

# 通过全国健康促进(区)试点技术评估

东川 晋宁



近日，国家卫生健康委办公厅公布了第三批全国健康促进县（区）试点技术评估结果，云南东川、晋宁两区均通过了技术评估，成为全国健康促进区，其中东川区表现突出，探索总结出一系列有效做法和典型经验，得到国家的宣传推广。

2014年起，国家卫健委（原国家卫生计生委）启动了健康促进县（区）建设试点项目。昆明市东川区、晋宁区作为国家第三批试点，开展了创建工作。通过两年的辛勤耕耘，两区的健康促进创建工作达到了预期目标，居民健康素养水平超过了全省平均水平，经常参加体育锻炼的人数比例超过了32%，95%以上的学生成为了《国家学生体质健康要求》合格以上。两区采取政府主导，多部门合作，提升居民素养水平的路径与策略，为全省健康促进县（区）建设提供了可借鉴的经验和模式。

国家卫生健康委办公厅公布的评估结果显示，东川区的典型经验：一是开展问题分析，聚焦职业病预防控制、健康老龄化、强化脱贫攻坚等重点问题。二是以职业病防控为重点建设健康促进企业，加大安全生产和职业病防控的监

督力度。三是建立了基层医疗机构、社会养老机构、医院“1+1+1”联合体模式。四是将健康促进融入了脱贫攻坚。在全省率先启动实施了健康扶贫工程。组建了77支家庭医生团队，贫困人口每年可接受一次“健康体检项目包”服务。为29063户贫困家庭专门制作发放了健康促进知识读本，在每个贫困家庭中统一张贴健康素养66条和健康扶贫政策宣传画，发放健康政策和健康知识明白卡，多种方式加强贫困人口的健康教育，帮助贫困人口逐步改善生活习惯，提高健康意识和健康管理能力，让贫困人口“尽量少生病”。

目前，我省已经有蒙自市、泸西县、隆阳区、镇康县、东川区、晋宁区6个县（区）通过全国健康促进县（区）国家验收，各地仍在继续巩固健康促进区创建成果。6个县（区）探索的经验已逐步在全省范围推广。到2020年，我省计划有26个县区（约占全省县级行政区划总数的20%）将建设成为健康促进县区，达到国家要求的创建比例。健康促进县区的创建将进一步推动健康云南行动的深入开展，不断提升全省居民的健康服务获得感和幸福感。

项目管理部

## 云南省基层卫生技能大赛落幕

为调动基层医疗卫生机构从业者的积极性，促进专业技术人员钻研业务、提高理论水平和服务能力，9月17日至18日，由云南省卫生健康委和云南省总工会联合举办的2019年云南省基层卫生技能大赛决赛在昆明卫生职业学院成功举办。

本次大赛决赛共有来自全省16个

州（市）的80名参赛选手参加。为期两天的决赛过程中，分别进行了理论考试竞赛、个人和团体知识竞答、全科医疗和社区护理个人技能竞赛、卫生服务团队竞赛。经过激烈角逐，来自临沧市凤庆县勐佑镇卫生院的毛庆平获全科医疗个人赛一等奖，楚雄州禄丰县罗次中心卫生院的段琼娟获社区护理个人赛一

等奖，昆明市卫健委获社区卫生服务团队赛一等奖。一等奖获得者（个人）将被推荐参评云南省五一劳动奖章。

据介绍，此次竞赛，既是对全省基层卫生服务能力的全面检验，也是全省基层卫生队伍形象的集中展示。全省各州（市）参赛队和参赛选手在决赛中团结协作、取长补短，努力发挥出最佳水

平，充分展示了良好的职业素养，也展示了新时代基层卫生医务人员的时代风采。通过竞赛，增强了全省卫生队伍的整体活力和工作热情，进一步提高了基层卫生队伍的业务能力和服务能力。

人民网  
记者：段勇 编审：李晓园 陆敏敏 贾卫锋 编辑：熊春梅 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.ynjkjy.com

## 2019年基本公共卫生服务项目有变化

9月4日，国家卫健委官网发布《关于做好2019年基本公共卫生服务项目工作的通知》（以下简称“通知”），从原基本公共卫生服务内容与新划入基本公共卫生服务内容两方面明确了工作任务目标。明确依据《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》继续实施建立居民健康档案、健康教育预防接种、儿童健康管理、孕产妇健康管理等12类项目，以及19项新划入的相关工作规范。同时，通知还提出，2019年人均基本公共卫生服务经费补助标准为69元，新增5元经费全部用于村和社区，务必让基层群众受益。

