

## 泸水市 创建云南省健康促进市 行动正式启动

7月30日，怒江州泸水市启动了2019年云南省健康促进市创建工作，主题为“快乐健身 科学膳食 全民参与健康泸水”。

中国健康教育中心主任李长宁出席启动仪式并致辞。李长宁指出，当前，按照健康中国建设的部署和要求，健康促进与教育主要包含几方面重点工作，一是建立“将健康融入所有政策”长效机制，推动制订有利于健康的公共政策。二是加强场所健康促进，创造有利于健康的条件。三是提高健康素养，普及健康生活方式。他强调，促进健康需要政

府各部门在观念上认识到影响老百姓健康状况的因素是多方面的，政府政策在其中发挥着很大的作用。只有进一步完善顶层设计，细化具体的措施，整合各方资源，才能真正实现“将健康融入所有政策”。泸水是云南省第五批健康促进县区建设点，作为深度贫困地区开展建设工作的代表，泸水的建设工作将为全省乃至全国提供宝贵经验。

云南省健康教育所副所长贾卫锋宣布泸水市2019年创建云南省健康促进市工作正式启动。泸水市委副书记、市长桂莲出席启动仪式，并对创建工作



提出要求。中国健康教育中心健康促进部主任卢永出席启动仪式，副市长李春江主持启动仪式。州卫生健康委、市卫生健康局和创建单位相关负责人参加启动仪式。启动仪式后，“健康促进机关”各创建单位干部职工在沿江走廊参与了健步走活动。希望通过活动的开展，倡导健康文明的生活方式，提高群众自我保健意识和自我保健能力，建设“健康泸水”，助力脱贫攻坚。

为提高各个部门及工作人员开展健康促进市创建工作技能，当日下午，泸

水市还举办了2019年泸水市健康促进市创建工作技能培训。邀请国家、省、州有关专家进行授课。培训围绕“泸水市健康促进市创建实施要点”“烟草危害”“健康促进县区建设路径及经验分享”等内容展开。“健康促进机关”各创建单位相关负责人在主会场参加培训，“健康促进企业”创建企业相关负责人，各医院、学校、各乡（镇）卫生院、卫生服务中心相关负责人在各分会场以收听收看视频的形式参加培训。

图片来源：微信公众号“美丽泸水”

## 糖尿病健康教育与基层健康管理项目健康教育骨干师资培训班 在昆举办

8月1日，糖尿病健康教育与基层健康管理项目云南省项目点健康教育骨干师资培训班在昆明举办，来自昆明市西山区、官渡区、呈贡区、五华区、盘龙区10个项目点的糖尿病健康教育骨干师资共42人参加了培训。

培训班邀请了我省知名糖尿病健康教育专家、昆明医科大学第一附属医院副主任医师赵豫梅，玉溪市人民医院主管护师李艳向学员开展了糖尿病健康管理、糖尿病药物治疗和血糖监测、糖尿病患者饮食和运动治疗等内容的培训。

通过培训，进一步提高了学员糖尿病自我管理方法和技能，增强了战胜疾病的信心。培训结束后，他们将作为本社区的糖尿病健康教育骨干师资，不遗余力地把所学知识和技能传递给身边的同伴和家人。

社会健康教育部

## 云南省创建无烟政府机关示范点培训班 在昆召开



7月17日，云南省健康教育所在昆明举办“云南省创建无烟政府机关示范点培训班”。全省16个州市卫生健康委、疾病预防控制中心、健康教育所以及各项目点政府机关创建单位相关人员共90余名参加培训。云南省健康教育所吴智深副书记出席培训班开幕式并致辞。

政府部门是国家形象的象征，是对广大群众提供服务的机构和窗口，公务员应发挥表率作用，积极实践，带动全社会参与控烟。我省的无烟党政机关创建几乎一直处于空白状态。此次培训班将开启云南省无烟政府机关创建工作的新篇章，意义重大，本次参与创建的政府机关将会成为第我省第一批无烟政府机关。

烟草控制与心理咨询部



# 云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第八期 总第 192 期

2019 年 8 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

导读 >>>

- 2019年云南省健康教育骨干培训班在昆明举行
- “隐形的翅膀—红色之路关爱糖尿病患者健康公益行”大型义诊及健康大讲座活动走进玉溪
- 聊聊智齿那些事
- 云南省创建无烟政府机关示范点培训班在昆召开

