、人中、下颌部推向耳前，画出一个笑脸状，对头部的按摩，我们称之为“永远的微笑”

>>第二步：胸部按摩

双手放在宝宝的双侧肋缘，右手向上滑向宝宝的右肩，复原，左手向上滑向宝宝的左肩；我们称之为交叉循环，它可以顺畅呼吸循环

>>第三步：腹部按摩

按顺时针方向按摩腹部（脐带未脱落之前不要按摩脐部），用“LOVE YOU”的经典动作，“I”顺时针从下腹往上轻柔的推，“Love”是在腹部画一个倒L的字母，“You”是在把以上两个动作连贯起来，腹部按摩有助于胃肠活动。

>>第四步：按摩上肢

将宝宝双手下垂，用一只手握住宝宝的胳膊（从上臂手腕轻轻挤压），然后用四指轻轻按摩宝宝的手背，拇指从手掌心按摩至手指，用同样的方法按摩另外一只手，按摩上肢可增强上肢的灵活反应。

>>第五步：按摩下肢

从宝宝大腿至脚踝轻轻挤压，然后按摩宝宝的脚踝及足部，再用拇指从脚后跟按摩至脚趾，这个动作可增强运动的协调能力。

>>第六步：按摩脊柱两边的肌肉

把宝宝翻身，双手平放背部，从颈部向下按摩用手间轻轻按摩脊柱两边的肌肉，分分合合，上上下下的从颈臀间迂回移动按摩，其可以舒缓宝宝背部肌肉。

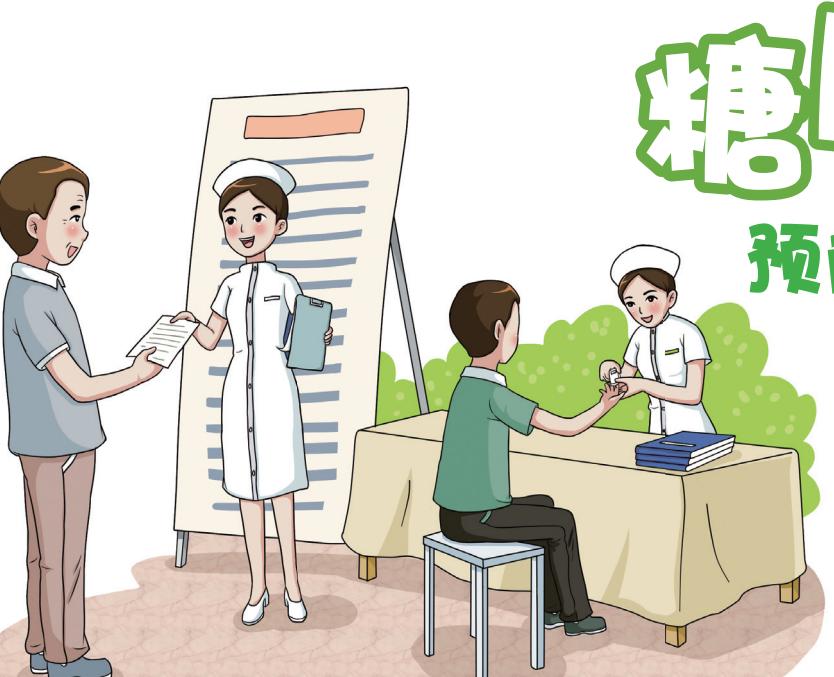
随着人们生活水平的不断提高，越来越多的人患上了糖尿病。患上了糖尿病之后，不仅会影响人们的身体健康还会对人们的生活和工作造成很大的影响。

糖尿病是身体血糖值异常偏高的一种疾病，是血液里的糖分过高，在经过肾脏滤过时，肾脏无法完全

吸收，糖分就会出现在尿液中。健康正常成人的血糖值在一个狭窄的范围内波动3.9mmol/L~7.8mmol/L，空腹血糖值在3.9mmol/L以上，6.1mmol/L以下。餐后2小时血糖值在7.8mmol/L以下，如果空腹或者餐后血糖不是在这个范围内就是血糖异常。负责维持身体血糖值稳定的主要是胰岛素，它是一种由胰岛β细胞分泌的蛋白质，当血糖升高时，胰岛素的分泌量会增加，它可以促进周围组织对葡萄糖的吸收利用及抑制肝脏中所储存的肝糖分解成葡萄糖，因而减缓饭后血糖升高。当血糖降下来后，胰岛素的分泌量就随之减少，防止血糖降的太低。