### 2019年项目包括哪些内容？

根据《国务院办公厅关于印发医疗卫生领域中央与地方财政事权和支出责任划分改革方案的通知》，2019年1月1日起，基本公共卫生服务包括以下内容：

**一是原基本公共卫生服务内容。**主要是由基层医疗卫生机构承担的建立居民健康档案、健康教育、预防接种、儿童健康管理、孕产妇健康管理、老年人健康管理、高血压和2型糖尿病等慢性病患者健康管理、严重精神障碍患者管理、肺结核患者健康管理、中医药健康管理、传染病和突发公共卫生事件报告和处理、卫生监督协管等12类项目。

目前，我省已经有蒙自市、泸西县、隆阳区、镇康县、东川区、晋宁区6个县（区）通过全国健康促进县（区）国家验收，各地仍在继续巩固健康促进区创建成果。6个县（区）探索的经验已逐步在全省范围推广。到2020年，我省计划有26个县区（约占全省县级行政区划总数的20%）将建设成为健康促进县区，达到国家要求的创建比例。健康促进县区的创建将进一步推动健康云南行动的深入开展，不断提升全省居民的健康服务获得感和幸福感。

### 2019年经费如何使用？

2019年人均基本公共卫生服务经费补助标准为69元，新增5元经费全部用于村和社区，务必让基层群众受益。严格按照《财政部 国家卫生健康委 国家医疗保障局 国家中医药管理局关于印发基本公共卫生服务等5项补助资金管理办法的通知》要求，确保项目经费按时足额到位，不得挤占、挪用项目经费。在确保国家基础标准落实到位的前提下，可合理增加保障内容或提高保障

国家卫生健康委

等奖，昆明市卫健委获社区卫生服务团队赛一等奖。一等奖获得者（个人）将被推荐参评云南省五一劳动奖章。

据介绍，此次竞赛，既是对全省基

层卫生服务能力的全面检验，也是全省

基层卫生队伍形象的集中展示。全省各

州（市）参赛队和参赛选手在决赛中团

结协作、取长补短，努力发挥出最佳水

平，充分展示了良好的职业素养，也展示了新时代基层卫生医务人员的时代风采。通过竞赛，增强了全省卫生队伍的整体活力和工作热情，进一步提高了基层卫生队伍的业务能力和服务能力。

人民网  
记者：段勇 编审：李晓园 陆敏敏 贾卫锋 编辑：熊春梅 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.ynjkjy.com

# 云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第九期 总第193期  
2019年9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>>>

- 云南省2019年“健康中国行”——健康促进助力脱贫攻坚主题宣传活动在香格里拉市启动
- 省健康宣教中心开展云南省2019年全国科普日活动
- 科学“战痘”
- 2019年基本公共卫生服务项目有变化

云南省健康教育所 主办  
内部资料 免费交流

## 省健康宣教中心开展全国科普日活动



9月14日，云南省2019年全国科普日活动在全省范围内同步启动。此次

活动以“礼赞共和国，智慧新生活”为主题，在为期一周的时间里，云南省人口和卫生健康宣传教育中心先后组织开展了系列具有主题性、全民性、群众性的系列健康科普活动。

9月12日，中心邀请省妇幼保健院眼科杨晓梅主任医师，走进昆明市五华区翠屏小学，为学生们带去了一堂精彩而生动的“儿童青少年预防近视科普进校园”讲座，在校的五年级约100名小学生参加了此次活动。同时也拉开了我们开展“云南省2019年全国科普日活动”的序幕。

9月17日，中心在大门口进行了“云南省全国科普日”社区咨询活动。现场通过展板展示、发放宣传材料等方式向广大群众进行健康科普宣传，发放高血压、糖尿病、艾滋病、健康生活方式、

健康传播部



近年来，随着社会经济的发展，竞争日趋激烈，人际关系也变得越来越复杂，抑郁症呈现多发、高发态势。我国是全球抑郁症疾病负担较为严重的国家之一，而抑郁症是造成青少年疾病负担的主要原因之一。进入高三阶段，学生面对更大的学习压力，不少学生会出现不同程度的焦虑、逃避懈怠、紧张对立、迷茫悲观等消极情绪。为更加有效地指导高三学生调整好心态、加强对重点人

群的心理健康引导和心理健康教育，9月23日，云南省人口和卫生健康宣传教育中心、云南省健康教育协会联合昭通市疾控中心，在昭通市第一中学开展了“慢性病防治专家巡讲走进昭通一中——与心灵相约与健康同行”专家讲座。

