

| 云南省健康教育所开展 |

艾滋病知识讲座
走进云南省女子强制隔离戒毒所⁹⁹活动

云南省健康教育所联合云南省女子强制隔离戒毒所于2019年7月19日举行“艾滋病知识讲座走进云南省女子强制隔离戒毒所”活动，向云南省女子强制隔离戒毒所戒毒学员进行艾滋病防治的健康教育宣传讲座。

本次活动，我们有幸请到了云南省疾病预防控制中心性病与艾滋病防治研究所副所长、副主任技师施玉华作为本次活动的讲座老师，为云南省女子强制隔离戒毒所戒毒学员进行了艾滋病相关知识讲座。讲座开始，施副所长分享了几个真实艾滋病案例，通过案例告诉大家，艾滋病离我们并不遥远。并通过播放防艾宣传视频，让戒毒学员对艾滋病的基本知识有初步的认识。随后，施副所长从艾滋病的危害、艾滋病知识解读和感染了艾滋病怎么办这三个方面逐一解说，层层递进；引导戒毒学员运用科学的方法保护自己远离艾滋，用正确的途径寻求帮助和治疗，用正确的态度和平等的眼光对待艾滋病病人。讲座结束后解答了在场学员关于服药后不良反应以及母婴阻断方面的问题，会场气氛非常融洽。



此次讲座，到场学员40多名，因特殊原因其余1300余名学员将通过视频录像进行后期学习，活动中发放防艾知识读本200余本，防艾知识折页700余份，防艾宣传实物80余份。通过此次讲座不仅使大家认清了艾滋病的危害，弥补了大家对艾滋病知识了解的不足之处，为其自身安全增加了一层保障，同时还向大家传递了一种积极、正面的态度，希望越来越多的戒毒学员能够正确认识艾滋，科学预防艾滋。我所作为专业健康教育宣传机构也将所针对艾滋病发展态势，结合我省实际情况，继续在重点人群及普通人群中开展具有针对性和普及性的形式多样的艾滋病防治宣传健康教育工作，帮助我省防艾宣传工作更加深入更加到位。

云南省健康教育所健康传播与宣传服务部

弥勒市开展

健康体检进校园活动



7月3日下午，弥勒市卫监局、市计生协会到西一镇勒克小学开展健康体检进校园活动。

据了解，勒克小学是弥勒市西一镇攀枝村委会的一所幼儿小学，该校共有57名幼儿学生。攀枝村又是弥勒市的一个山区贫困村，外出到城区打工的家庭多，极大部分民工早出晚归，孩子上幼

儿园也就由爷爷奶奶照管，孩子不洗手、不刷牙的陋习也就由此养成，一些如手足口之类的传染性疾病时有发生。针对这一情况，市卫监局、市计生协会把健康知识普及，抓好疾病预防控制作为健康扶贫的一件大事来落实，从全市公立医疗单位中抽调儿科医生组成服务团队，到山区学校开展健康体检服务活动，从

云南省23家
新老戒烟门诊齐聚昆明——2018年云南省戒烟门诊试点
医院项目总结会暨2019年云南省戒烟门
诊试点医院项目推进会在昆召开

2019年6月26日下午，由云南省健康教育所组织的2018年云南省戒烟门诊试点医院项目总结会暨2019年云南省戒烟门诊试点医院项目推进会在昆明饭店举行，来自云南省23家戒烟门诊分管领导及戒烟门诊相关工作人员齐聚昆明，参与了此次会议。

戒烟门诊是众多戒烟方法中最具有成本效益的方法之一，世界上很多国家已经建立并成功运行戒烟门诊。云南省健康教育所烟草危害控制与心理咨询部赵白帆主任在会上表示：“戒烟门诊试点工作自2009年开始在云南开展，在大家的共同努力下，克服重重困难，每年新增戒烟门诊数量与戒烟门诊就诊患者数量均稳步增长。此次总结会聚齐23家新老戒烟门诊工作人员，目的在于了解各戒烟门诊试点的管理和运营，以便了解各戒烟门诊工作现状和管理情况，也给各新老试点医院一个互相学习和交流的机会。”

中央补助地方健康素养促进行动项目在全国开展戒烟门诊试点创建，经过以往三年的创建工作，我省已创建戒烟门诊试点23家，其中今年新增5家试点医院，覆盖全省13个州市，累计提供戒烟干预服务例数超过2300例。但是，作为全国最大的烟草生产省和消费省份，公众对烟草经济存有认知误区，对烟草危害认识严重不足，行为改变更是艰难，吸烟者戒烟意愿淡薄。会上，各家医院代表纷纷根据自身开展戒烟门诊工作的经验进行分享，针对之前提出

