

## 云南健康扶贫取得阶段性成效

3年  
减少 60.7 万人  
因病致贫返贫人员



据云南省卫生健康委提供的数据显示，自2016年启动健康扶贫工作以来，三年间全省因病致贫、返贫人员减少15.5万户、60.7万人，与全省贫困人口脱贫进度基本保持同步，取得了阶段性成效。

2016年以来，云南省各级财政筹措

下达健康扶贫医疗保障专项资金62.04亿元，全省建档立卡贫困人口参加城乡居民基本医保和大病保险、医疗救助持续做到全覆盖。截至2019年9月30日，全省建档立卡贫困人口实际住院报销比例为89.22%，人均自付费用756元。

人民网

## 近视防控技术指南发布



### 联合国艾滋病规划署： 2019年世界艾滋病日主题 Communities make the difference

今年世界艾滋病日的主题是：Communities make the difference（中文待定）。

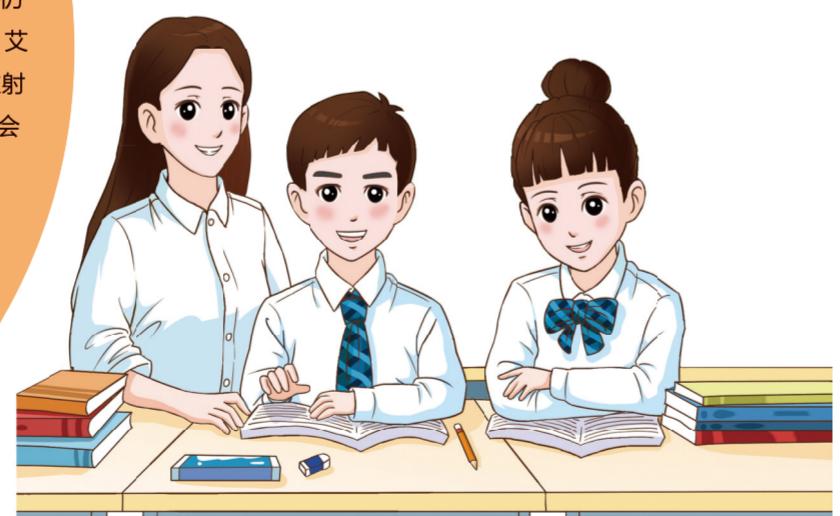
今年的世界艾滋病日纪念活动将继续于12月1日举办。在这一天，我们将有机会认识到国际、国家和地方各级社区在艾滋病防治中所扮演的重要角色。不但如此，社区将会持续发挥重要作用。

社区通过许多不同的方式为艾滋病防治做出贡献。他们的领导和倡导确保了防治工作仍然具有相关性和坚实基础，使人们处于中心位置，不让任何人掉队。社区包括同伴教育者，艾滋病病毒感染者及受艾滋病病毒影响人群网络，这其中包括：男同性恋和男男性行为者、注射吸毒者和性工作者、妇女和年轻人、咨询师、社区卫生工作者、到户服务提供者、公民社会组织和草根活动家。

世界艾滋病日提供了一个展示社区角色的重要平台，尤其是在资金和社会空间收缩使得服务和倡导的可持续性受到威胁的时候。我们迫切地需要更努力地动员社区，以打破让社区提供服务的障碍，包括注册限制和社会契约的缺失。社区所发挥的强

有力的倡导作用比以往任何时候都更重要，这可以确保艾滋病仍然在政治议程上；人权得到尊重；决策者和实施者能够对此负责。

联合国艾滋病规划署



## PrEP 云南省传染病医院开展省内首例 HIV 暴露前预防

10月11日，云南省传染病医院暴露前预防门诊接诊了一位寻求PrEP的MSM咨询者。通过认真评估，确定服药方案，完善服药前基线检查，签署知情同意书，进行服药依从性教育，给予暴露前预防药物。

云南省传染病医院介绍，该名咨询者是云南首例进行HIV暴露前预防病例。随着云南省首例HIV暴露前预防病例的开展，今后将有更多的人了解和接受PrEP，增加了预防HIV感染的新措施。