云南省健康教育所 主办  
内部资料 免费交流

## 2019年云南省健康教育骨干培训班 在昆明举行



7月29日至31日，由中国健康教育中心与云南省卫生健康委联合主办、省健康教育所承办的全省健康教育骨干培训班在昆明举办，来自卫生健康部门相关领导和健康教育专业人员共220余人参加培训。中国健康教育中心党委书记、主任李长宁出席培训班开幕式，介绍了全国健康教育工作进展情况和当前健康教育和健康促进的重点工作，并对云南健康教育工作提出具体的要求。

本次培训围绕我省健康教育与健康促进、健康扶贫工作等内容进行，主要包括中国健康素养促进政策与实践、健康促进基本理论与实用方法、健康科普平台建设、国家基本公共卫生服务项目健康教育服务、有害饮酒干预以及其他省份优秀健康教育和健康促进工作介绍。培训课程针对我省的具体情况专门设计，培训师资均由国家级专家担任，有助于我省各级领导和健康教育专业人员了解国家新的政策动向，学习先进的理论方法和优秀的经验案例。

开幕式上，出席培训班的领导和专家对2018年云南省健康科普优秀作品、优秀案例、优秀巡讲专家征集评选活动获奖单位及个人共33人进行表彰。

省卫健委副主任和群对国家卫生健康委和中国健康教育中心一直以来对我省健康教育工作的支持表示感谢，并表示此次培训对加强我省健康教育队伍能力建设，助力健康扶贫具有重要意义，



## 隐形的翅膀—红色之路关爱糖尿病患者健康公益行 大型义诊及健康大讲座活动走进玉溪

2019年8月17日，“隐形的翅膀·红

色之路关爱糖尿病患者健康公益行”大型义诊及健康大讲座活动走进云南省玉溪市。活动由白求恩公益基金会、云南省医学会糖尿病学分会、云南省医师协会内分泌代谢科医师分会主办，云南省健康教育所、云南省健康教育协会及玉溪市人民医院承办。

在义诊现场，患者排起了长队向在场的专家进行咨询和问诊。来自上海市第六人民医院贾伟平教授，白求恩公益基金会张娟娟秘书长，白求恩糖尿病学专业委员会委员、上海市卫生健康发展委疾控处蔡淳副处长，云南省医

学会糖尿病分会主任委员李红教授，云南省医师协会内分泌分会主任委员杨秋萍教授，云南省健康教育所段勇所长，玉溪市卫生健康委鲁志明主任，玉溪市人民医院丘红梅教授共同参加启动仪式，并致辞，玉溪市人民医院郝应禄常务副院长主持启动仪式。

活动还邀请了白求恩糖尿病学专业委员会委员、上海市卫生健康委疾控处蔡淳副处长开展了糖尿病防治知识健康大讲座。健康大讲座是糖尿病防治宣传的品牌活动，也是云南省健康教育所、云南省健康教育协会今年开展的慢性病防治专家巡讲的重要内容。其目的是为

了提高人民群众对糖尿病的认知水平，进一步提高大家的健康素养水平和防病治病的能力。

本次公益活动的开展得到各级领导及专家的高度认可，同时也为玉溪糖尿病患者带来了健康福祉，让参与活动的专家们加深对玉溪糖尿病患者需求的理解，在弘扬、传承白求恩精神的道路上迈进了坚实的一步。

健康传播与宣传服务部



**许彪** 我们常说牙疼不是病，但疼起来真要命，说明这牙疼的时候真的是非常痛苦！近年来，因为智齿而导致的智齿冠周炎、邻牙龋坏、张口受限，甚至是妊娠期智齿冠周炎引起的间隙感染的病例是与日俱增。所以，我今天为大家带来的话题是聊聊“智齿那些事”！

**梓云** 非常好的话题，对于这个话题我相信大多数听众都有相关的困扰。说起智齿，大部分人会有极其深刻的记忆，因为是真的痛。教授啊，您是口腔颌面外科的专家，您能不能给我们介绍一下智齿的“前世今生”呢？

**许彪** 好的梓云，智齿，又叫第三磨牙，排列在牙槽骨的最末端，是口腔中最后一个萌出的恒牙。每次由于智齿引起的炎症令人难受不堪时，身边的朋友可能会这样安慰你说“长了智齿说明你很聪明哦！”实际上，因为多数智齿都在 17~25 岁之间萌出，正值心智开始成熟的时期，有种象征着智慧到来的意思，故称“智齿”因而得名。