小让孩子养成健康生活习惯。活动现场，孩子们排成一条龙，整整齐齐地接受医生的检查。来自市妇幼保健院计生服务中心的2名儿科医生仔细地为每位幼儿学生进行口腔和心脏等检查。检查中发现部分幼儿有不爱洗手、不爱刷牙的习惯，医生们采取“免费体检+健康知识普及”的办法，现场跟不爱洗手或不爱刷牙的



的戒烟门诊宣传材料使用率不高、社会对烟草危害认识不足、戒烟门诊就诊病人少、转诊制度不健全等问题进行了讨论，也把各自的工作经验互相进行了分享，对2018年戒烟门诊开展的工作进行了总结。

分享总结过后，云南省健康教育所烟草危害控制与心理咨询部戒烟门诊项目专员对2019年下半年戒烟门诊建设的工作进行了部署与安排。下半年戒烟门诊工作的推进将计划制作戒烟门诊宣传视频，在医疗机构院内环境和候诊区域，充分利用橱窗、医院屏幕、文化墙及门诊大厅电子屏播放，开展烟草危害知识的宣传；制作和发放适合医务人员和普通群众的戒烟门诊宣传材料；继续利用新媒体等网络渠道增加宣传力度，开展吸烟危害及戒烟知识传播；发放戒烟门诊宣传单，提高门诊的知晓率；继续尝试做戒烟门诊公益项目，进入社会做志愿者活动，邀请各戒烟门诊专家参与，扩大宣传力度。

云南省健康教育所烟草危害控制与心理咨询部

弥勒市卫生健康局

排版设计：昆明长策文化传播有限公司
云南曙光印业有限公司

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

第七期 总第191期

2019年 7月26日

准印证号：(53)Y000033

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

云南省健康教育所 主办

内部资料 免费交流

云南省2019
青少年烟草流行
监测调查顺利开展

为了解全国青少年吸烟率等烟草流行相关数据，并与2013年青少年烟草流行监测进行对比，2019年，国家卫生健康委在全国范围内再次组织开展青少年烟草流行调查评估吸烟工作成效，分析青少年烟草流行相关影响因素，提出有针对性的建议措施，为制订控烟政策提供科学依据。

受云南省卫生健康委的委托，云南省健康教育所负责我省青少年烟草流行监测技术支持工作。此次在云南省随机抽取10个监测县/区，包括昆明市五华区、盘龙区、西山区、曲靖市麒麟区、沾益县、昭通市昭阳区、镇雄县、楚雄州牟定县、文山州麻栗坡县、德宏州陇川县。在每个县/区内，采用PPS方法抽取3所初中、2所高中和1所职高，从每所被抽中学校的每个年级中随机抽取1个班级，调查当日班级中所有在校



学生。为做好监测前期准备工作，云南省健康教育所组织师资赴各监测点开展调查和督导工作。省级特别成立了专项督导组，全程监督现场调查工作并确保调查按方案进行。各调查点也成立现场调查工作组，确定负责人、协调员、调查员、质控员及数据管理员，明确工作职责。

此次调查每个调查区(县)抽取了18个班级，每个班级至少调查40人，全省计划调查至少7200人。调查已于6月全面启动，截至6月30日，已有7个调查点顺利完成现场调查工作，进展顺利。

烟草控制与心理咨询部

2019年慢性病防治专家巡讲
走进玉溪和西双版纳

为普及高血压、糖尿病等慢性病防治知识，6月21日、6月27日，云南省健康教育所、云南省健康教育协会先后在玉溪市红塔区凤凰街道办事处、西双版纳州州委党校开展了“慢性病防治专家巡讲”健康科普讲座。

在玉溪市红塔区凤凰街道办事处健康讲座上，昆明医科大学第一附属医院老年内分泌科副主任医师张丽华就《血糖的综合管理》主题，向在场的居民解释了什么是糖尿病、什么是胰岛素、讲

解了糖尿病的典型与不典型表现、如何诊断糖尿病、糖尿病的危害，并介绍了糖尿病的综合管理新理念等，对基层群众如何进行慢性疾病的预防、发现、治疗做了全面的指导。来自玉溪市凤凰街道各社区的220余名居民参加了讲座。

西双版纳州讲座则邀请了昆明医科大学第一附属医院心内科副主任医师、硕士研究生导师李琳博士授课。西双版纳州230余名基层党政干部参加了讲座。讲座中，李琳博士以《心血管疾