来自昆明医科大学附一院精神科的副主任医师、硕士生导师刘芳博士以《高中生心理压力与疏导》为主题，通

过理论讲解并结合临床案例，向在场的



## 云南省2019年“健康中国行”健康促进助力脱贫攻坚主题宣传活动在香格里拉市启动

由云南省卫生健康委、省扶贫办、省教育厅、省妇联和迪庆州人民政府主办，迪庆州卫生健康委、州扶贫办、州教育体育局、州妇联和香格里拉市人民政府承办，省人口和卫生健康宣传教育中心作技术支持的“云南省2019年健康中国行——健康促进助力脱贫攻坚主题宣传活动”于2019年9月20日上午在迪庆州香格里拉市香格里拉中学隆重举行。

启动仪式上，迪庆州委常委、副州长哈玉峰同志致欢迎辞，云南省卫健委和向群副主任作了动员讲话，并与云南省妇女联合会副主席李疆同志共同向迪庆州卫健委党委书记、主任松永丽同志授“健康中国行”旗帜，全省活动正式启动。

活动现场，全体人员齐唱国歌，迪庆州各族群众进行了丰富多彩的歌舞和健身操表演，现场还设置了健康知识宣传服务点，进行健康检测及咨询服务，向群众发放宣传材料，同时开展了“两不愁三保障”和健康扶贫政策宣传。迪庆州、香格里拉市两级的农民代表、学

生代表、各级党政干部代表以及新闻媒体代表共计1500余人参加了启动仪式。活动当天还举办了健康公益大讲堂，针对学生、妇女、机关干部等人群开展不同主题的健康巡讲，宣传普及健康知识。

本次活动中，省、州、市各级领导走访看望了香格里拉市建塘镇尼史村的贫困家庭，给贫困户发放慰问品，送温暖；医疗专家为贫困群众做健康咨询、义诊，送关爱；工作人员为贫困群众发放宣传材料，把党和政府的关怀带到了贫困群众中。

“健康中国行”是健康中国建设的特色活动和知名品牌。自2013年起，国家卫生健康委每年选择一个严重威胁群众健康的公共卫生问题，开展健康促进和科普宣传活动，旨在从群众反映强烈的突出问题入手，动员各级党政领导及社会各界人士支持、参与健康促进工作，号召广大群众自主学习健康知识和技能，积极践行健康生活方式，不断提高人民群众的整体健康素养水平。

社会健康教育部

议大家可以通过倾诉、听音乐、运动、呐喊、自我暗示以及认识自己、调整目标等方式来疏导压力。

一个多小时的讲座中，在场的师生听得全神贯注。讲座结束后，不少同学仍意犹未尽，纷纷主动和刘芳博士进行咨询。师生们表示此次讲座开展得非常及时，引导了大家应当怎样正确面对压力，有效疏导和释放压力，对今后的学习有非常积极的作用。

健康传播部

什么是青春痘？是不是在青春期长的痘痘就叫青春痘？

青春痘在医学上叫痤疮，是发生于毛囊皮脂腺的一种慢性炎症性疾病。好发于颜面、前胸、皮脂溢出等部位。发病率较高，为70%~87%，大部分人都会为之所困。大家注意了，并不是只有青春期才会长痤疮，成年也会长，有些人要长到50岁。

要说“战痘”，我们要先说说他的前世今生，发病因素，我们为什么会长痘。痘痘的助力队友主要有4个：第一雄激素诱导的皮脂腺分泌过多，因此男性较容易长；第二毛囊角化过度，就是毛孔堵塞；第三毛囊内痤疮丙酸杆菌繁殖；第四炎症。整个过程就是毛囊角化过度后，过多的皮脂排不出来，在里面聚集，形成白头粉刺；毛囊口由于持续扩张而开放，氧化脂质后形成了黑头粉刺；毛囊的破坏使痤疮丙酸杆菌入侵，促进炎症的发展而形成炎性丘疹，看着就是一个大红包。最后由于外力的挤压，不良的习惯从而形成瘢痕、结节。

平时生活中看到有些痤疮看起来就非常严重，有瘢痕，有大疙瘩，有些就比较轻，就是小粉刺。这就是痤疮的分类，通常将痤疮分为3度和4级：轻度（也就是I级）：仅有粉刺，包括白头和黑头；中度有两个级别：（II级）：炎性丘疹；（III级）：脓疮；重度（也就是IV级）：有结节、囊肿、瘢痕；级别越高，越严重，治疗周期也就越长。