HIV 暴露前预防 (Pre-exposure prophylaxis, PrEP) 是指没有感染HIV的人群，依靠服用抗艾滋病病毒药物的方式来预防HIV感染。PrEP适用于有较高的感染HIV风险者，如：男男性行为人群 (MSM) 中部分高危行为者；单阳伴侣中阳性一方抗病毒治疗尚未达到病毒持续成功抑制前，阴性一方除坚持使用安全套外，也可以采用PrEP提供更多的保护；频繁使用HIV暴露后阻断用药者也建议采用PrEP。

云南省传染病医院

HIV 暴露前预防 (Pre-exposure prophylaxis, PrEP) 是指没有感染HIV的人群，依靠服用抗艾滋病病毒药物的方式来预防HIV感染。PrEP适用于有较高的感染HIV风险者，如：男男性行为人群 (MSM) 中部分高危行为者；单阳伴侣中阳性一方抗病毒治疗尚未达到病毒持续成功抑制前，阴性一方除坚持使用安全套外，也可以采用PrEP提供更多的保护；频繁使用HIV暴露后阻断用药者也建议采用PrEP。

云南省传染病医院

10月15日，国家卫生健康委在其网站上发布《儿童青少年近视防控适宜技术指南》。《指南》由国家卫生健康委疾控局牵头，组织中国疾控中心学校卫生中心、安徽医科大学卫生管理学院和北京同仁医院眼科中心等单位参与编写。

《指南》分为7个部分：筛查视力不良与近视、建立视力健康档案、培养健康用眼行为、建设视觉友好环境、增加日间户外活动、规范视力健康监测与评估、科学诊疗与矫治。《综合防控儿童青少年近视实施方案》要求建立中小学生视力定期筛查制度，《指南》为此在“筛查视力不良与近视”部分提出，视力不良检查包括裸眼视力、戴镜视力、非睫状肌麻痹下屈光检查，鼓励有条件的地区增加眼轴长度、角膜曲率测量。筛查频率为每学年不少于一次；电脑验光采用的自动电脑验光仪应符合ISO10342—2010眼科仪器：验光仪的标准。

在建立健康档案方面，《指南》要求参照《儿童青少年近视筛查结果记录表》，规范记录检查内容；有条件的地区可增加眼外观、眼位、眼球运动以及屈光发育等内容；及时分析儿童青少年视力健康状况，早期发现近视的倾向或趋势，制定干预措施。小学要接收医疗卫生机构转来的各年度《儿童青少年视力检查记录表》等视力健康档案，确保一人一档，随学籍变化实时转移，并与中小学生视力检查衔接。

健康报

项目管理与综合评价部

# 云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第十期 总第 194 期

2019年 10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 >>>

- 省健康宣教中心开展全球洗手日活动
- 省健康宣教中心多部作品在“云南省医学科普微视频作品征集大赛”中获奖
- 秀如其来的头发还好吗
- 云南健康扶贫取得阶段性成效
- 近视防控技术指南发布

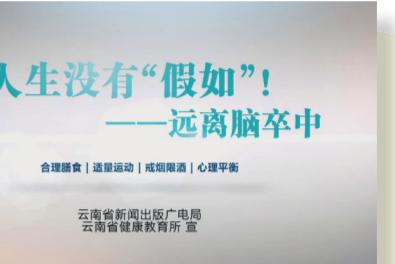
云南省健康教育所 主办  
内部资料 免费交流



10月15日是“全球洗手日”，以“洗手抑菌、童享健康”为主题的全球洗手日10城联动主题宣传昆明站活动当天在昆明高新区一小（海源校区）开展。170余名学生及教师在云南省人口和卫生健康宣传教育中心专家的指导下，学习洗手的卫生知识，一起练习“正确洗手”，并由小手在长卷上绘制创意“手掌画”，活动生动有趣，寓教于乐。

本次活动是“妇女儿童健康素养提升计划——手牵卫生项目”开展的大型宣传活动之一，由国家卫生健康委员会妇幼健康司指导、中国人口宣传教育中心主办、中国疾病预防控制中心妇幼保健中心支持，滴露公司公益支持，与医界、慢病界媒体合作，由山西省、山东省、河南省、湖北省、湖南省、四川省、陕西省、甘肃省、云南省9个省份专业健康教育机构承办。活动在北京、太原、济南、郑州、武汉、长沙、成都、西安、兰州以及昆明10个城市10所小学和幼儿园开展。作为线上活动，在10月15日—10月27日期间，全国各地的幼儿园儿童及小学生均可积极报名上传自己的绘画作品参加线上评比，主办方将根据网络票选结果，公布获奖名单并发放精美奖品和证书。