病——高血压的防治》为主题，就当前高血压治疗存在的“监测血压时不关注清晨时段”、“多锻炼锻炼就行，不必吃药”、“血压降得越快越好”、“血压正常就不用再吃药”等生活中高血压防治的四大误区进行了详细地讲解

为贯彻落实全国卫生与健康大会精神和《“健康中国2030”规划纲要》、《“健康云南2030”规划纲要》，做好云南省基本公共卫生服务2019年健康素养促进行动项目工作，今年起，云南省健康教育

所、云南省健康教育协会在全省范围内开展糖尿病及高血压等慢性病防治知识专家巡讲活动，旨在通过省级临床专家进社区、进企业、进机关开展巡讲的形式，普及心脑血管疾病及糖尿病等严重危害广大城乡居民健康的慢性病防治知识，提高居民对高血压、糖尿病等慢性疾病预防重要性的认识，达到进一步提升居民健康素养的目的。接下来，巡讲活动还将继续在我省部分地区开展。

办公室

健康传播与宣传服务部

主编：段勇 编审：李晓园 陆敏敏 贾卫锋 编辑：熊春梅 王 红 伍法同
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



都说云南是野生菌王国，现在又进入一年一度吃野生菌的好时节。这个季节，野生菌早已作为餐桌上的主要食材之一，融入在云南人的日常生活中。野生菌虽然美味却也“暗藏杀机”，哪些野生菌更安全？加工野生菌应该注意哪些问题？

据我省近年来的监测结果表明：我省平均每年发生野生菌中毒事件近 300 起，平均死亡 30 余人；野生菌中毒事件各月均有报告，6—9 月为高峰，发病起数占 90% 以上；大部分州（市）均有中毒事件报告，报告起数居较多的州（市）依次为：楚雄州、文山州、玉溪市、保山市、德宏州，5 个州（市）报告起数占报告总数的 70% 以上。

文山州某县食用野生菌中毒事件。2013 年 6 月，文山州某县发生 1 起家庭误食有毒野生菌引起的中毒事件，中毒 8 人，死亡 1 人（期间死者 1 人饮用过白酒，且自我感觉症状不重，不愿接受治疗，其余 7 人积极配合医院的治疗后好转出院）。玉溪市某县多起家庭误食火炭菌中毒事件。2013 年 7 月，玉溪市某县发生多起家庭内误食火炭菌中毒事件，中毒 38 人，死亡 4 人。经对食用野生菌的种类调查，发现以火炭菌为主。火炭菌属红菇属，该属有毒蘑菇（亚稀褶红菇）和可食用蘑菇形态上及为相似，很难区分。

生活小贴士

食品安全关乎着每个人的身体健康和生命安全。食品安全涉及面很广，在食品安全问题上我们平时还需要注意哪些细节？

- >>> 首先餐前便后要洗手，洗净双手再下厨，饮食用具勤清洗，昆虫老鼠要驱除。所以保持清洁很重要。
- >>> 其次、生熟分开，切莫混杂，刀砧容器避免污染。
- >>> 第三、肉禽蛋品要煮熟，千万别贪吃生鲜。
- >>> 第四、熟食常温难久藏，食毕及时进冰箱，食前仍需加温煮，冰箱不是保险箱。
- >>> 第五、最后一点就是材料安全问题啦。饮食用水要达标，菜果新鲜仔细挑，保质期过不再吃，莫为省钱把病招。

野生菌中毒类型

野生菌中毒的表现与毒菌种类、进食量、加工方法及个体差异有关。根据毒素成分，中毒类型可分为 4 种。

肠胃炎型

潜伏期 30 分钟到 6 个小时，表现为恶心、剧烈呕吐、腹痛、腹泻等。

神经精神型

潜伏期 1 小时至 6 小时。中毒症状除有肠胃炎外，主要有神经兴奋、精神错乱和抑制，也可有多汗、流涎、脉缓、瞳孔缩小等。

肝肾损害型

毒素耐热、耐干燥，一般烹调加工不能破坏。毒素损害肝细胞核和肝细胞内质网，对肾也有损害。潜伏期 6 小时到 24 小时，病程较长。肝肾损害型中毒病情凶险，如不及时治疗，病死率很高。

横纹肌溶解型

主要由亚稀褶红菇等引起。中毒后 1 小时内开始出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等肠胃炎症状，6—12 小时后表现出血尿或血红蛋白尿，肌肉痉挛性痛，肌酸激酶急剧增加。最典型症状出现横纹肌溶解，最后导致急性肾功能衰竭。中毒严重者 12 小时后就开始死亡。