# 科学“战痘”

名医档案 MINGYI DANGAN

舒虹



## 什么是“战痘”方案？

这也是大家非常关心的，“战痘”围绕着它4个发病因素展开，可以大致分为局部治疗、系统治疗两部分；局部治疗包括外用药物、化学疗法、物理治疗和其他治疗，首先说一说外用药物：维A酸类药物是不错的外用药物选择，具有调节表皮角质形成、溶解粉刺、抗炎的作用，还具有控制痤疮炎症后色素沉着和改善痤疮瘢痕等功效。除了维A酸类药物外，还有过氧化苯甲酰，具有杀灭痤疮丙酸杆菌及收敛作用；外用抗生素也具有杀菌效果，但是单独使用容易耐药，建议与前两种外用药物联合使用。洗的可以使用二硫化硒，可以抑制真菌和细菌；其余的还有硫磺洗剂和水杨酸乳膏。

治疗的话，一二级痤疮可以使用红蓝光进行抗炎灭菌，三四级痤疮可选择光动力疗法，如果炎症性皮损，就是红的比较明显的痤疮，可以选择祛痘激光抗炎，当发生瘢痕疙瘩或者留下痘坑时可选择点阵激光祛疤。

而物理治疗包括：粉刺清除术和囊肿内注射治疗，粉刺清除术就是拿粉刺针来清除粉刺，此方法其实痤疮患者一直都会做，只是不专业。长痘的孩子经常有一个动作，用手挤！在此要注意了，一定不要用手挤，一是手上很多细菌，有些患者不自觉就会拿手去摸，加重炎

症，引起感染；二是挤压力度不当，会造成毛孔粗大，甚至凹陷性瘢痕，你看到很多人脸上坑坑洼洼，一定没少挤压；那好，你说我不用手挤，我就用粉刺针是不是就可以了，答案是否定的，如果操作时力度和方向不到位，也是另一种刺激，导致第二天你发现那个痘越来越大，还有消毒问题。所以别以为简单，专业的事还是让专业的人去做。另一个囊肿内注射治疗适合囊肿性痤疮患者，在囊肿地方注入药物，达到治疗目的。

## 在什么情况下判别痤疮严重了，需要系统治疗？

系统治疗就是口服药，在三四级痤疮患者中可以口服异维A酸、抗生素及激素会获得良好效果，首先是口服异维A酸，它能作用于痤疮发病的4个关键病理生理环节，故是目前最有效的抗痤疮药物，有明确适应证的痤疮患者宜尽早服用，不过有怀孕需求的应先和医生沟通是否可以服用。对于一些高雄激素表现的痤疮患者还需要口服抗雄激素，因此你会看到有时候医生会给某些女性痤疮患者开避孕药，就是为了抵抗雄激素；螺内酯也是一样的道理。有时候对爆发性痤疮会短期内，应用糖皮质激素控制重度炎症。

别看小小的青春痘，蕴含非常多的内容，应该寻找专业机构寻求方案。

昆明市儿童医院把痤疮列为重点项目，不断提高自身诊疗技能，粉刺清除术和囊肿内注射是常用的治疗手段，配

置的设备：祛痘激光、点阵激光以及红蓝光，多种治疗方案，综合治疗，为痤疮患者保驾护航。0~18岁以内的患儿都可以来儿童医院进行诊疗。

除了治疗还要学会护理，我们只是外辅，只有自身修炼，才能够真正“战痘”。在日常生活中，可以做的事情有很多，来避免引起或加重痤疮。简单归纳一下衣食行洗心5个方面。一一来解答。首先衣：要避免太紧的衣物及用物，比如高领毛衫、过紧的胸罩肩带、肩垫、矫形物品及运动头盔均可能引起机械性痤疮；其次要定期消毒寝具，比如毛巾、枕巾、上衣应用抑菌洗剂或者硫磺皂清洁，必要时开水消毒。

在衣物的选择上要以宽松、棉质为主，对于食物，是不是需要清淡、多补充水果及维生素，多喝水，忌辛辣、油腻的饮食？

没错，这是一个部分，虽是老生常谈，但也是最基本的，在此基础上，还需要注意牛奶！



“战痘”方法非常多，但不是每一个就能解决问题，科学的联合治疗效果会更佳。还发现有些人对有些治疗方法疗效不肯定，如何选择搭配是非常具有考究的，需要循证医学证据支持；而且痤疮的治疗周期较长，一般半年左右，甚至会一直长到成年，患者要有一定的耐心，不能操之过急。在重的时候还需要吃口服药，也就是系统治疗。