项目管理与综合评价部



## 省健康宣教中心多部作品在“云南省医学科普微视频作品征集大赛”中获奖

为进一步落实国家《健康中国行动（2019—2030）》战略，围绕疾病预防和健康促进两个核心，聚焦当下人民群众的主要健康问题和健康风险因素，把“健康知识普及行动”重大专项行动落实到位，云南省医学会科学普及分会于2019年9月10日—10月10日举办了“云南省医学科普微视频作品征集大赛”。经全省相关医疗和大众健康机构的积极申报，征集到17个单位共计72个参赛作品。通过专家评选，7个作品获一等奖、14个作品获二等奖、21个作品获三等奖，5家单位获“优秀组织奖”。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心申报的5部作品全部获奖。其中《人生没有“假如”！远离脑卒中》和《预防流感从生活点滴做起》2部作品获一等奖；《控

制血压六部曲 健康生活保平安》《用心呵护心理健康》《控制血糖齐行动 持之以恒益终身》等3部作品获二等奖。

我中心制作的微视频作品，倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念，传播健康知识，通过在全省范围内播放，引导公众自觉养成健康的生活方式，提升了居民健康素养水平。

健康传播与宣传服务部



## “健康中国行”主题宣教活动 进独龙江



位于滇藏交界处的云南省怒江傈僳族自治州贡山县独龙江乡，是全国唯一的独龙族聚居地，独龙族是我国人口较少民族之一，也是新中国成立初期一个从原始社会直接过渡到社会主义社会的少数民族。由于历史和自然条件的制约，独龙江乡基础条件相当恶劣，一直是云南乃至全国最为贫穷的地区之一，在中央及地方各级党委和政府的帮助下，独龙江乡六个行政村于2018年整体脱贫，独龙族实现整族脱贫，为帮助已经基本

安居温饱的独龙族群众进一步提高健康水平，10月26日，“云南省2019年健康中国行”活动走进了独龙江。

上午10点，云南省怒江州贡山县2019年“健康中国行——健康促进助力脱贫攻坚”主题宣传活动在独龙江乡九年一贯制学校正式启动，启动仪式由云南省人口和卫生健康宣传教育中心段勇主任主持，云南省卫生健康委宣传处王元新调研员做了动员讲话，怒江州卫健委、贡山县人民政府以及独龙江乡党委

的领导出席了活动，贡山县卫生健康系统和独龙江乡、村两级的干部职工、中小学生和独龙族群众200余人参加活动。启动仪式上还举行了授旗仪式，云南省卫健委宣传处王元新调研员向独龙江乡党委书记余金成授“健康中国行”旗帜，活动在独龙江乡正式开展。

健康中国行活动的主旨是宣传普及健康素养知识和技能，倡导健康生活方式，营造全社会关注健康，支持健康促进和健康扶贫工作的氛围。本次活动中，



知名医疗专家现场义诊咨询，为独龙族群众送医、送药、送健康；还通过健康教育进学校、进机关、进乡村等方式把健康理念、健康信息和基本技能带到独龙族群众中去，让他们增强健康意识，养成良好的健康行为习惯，做自己健康的第一责任人。让已经实现“两不愁三保障”的独龙族群众更健康、更幸福。

社会教育部

# 关爱女性 呵护健康

许多女性朋友都肩负着工作、家庭的双重责任，精神压力也比较大，针对当代女性的生活状况，是否能通过中医的手段，帮助女性朋友调整身体状态，来更好的应对工作与生活呢？



## 有哪些好的中医养生方式适合我们女性养生？

像太极灸、任脉灸、督脉灸、艾灸等，主要是针对女性特有的体质特点、生殖器官解剖位置及重要的经络分布而制定的现代艾灸法，可达温经散寒、通经活络的治疗及维养作用。对于青春期、育龄期（特别是备孕阶段）、更年期女性都有非常好的调护作用。

还有多种产后康复手段，可以为产后女性提供产后常见疾病的诊疗，专门的盆底肌康复治疗，可以预防女性出现产后盆底功能障碍性疾病，而且提倡抓住产后 42 天~3 个月的黄金时间。