名医档案 MINGYI DANGAN 刘志涛

硕士，副主任医师，云南省疾控中心营养与食品卫生所所长，任云南省预防医学会食品安全分会第二届委员会委员，云南省食品安全风险监测与评估专家组成员。

我们在选购野生菌的时候，有哪些技巧可以避免野生菌中毒？

- （1）尽量购买较为安全的菌类。
- （2）买曾吃过并已证明没发生任何危险的野生菌，以前没吃过或者不确定的不买。
- （3）不要购买有明显腐烂或变质的野生菌。

听说有些野生菌中毒是因为烹制、加工不当造成的，我们在加工时应注意哪些问题？

加工野生菌烹调时采用的方法也要得当，首先，不要混在一起加工。买来的野生菌不要混在一起炒或煮，最好每次食用一种野生菌；食用野生菌最好不要过量。其次，不论是哪种菌子，都不要凉拌吃，再次，不论炒还是烧汤，都要炒熟煮透，不要用急火快炒。记住，吃菌时不要喝酒。有的野生菌虽然无毒，但含有的某些成分会与酒中的乙醇发生化学反应，同时，酒精会导致全身血管扩张，从而导致血液加速，增加毒素的吸收，进而引起中毒。

如果不幸发生野生菌中毒事件了，有没有什么应急措施？应该采取哪些方法？

这里教大家一些应急措施吧。吃完菌后如感不适，有恶心、头晕、呕吐、看东西不明或幻视、幻听等症状，应立即前往正规医疗机构治疗。若不能及时就医，应立即采用简易的方法，进行催吐、洗胃、导泻或灌肠等处理，尽快排除体内尚未被吸收的残留，减少有毒物质的吸收，从而减轻中毒程度、防止病情加重。经过这些处理后，还要尽快转送正规医院诊治。转送过程中最好携带剩余野生菌样品，以利进一步明确诊断治疗。

是不是越鲜艳的蘑菇有毒，反而颜色普通的蘑菇没毒呢？

根据颜色与形状不能简单区别蘑菇是否有毒，比如褶孔牛肝菌是颜色鲜艳的食用菌，而灰白色的灰花纹鹅膏是毒蘑菇。

白癜风不可怕 正确诊治很重要

白癜风是皮肤科的常见病，易诊难治，影响患者美观。白癜风有没有明确的病因？是什么原因患上了这类皮肤病？目前还没有确切的病因及发病机制，但可喜的是，随着研究的深入，免疫、精神压力、氧化应激等因素在发病中得到了日益的公认。

广大患友没必要纠结于自己具体的病因，也没必要做太多的检查，比如微量元素等反而会增加您本人的经济负担。

目前比较常规做的检查如下：

病因筛查

甲状腺功能检测（全套）、如自身免疫因素突出可考虑查红斑狼疮自身抗体，如头面部皮损，日晒诱发，可以做光敏实验。

确诊

组织病理学，可做 SOX 染色和多巴染色，确诊意义最大，但由于为有创检测，所以开展不多，皮肤镜、伍德灯对于诊断均有帮助，皮肤 CT 对于确诊来说仅次于组织病理学，比较方便，也无痛苦和创伤，但开展这项检查的多为大型三甲医院。

白癜风治疗如何做到有章可循

具体说，白癜风治疗是分期、分型治疗为主，在治疗时，一定要强调精神状态饱满、充足睡眠和避免摩擦、搔抓及外伤等。

一、分期治疗

（1）活动期（新发白癜风或者短期内扩大或者增多）治疗不同于稳定期，活动期主要以不让白斑扩大或者防止新发白斑为目的，这一阶段以抗炎、防止黑素细胞进一步破坏为策略。在这一阶段有可能会用到糖皮质激素（会逐渐减量直到白斑不扩大后停止），注意防治激素的副作用，保护胃黏膜，补充钾钙等。（2）稳定期：一般以“营养”、活化黑素细胞、促进黑素细胞功能为策略，甘草酸苷、维生素 B 等。

二、分型治疗

（1）泛发型口服、外用为主，大部好转，如有局部色素难以恢复可以结合物理治疗（308、窄波紫外线、表皮移植等）；（2）神经节段型：物理治疗（308、窄波紫外线、表皮移植等）及外用药物为主，在进展期口服药物配合，本型白癜风与精神因素，关系更密切，改善精神状态的药物及助睡眠药物可以使用。