**梓云** 所以说智齿跟智力水平高低没有直接关系喽！

**许彪** 哈哈，是的。智齿在 20 岁左右萌出，由于其它恒牙已萌出，此时牙槽骨可能无足够位置让它正常生长，因此发生“阻生”，称之为阻生智齿。其实很多智齿都长不出来的原因，是人类长期进化过程中，吃的食物越来越精细，

不需要太大力气进行咀嚼，颌骨缺乏刺激力量，下颌骨发育就会逐渐变小，小到装不下那么多的牙齿。据说，猩猩是不会发生智齿阻生的，所以，我经常跟患者开玩笑的说，你的这个智齿是你身体的一个 Bug，呵呵。

**梓云** 许教授打得这个比喻啊非常生动，我解释一下啊，Bug 的意思就是漏洞、缺陷的意思。许教授，是不是每个人都会长智齿呢？

**许彪** 梓云，从智齿的生长方面来说：个体差异很大，有的人 20 岁之前，有人 40、50 岁才长，有人终生不长，这都是正常的。而且四颗智齿也不是都必然会长全，某些人的智齿可能只长 1 至 2 颗，有的智齿甚至长到一半就不再生长，这种情况称为智齿阻生，又叫做阻生齿。智齿的位置从门牙牙缝开始，由一侧门牙向里数牙齿数目，如果有第八颗牙，它就是智齿。

**梓云** 哦，教授，这么说来智齿就是一颗人体的定时炸弹啊，在身体处于抵抗力下降时它就会蠢蠢欲动啦，那这智齿是不是越早拔除越好呢，拔智齿有没有最佳年龄呢？

**许彪** 梓云，一般来说，13~30 岁是拔智齿的最佳时期。在 30 岁前拔智齿比较合适，40 岁后再拔创伤会增大。很多人都是到了“不得不拔”时才来拔，甚至有的老人 80 多岁了才来拔智齿，往往又因身体状况不适合而不能拔，那时因智齿引发的问题就很难彻底根除了，有时甚至会影响老人佩戴假牙，生活质量严重受损。有的智齿已经连累周边牙齿坏掉，到时不得不两三颗牙一起拔掉，那时伤害就更大了。原则上一旦发现智齿发育不良，引起炎症，应尽早拔除，否则将来后患无穷。

**梓云** 哦，原来智齿是这么一回事呀，如果就这样多一颗牙齿不挺好的吗？为什么智齿好好的一颗牙，说痛就痛呢？

**许彪** 梓云，由于智齿生长特殊的特殊原因，空间不足，阻生的智齿可以向各种不同的方向生长。可以冠对着邻牙（近中阻生），可以屁股对着邻牙（远中阻生），还可以躺着（水平阻生）或站着（垂直阻生）。很多时候牙齿末端

**梓云** 许教授说得非常好，智齿不但可以引起自身的炎症和疼痛，还有可能连累到我们正常的功能牙齿，这样看来只要长了智齿就一定要拔除啦？

**许彪** 对于梓云这么说吧，拔智齿，看是否长歪或者经常发炎，如果影响口腔的健康建议拔掉，如果对于口腔没有危害建议保留。并不是所有的智齿都需要拔除，如果智齿本身位置长得很好，且不影响日常生活，也可以选择不拔。但是如果发生以下几种情况，就要尽快考虑拔掉了。

第一：位置不正，常见于下颌智齿。智齿向前生长挤压到邻牙。此外，向后、向舌侧、向颊侧、甚至向下长也都可能产生危害。智齿生长方向不正常，通常会导致智齿与相邻的磨牙间出现缝隙或凹槽，极易嵌顿食物残渣，长时间清理不净，相邻磨牙将发生龋齿、牙髓炎、根尖炎等。第二：出现了冠周炎，由于多数智齿萌出不完全，牙冠的一部分被牙龈包绕，形成盲袋，食物残渣易进难出，导致冠周组织红肿、盲袋积脓，患者会有疼痛、开口困难、发热等症状。冠周炎可反复发作，严重时会出现颌周间隙感染、下颌骨骨髓炎等。第三：牙齿咬合错位，人最多会长四颗智齿，有些人会长出一颗，有些人会长出几颗，当智齿萌出来的时候很容易造成没有相应的牙齿进行咬合，从而造成咬合异常。