除了内在健康维养外，我们同样注重外在的形象的维养，皮肤维养馆对痤疮、黄褐斑、脂溢性脱发等多种女性损容性皮肤病运用中药内服配合多种外治疗法，按疗程进行治疗后，取得了满意效果，特别是敏感性皮肤病，有独特经验及疗法。云南省空气干燥、紫外线强烈，造成皮肤屏障功能受损较全国范围内高发，春季更是此类敏感性皮肤病的高发季节，类似疾病几乎到皮肤门诊数 20% 以上。通过临床观察，发现日光性皮炎、化妆品过敏、激素依赖性皮炎、脂溢性皮炎、玫瑰性痤疮、干燥性皮肤病等疾病存在皮肤屏障受损的特点，恢复皮肤屏障是治疗损容性皮肤病首要措

施。皮肤维养馆在修复皮肤屏障时使用到的超短波舒敏之星治疗仪，能够刺激皮肤细胞生长，增加皮肤的厚度，重建皮肤的细胞屏障功能，补充皮肤所需的脂类和水份，重建皮肤的脂质屏障，能够有效的降低皮肤的反复过敏机率。

另外，还要给女性同胞们推介的是臀部经络推疗（臀疗）、腹背部热疗（火疗）、长蛇灸等，这些特色传统中医外治法比较适合体质偏于阳虚的女性。现代社会的职场女性，由于工作需要，常常熬夜加班，还有现在的生活、饮食、着装习惯等，往往耗伤阳气，这也是现在痛经、月经不调、卵巢早衰、不孕症等疾病高发的原因之一。

大多数女性工作之外可能还要忙于家中的各种事情，没有太多的时间到医院进行系统的调理，有没有什么简单的养生手段可以在家中进行，让忙碌的女性们在家里也能放松身心？

5. 产妇“坐月子”要绝对避风、卧床静养？

其实产妇避风是要避免“产后风”（指的是产褥热）。长时间不通风，室内空气污浊，不利于产妇和婴儿的健康，如果是夏日里门窗紧闭，裹头扎腿甚至会引起中暑。一般而言，适时、适当的运动可以加强胃肠蠕动增进食欲，更有助于产妇的身体恢复。

名医档案 ▶  
MINGYI DANGAN

姜莉娟

主任医师、教授、博士研究生导师；享受云南省政府特殊津贴专家；云岭名医，全国第三批优秀中医临床人才；全国第四批老中医药专家妇科张良英教授学术继承人。

在养生保健过程中，部分人会踏入一些误区，这种情况比较多见，类型也是“多样化”，给大家介绍各个阶段的一些典型：

### 1. 每天喝上 8 杯水就能健康？

对于喝水其实是有好处，但是每天喝上八杯水就行吗？真的就一定会健康吗？当然不是，每一个人都是有自己的身体需求，当然对于需要喝的水多少也是不一样。摄入过多不但达不到养生目的，反而加重了肾脏负担，影响身体健康。

### 2. 越瘦越健康？

其实胖一点对女性是一件好事。女性对脂肪的生理需求与男子不同，在维持女性生理特征方面，脂肪有着不可磨灭的功劳。就青春期而言，少女必须获得至少体重 17% 的脂肪才有月经初潮，并保持每月 1 次月经来潮的规律性。就是到了中年之后，足量的脂肪也是维持体内正常的雌激素浓度、延缓皮肤老化的保证。因此，女性只有当体重超标 30% 以上时，方可视为肥胖，切不可不动就去减肥。

### 3. 经常冲洗阴道会更干净？

阴道中生存着足量的有益菌，使保持一定酸度，从而抑制其他病原体生长，医学上称为的自净作用。如果经常使用洗液冲洗，反而会破坏阴道的生理平衡，严重削弱自净作用，甚至导致阴道炎。

### 4. 养生就是再生气也不发怒？

从心理健康的角度来看，长期积压怒气会影响身心健康，怒气长时间得不到排解就可能变成忧郁情绪。一个懂得如何发脾气、正确发泄自己不满的女性才是一个心理成熟、健康的女性。