在治疗白癜风时要注意分期和分型治疗，如果患有白癜风，要不要注意防晒？还有把药物涂擦在患处时，白斑反而变大了，这是正常的吗？

（1）一般而言短期内扩大的白癜风不宜使用强刺激性外用药物（比如各种需要涂了药晒太阳的那些药水），以免引起同形反应，造成白斑扩大；（2）治疗时间较长，按月算；（3）对于某些类型的白癜风而言，光敏剂不一定适合，同样晒太阳对于有光敏可能的白癜风也不一定适合；（4）物理治疗（308 准分子激光、窄波紫外线等）是重要的治疗手段，但需要在白斑稳定期治疗。

患了白癜风需要治疗多长时间才好转

这个问题也是广大患者非常关心，本病疗程较长，患友一定要有半年以上甚至数年治疗的心理准备，当然治疗方法不是一成不变的，早期控制活动和白斑扩大，可能口服药物相对应用较多。后期病情稳定后，光疗、涂药甚至表皮移植相对更为重要一些。要有信心和耐心。

白癜风患者是否需要忌口

这个问题几乎每个患者都会问到，有些患者就诊前常常不敢吃含有维生素 C 的食物及所谓“发性”食物，目前的研究已经基本排除了日常进食剂量的维生素 C 会加重白癜风的可能，甚至有研究发现维生素 C 具有抗氧化的作用，可以保护黑素细胞，所以没有必要过度忌口。在临床工作中发现忌口和不忌口疗效无差异，反而调整精神状态更要紧。

当然在治疗中，补充一些微量元素对疾病可能有一定好处，但一定不能过量，不能迷信，不要相信啥“纯天然”等噱头。可以补充富含络氨酸及矿物质食物，营养讲究平衡，再好的东西也不要过度，大家在平时的饮食中可以适当多加点瘦肉、蛋类，动物内脏，牛奶，新鲜蔬菜，豆类，坚果类如核桃等，贝壳类食物如田螺、蛤等。因为此类食物富含络氨酸及矿物质，而黑素是酪氨酸在酪氨酸酶作用下产生的，酪氨酸酶则需要铜、锌等矿物质参与，其活性才能增强。但是也不需要天天吃、大量吃，特别黑芝麻，有的患友吃上很多，弄的有些孩子吃得想吐。一般来说适可而止。

理论上说多吃一些含铜食物有助于色素沉积。确实有实验资料证明，白癜风患者血清中和白斑组织中的铜含量常低于正常人。所以有人会说用铜类器皿如铜勺子、铜碗吃饭不就可以补充铜吗？其实器皿中的铜是不一定能吸收的，只能靠日常生活中摄食一些含铜食物，如绿色蔬菜、豆类、黑芝麻、牡蛎、动物肝脏等，所以说不像是有的人会说不能吃海鲜之类。对于儿童最好不要偏食，要全面均衡饮食，绝对避免偏食习惯。在日常饮食中要注意科学的饮食调理和食物的搭配，以保证人体足够的营养，偏食则会造成食物搭配失调，营养偏差，微量元素缺乏，身体免疫力下降，不利于色素细胞生长，影响疾病恢复。总之一句话，白癜风是不需要忌口的，正常生活就可以。

（2）手足、指尖（毛少）、发病时间较长不容易痊愈，但可以控制不要往面部长。

（3）建议定期（每三到四周）用手机清晰拍白斑照片，便于前后对比，评估疗效。

（4）每次就诊建议最好带齐资料（病历、化验单）。

（5）避免外伤、摩擦、压迫。洗澡时不可用力搓擦。进行期的白癜风患者尽量减少机械性的刺激，对皮肤的压力、摩擦和外伤，如过紧的腰带等可促使白斑的出现，其他形式的局部刺激，如烧伤、晒伤、放射线、化学药物、冻疮和感染等也可促使白斑泛发。

（6）白癜风容易复发，疲劳、精神压力是常见复发因素。

（7）无论采取什么治疗方案，千万不要听信偏方，或者自己盲目用药，要检查清楚，再对症下药，才能达到预期的治疗效果。

白癜风不可怕，但它是个奇怪的病。不影响吃，不影响穿，不影响身体健康，但影响力不亚于癌症，主要是因为第一，它太难治，第二，它对外貌影响太大！第三，现在白癜风，不仅能治，早期的治疗效果还很好，所以抓住治疗良机，用正确的方法缩短治疗的过程。

需要提醒广大患者，一定要去具有正规资质的医疗机构就诊，不要轻信传言或者不靠谱的广告宣传，这方面很多患者走了弯路，损失了健康、耽误了病情。