名医档案 ▶ MINGYI DANGAN **苏恒**

云南省第一人民医院内分泌科主任，云南省糖尿病研究中心副主任，博士，主任医师，博士生导师，云南省医学领军人才，云南省中青年学术和技术带头人，云南省医学会内分泌学分会主任委员。从事内分泌代谢疾病的临床诊治及教学、科研工作25年，对糖尿病，尤其是自身免疫糖尿病的诊断和治疗有较深入的研究。



糖尿病的预防和日常管理

得了糖尿病会有一些典型的糖尿病症状，比如喝水增多，排尿增多，是这样吗？

是这样的，典型的糖尿病症状是三多一少（多饮、多食、多尿，体重减轻）。不过大部分的病人并不会所有症状都出现，可能只是因为体重不明原因减轻或是因为容易口渴尿多造成生活困扰来就诊才发现。甚至是根本完全没有症状，因为体检或是因为其他原因住院检查时才意外被诊断出来。所以如果是属于糖尿病高风险的人，最好定期接受血糖检测，才能够早期发现早起治疗。

糖尿病是会遗传的，如果家人有糖尿病，是否就属于糖尿病高风险人群？

其实不只是和遗传有关，体重过重或肥胖的人，一级亲属中有人患糖尿病，缺乏运动的生活状态，曾有心血管病，有高血压，高脂血症，曾经检验血糖值有偏高但未达糖尿病诊断标准等，这些都是危险因素，有这些情形的人都是属于糖尿病高风险的人。另外糖尿病还有一些危险因素如下：1、超重BMI≥24kg/m² 肥胖BMI≥28kg/m²

糖≥11.1mmol/L（将75g葡萄糖溶于300ml水中）。二、糖尿病前期诊断：1、6.1mmol/L≤空腹血糖<7.0mmol/L称为空腹血糖受损。2、7.8mmol/L≤进餐后2小时血糖<11.1mmol/L称为糖耐量异常。

测微量血糖跟糖化血红蛋白，这两个有什么区别？

可以用学校考试来做比喻。在家测量微量血糖，就好像平常对自己做随堂考一样，常常帮自己做血糖监测，可以知道现在的血糖成绩如何，可以经由此方式，即时发现血糖异常，并做修正。而三个月一次的糖化血红蛋白检测，好像是三个月一次的期中考试，可以知道过去三个月的平均血糖成绩如何。而只验糖化血红蛋白但平时不做血糖监测的患者，很有可能要每隔三个月，才能了解过去这一段时间血糖变化情形，无法像血糖监测一样，做立性的生活状态的修正。因此大多数鼓励患者同时有测微量血糖跟糖化血红蛋白的习惯。一般而言如果随堂考试成绩（平时自我血糖监测）好，阶段考（三个月糖化血红蛋白）成绩就会好。

母亲患2型糖尿病好多年了，平时身体情况还可以，但是糖尿病的药物还一直加？症状好转不能减药？

其实2型糖尿病患者在血糖控制上，只使用一种药物往往是不够的，合并多种药物可以相辅相成，达到最佳治疗效果，增加药物种类或者剂量是针对患病的状况，调整出最适当的药物组合。重点不在于吃了多少药，而在于血糖控制得好不好。平时规律的饮食、持续适度的运动可以协助控制血糖，若血糖控制良好，有机会减少药量。目前市面上的口服降糖药主要都是机制是刺激胰岛素分泌、解决周边胰岛素抵抗、延缓糖吸收。

如果患有糖尿病但是并没有不舒服的症状出现，还需要吃药吗？长期吃药会不会对肝肾有损伤？

血糖过高时不会让人有不舒服的感觉，因此容易让人忽略控制血糖的重要性。糖尿病之所以可怕，是因为血糖控制不好而可能导致其他严重的并发症，例如肾脏病变而接受透析、视网膜病变影响视力甚至失明、末梢血管坏死导致足部溃疡而须截肢。吃药的目的是为了良好的控制血糖，降低糖尿病并发症发生的概率，所以不可以因为没有不舒服的症状出现就不吃药。

虽然口服降糖药物本身经肝脏或肾脏代谢，但是在正常治疗剂量下使用并不会产生肝肾毒性，服药后血糖控制好，反而可改善肾脏功能，减缓肾病变的恶化速度。肝肾功能严重不良时，不能使用口服降糖药物的主要理由是会使药物的代谢速度变慢，造成降糖药物作用时间变长而导致低血糖等副作用。