### 5. 产妇“坐月子”要绝对避风、卧床静养？

其实产妇避风是要避免“产后风”（指的是产褥热）。长时间不通风，室内空气污浊，不利于产妇和婴儿的健康，如果是夏日里门窗紧闭，裹头扎腿甚至会引起中暑。一般而言，适时、适当的运动可以加强胃肠蠕动增进食欲，更有助于产妇的身体恢复。

误区

调理

适合

## 中医养生方法有哪些？

中医养生方法有很多，以下是一些常见的：

### 1. 饮食调理

根据体质和季节变化，合理搭配饮食，如多吃蔬菜水果，少吃油腻辛辣食物。

### 2. 运动锻炼

选择适合自己的运动项目，如散步、慢跑、瑜伽等，增强体质。

### 3. 中药调理

根据个人体质，服用相应的中药汤剂或丸剂，达到调理身体的目的。

### 4. 心理调节

保持良好的心态，学会释放压力，可以通过冥想、深呼吸等方式缓解情绪。

### 5. 睡眠充足

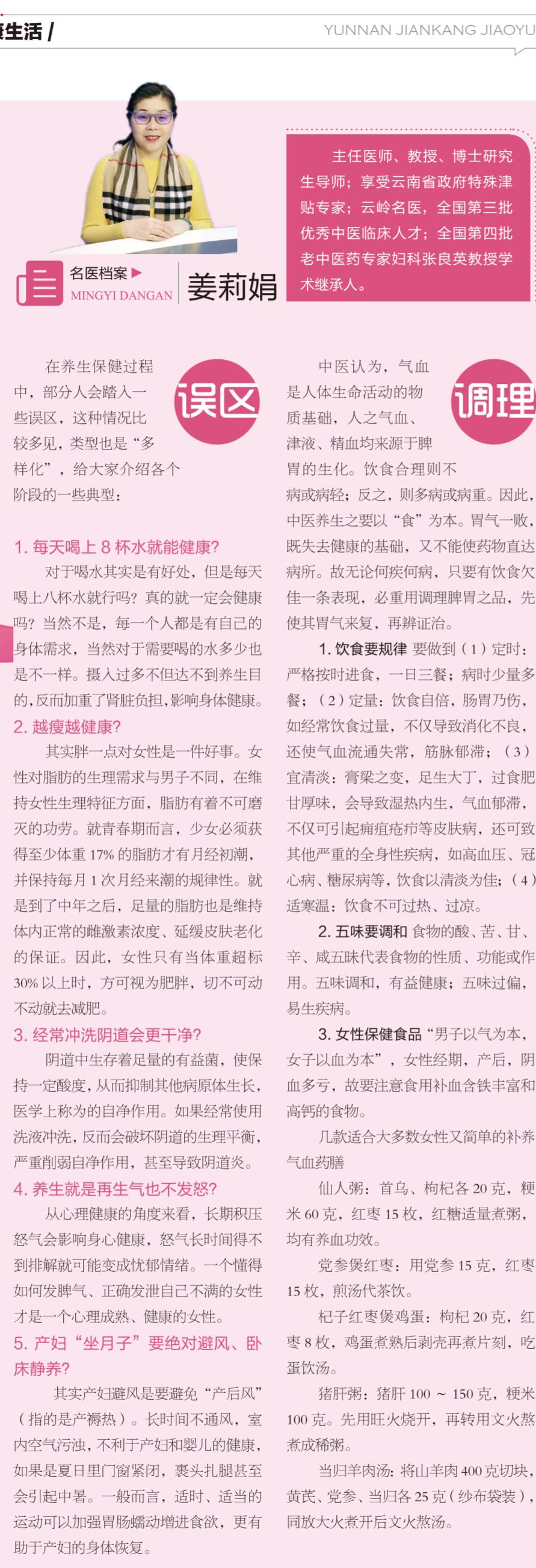
保证充足的睡眠，有助于身体恢复和免疫力提升。

### 6. 防寒保暖

根据天气变化，适时增减衣物，避免受凉感冒。

### 7. 阳光浴

适当晒太阳，促进维生素 D 合成，增强骨骼健康。



## 头发生长知识有哪些？

我们做个简单比方，头皮类似土壤，毛囊类似种在地下的大蒜头，头发类似地面的蒜叶。头皮上每个毛囊的生长周期：生长期 2~5 年，退行期 2~3 周，休止期 3 月左右。然后再次进入一个生长周期。