第四：清洁不易，由于空间不足的关系，智齿常长得歪七扭八，因此常造成清洁牙齿的困难，以致发生蛀牙现象。第五：及时就医，最佳方案是在 12 岁~18 岁期间，最好去医院给牙齿做一个“体检”，看看智齿发育情况，看是否危害口腔的健康，以便及早诊治，如果危害口腔的健康，那时智齿根部还没有形成，尽早手术创伤小，终生受益。不用担心拔完智齿会引起其他牙齿松动；不要觉得智齿还好的，拔了可惜，只要记住，一旦这个麻烦制造者出现龋坏、侵犯邻牙、过度生长，没有对合牙、不容易清洁、疼痛难耐，就要果断的选择——斩草除根！绝不养虎为患！此外，智齿对妊娠期女性危险性特别大，怀孕前最好拔除可能引发疾病的阻生智齿。



**主持人** 说到慢阻肺这个话题，应该很多人可能不太熟悉，因为之前我们经常会听说慢性支气管炎、肺气肿，罗主任在您的门诊里遇到这样的患者多吗？

**罗壮** 梓云，我们在临幊上确实遇到非常多的慢阻肺患者，这里我说一下，老百姓都习惯称他为慢性支气管炎、肺气肿，其实在医学上目前统一的专业名词是：慢性阻塞性肺疾病，简称慢阻肺，他是气流不完全可逆，为临幊特征一组疾病，慢阻肺包括了慢性支气管炎和肺气肿。慢性支气管炎在临幊上是以反复出现的咳嗽、咳痰、气喘症状，连续发作两年，每次持续超过三月以上，可以诊断慢性支气管炎，慢性支气管炎患者一旦出现明显活动后气促，就要考虑可能已经发展为慢阻肺，建议到医院进一步诊断。

**主持人** 哦，原来这常见的慢阻肺和老龄化、吸烟以及空气污染挂上了钩了，真是不容小觑。所以这么听下来就是有吸烟和接触污染空气的居民最为麻烦了。主任，患有慢阻肺这类疾病一般是不是很容易发现呢？

**罗壮** 不是的梓云，慢阻肺在世界上是公认的“隐形杀手”，这是因为它早期症状不明显不易被发现，但是一旦确诊病情就会快速发展，死亡率也是极高。还有一个就是慢阻肺有“多样面孔”，容易合并多个严重的症状。研究还显示，我国慢阻肺知晓率及肺功能检查普及率极低。研究的受访者中，仅仅大约有 10% 知道慢阻肺这一疾病；不足 10% 的受访者曾接受过肺功能检查。在所有慢阻肺患者中，不足 3% 知道自己患有慢阻肺；近 90% 此前从未得到明确诊断。

特别需要引起关注的是，60% 的慢阻肺患者没有明显的咳嗽、咳痰、喘息等症状，说明普及肺功能检查对实现慢阻肺早诊早治的重要性。近期报道的中国居民慢阻肺监测调查结果亦得出了相似结论，印证了我国慢阻肺巨大的疾病负担与严峻的防控现状。以上问题有 3 项及以上为“是”，建议您去看医生，评估是否患有慢阻肺。