肺结节早期鉴别良恶性，进行定期随访和必要的合理治疗是非常重要的，这一点大家一定要记住！哪些肺结节可能是良性，什么原因会引起良性肺结节？

一般小于4mm的微小实性结节，恶性概率极低，尤其是直径较小的，位于叶间裂的实性结节，几乎都是良性病灶。

良性肺结节的常见疾病类型有炎症、结核、霉菌、出血、淋巴结节及寄生虫等。

## 早期诊断非常重要，哪些人群易长肺结节？

肺结节的高发人群主要有四类，要尤为重视：1. 年龄在40岁以上，而且烟龄超过20年，每天抽烟超过20支以上者，或者有慢性肺病或被动吸烟的人群。2. 有肿瘤家族史，特别是肺癌家属史一类人群。3. 近期伴有胸痛、咳嗽、不明原因的痰中带血丝，消瘦、体重下降。4. 曾患有其他恶性肿瘤史，如乳癌、肠癌、胃癌等。

## 有时候多数人对于肺结节认识不够！如果查出有肺结节，怎样进行规范的定期复查？

肺结节的定期随访是非常重要的，对于6mm以内的肺微小结节，由于生长较为缓慢，大家不用过于担心。很小的磨玻璃结节可不急于手术，但一定要定期观察。目前专家共识是6mm以内的结节建议间隔6~12个月复查，主要观察结节的大小、磨玻璃中出现实性成分多少等，结节大小在6~10mm推荐间隔3~6个月复查。一旦露出恶性征象，就要及时切除，不影响预后。大于10mm的结节应该1~2月后复查。随访中如果发现肺结节生长速度加快体积增大或者实性成分增加，往往提示恶性病变迹象，建议进一步PET-CT、活检或者外科手术切除。现在手术主要以微创为主，创伤小，恢复快，基本一周就能

科大夫协助，如果大夫考虑目前良性可能性大，大夫通常会建议下一步治疗方案为抗炎复查、3个月复查、6个月复查、1年复查等；如果考虑目前难以鉴别，但恶性不能排除，大夫通常会建议增强CT进一步明确；如果考虑目前恶性可能性大的高危结节，大夫通常会建议住院进一步检查和治疗。即使对于良性肺结节也不可掉以轻心，因其存在一定恶性病变几率和体积越大恶性几率也越高的情况。医院也常会遇到因不按时随访，未发现结节异常快速增大而延误病情，有症状时就诊已经发现晚期转移扩散，影响治疗效果的病例。因此，强烈建议肺结节朋友在专科大夫的建议和指导下进行定期随访和必要时合理的治疗；另外建议在同一个医院做随访观察，避免不同医院的CT机器和测量方式可能有所不同造成的影响，也便于大夫前后对比CT影像资料。

出院。“不推荐过于频繁的复查。”因为短期（1个月内）CT检查，不会增加结节变化信息，但增加了不必要的辐射。

刚才介绍，我们了解了“肺结节”的重要性，别看这小小的肺结节，后续的管理随访很重要。现在就要问，如果发现肺结节，哪些肺结节早癌可能性大？

可能为肺癌或可能转变为肺癌风险较高的肺结节，我们称为肺癌高危结节。肺癌高危结节是指同时有长期吸烟史、肺癌家族史、身体别的器官有明确恶性肿瘤等多个危险因素，肿瘤直径≥1.5厘米或者直径介于0.8~1.5厘米之间但表现出分叶、毛刺、胸膜牵拉、含气细支气管征和小泡征、偏心厚壁空洞等恶性CT征象的结节，以及直径大于0.8厘米的部分实性结节或定期检查不断增大、变性成分增多等，就要警惕早期肺癌的可能。

## 胸部CT报告上说有好多肺结节，会不会是转移？

胸部CT报告上说有好几个结节，先不要太紧张，现在很多门诊患者都发现双肺多发微小结节，一般微小结节可以动态观察，根据有无高危因素3~6月复查胸部CT即可。但作为专科大夫，首先需要阐述一个概念，转移性肺结节一般指转移性肺癌，一般指任何身体其他部位的恶性肿瘤通过各种转移方式转移到肺部的肿瘤。其中，甲状腺癌、乳腺癌、肾癌、绒毛膜癌、骨肉瘤发生率最高，转移发生率可达60%~90%，肝癌、胃癌、结直肠癌、前列腺癌次之，转移发生率为35%~55%，另外，一个地方的肿瘤也可以转移到肺的其他地方形成另外一个肺结节。转移性肺结节与普通的肺结节一般CT上的表现通常不太一样，首先应该请专科大夫鉴别是否为转移性肺结节，其次还需检查其他哪个部位存在恶性肿瘤。