## 如何判断自己是不是有脱发现象呢？

脱发类似于常绿树的落叶和长叶处于动态平衡。我们平时所见到的松树和柏树等常绿树木，一年四季看不见落叶，但在树下面可以见到枯黄的落叶，就是树叶轮换生长和脱落的证据。人的头发也是如此，每天大约有 50~100 根头发脱落，同时大约有 50~100 根头发长出，处于动态平衡。如果脱落的头发多于 100 根，在 100~200 根左右，可以判断为脱发。从头顶和侧面拍照，每月对比，可以辅助判断。



## 脱发有哪些分类？

- 01 无毛症和少毛症
- 02 雄激素性脱发
- 03 斑秃
- 04 休止期脱发
- 05 痣痕性脱发
- 06 拔毛癖

无毛症是罕见的遗传性疾病，常常在出生后数周毛发迅速脱落。一般无有效治疗方法。少毛症常常在出生后 6 个月左右明显脱发。建议到儿科或者儿童医院的内分泌方向查找原因，对因治疗。少数患儿在进入青春期后逐渐好转或者正常。

雄激素性脱发这类疾病是有家族遗传史的。即使家族中无类似成员，但多数患者 20 岁以后，在加班、熬夜、精神压力增大后出现脱发现象，说明有遗传倾向。在男性也称为男性秃发，较常见；女性也称为女性秃发，非常少见。原因：这类人群头顶部位毛囊对雄激素非常敏感，容易被破坏。但是枕部头皮的毛囊则对雄激素不敏感，一般不会被破坏。在治疗上一般口服加外用遵医嘱使用即可。

瘢痕性脱发：比如：物理性损伤、化学性损伤、肿瘤、感染、皮肤病等原因都会引起脱发。

拔毛癖主要是自身导致的精神性疾病。常发生在手指容易拔头发处，有残留断发，损害边缘不整齐。女性多见，常见于学龄前儿童和青春期早期。学龄前儿童，多为无意识行为，是不良习惯，应该逐步纠正，不要粗暴阻止。青春期早期，学习压力、校园不良事件、家庭压力等都是原因，症状明显。

# 突如其来的 头发还好吗？

## 植发手术可行吗？能长久吗？

植发是确实有效的治疗手段，对于雄激素性脱发这种类型，多数人植发后持久有效。建议：1. 脱发情况稳定后再选择（自然稳定或药物治疗后稳定）。2. 植发前要慎重选择机构和医生。

“植发手术”是应用显微外科手术技术取出这一部分健康的毛囊组织，经仔细加工培养后按照自然的头发生长方向艺术化移植于患者秃顶、脱发的部位。毛囊存活后便会长出健康的新发，长出的新发可以正常地吹发、烫发及染发，完全恢复了患者脱发前的面貌。不过，脱发的朋友一定要慎重考虑是否植发，如果植发不成功会更加重苦恼。因此要长期考察，慎重选择。也有部分朋友，接受脱发的现实，采用剃光头或者头套、发片等掩饰品。

## 有些人一觉醒来突然掉了一块头发，这是怎么回事呢？

### 这种情况就是斑秃，俗称“鬼剃头”，

原因不明，无痛痒等症状。发病突然，大多数普通斑秃有自然痊愈倾向。少数病例反复发生，治疗困难。它主要和免疫功能有关系，并不是民间讲的鬼剃头什么的这类疾病。患了斑秃的人不仅有损形象，而且常常可能引发其他疾病。

原因首先是遗传因素：约有 10%~20% 的斑秃病例有家族史，遗传过敏体质者易复发斑秃，这些提示遗传可能是病因之一。曾有报告一家四代均

名医档案 ▶  
MINGYI DANGAN

高飞



云南省第一人民医院皮肤科副主任医师。从事皮肤病及临床、教学、科研工作 14 年，擅长常见皮肤病、面部皮炎（化妆品皮炎、激素依赖性皮炎、光敏性皮炎）、痤疮（青春痘）、秃发、皮肤真菌病（足癣、灰指甲、手癣、股癣、汗斑、马拉色菌毛囊炎）、银屑病、荨麻疹、湿疹、神经性皮炎等疾病的治疗。