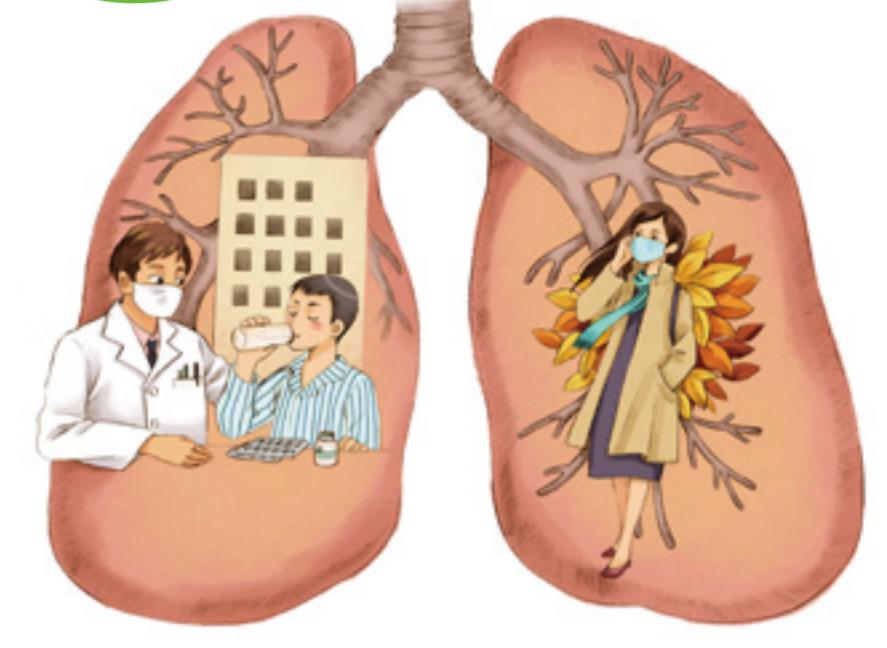
**主持人** 原来肺功能检查对实现慢阻肺早诊早治非常重要，这一点大家一定要记住啊！罗主任，快给大家传经送宝吧，哪些人更应该尽早到医院接受肺功能检查呢？

**罗壮** 嗯，好的从理论上讲，在 ≥ 40 岁人群中开展肺功能进行慢阻肺筛查。这里说说，符合以下四项条件之一即定义为高危人群：

- (1) 自报有慢性咳嗽、慢性咳痰、呼吸困难等一慢性呼吸系统症状；
- (2) 自报有慢性支气管炎、肺气肿等任一慢性呼吸系统疾病史；
- (3) 有现在或既往吸烟、职业有害因素暴露、儿童期严重呼吸系统感染、室内使用污染燃料等任一危险因素暴露；
- (4) 有慢性呼吸系统疾病家族史的居民建议应该尽早到医院接受肺功能检查，尽早诊断或者排除慢阻肺。

**罗壮** 没错梓云，有些专家称“慢阻肺”为抽烟病，可见吸烟和慢阻肺有密切的关系。研究显示，吸烟者慢阻肺患病风险显著高于不吸烟者，60 岁以上吸烟人群慢阻肺的患病率超 40%，且吸烟时间越长、吸烟量越大，慢阻肺患病风险越高。此外，低教育程度、高 PM2.5 浓度、幼年期慢性咳嗽、低体重、呼吸

## 了解慢阻肺 关注肺部健康



阻肺的特异性症状，部分患者特别是重度患者有喘息。胸部紧闷感通常为体力劳动后发生。5. 全身性症状较重的患者可能会发生全身性症状，如体重下降、食欲减退、外周肌肉萎缩、功能障碍、精神抑郁或焦虑等，合并感染时可咳血痰或咯血。

**主持人** 好的，非常感谢罗主任给予听众的耐心解答，请您再跟我们介绍一下如果得了慢阻肺的患者需要怎样处理？

**罗壮** 好的，梓云，慢阻肺是一种可防可治的疾病，慢阻肺危害极大，首先要戒烟，定期监测肺功能，就能及时发现、早期诊断慢阻肺；对长期吸烟者而言，即使不幸得了慢阻肺，也不必过于悲观和担心，只要坚持规范治疗、长期管理，就能很好地控制病情、改善生活质量。养成好的生活习惯，作息规律、适当运动、戒烟限酒可以增强体质，合理营养，提高免疫力。在流感季节减少到人员密集场所活动，注意保暖，佩戴口罩。如果呼吸道症状发作，出现气喘气促、咳嗽、痰多等症状，去医院咨询医生。遇到无法缓解的气促、喘憋、心跳快等症状及时就医。

## 名医档案 ▶ MINGYI DANGAN | 罗壮

医学博士，副主任医师，副教授，硕士研究生导师。昆明医科大学第一附属医院呼吸与危重症医学科副主任、党支部书记。以诊治肺结节、肺癌、慢阻肺、肺心病、肺炎、支气管哮喘、肺结核、支气管扩张、胸腔积液等疾病为特长。