

云南将新建

16 个州市传染病医院

近日,云南省重大传染病救治能力和疾控机构核心能力提升工程启动,将新建 16 个州市传染病医院。据介绍,新冠肺炎疫情防治工作中,暴露出云南省 174 个疾控机构核

心能力严重不足,以及重大突发公共卫生事件医疗救治体系不健全、医疗救治服务能力总体较弱等问题,仅昆明市等 5 个州市有独立的传染病医院。为此,云南将改扩建省传染病医院,新建省第二传染病医院、昆明市儿童医院传染病诊疗中心;新建 16 个州市传染病医院,建设 5 个州市国医医院(陇川县、江城县、孟连县、瑞丽市、耿马县),改造 98 个县级医疗机构的感染性疾病科。同时,云南将按照建设“区域性国际疾病预防控制中心”的要求,建设生物安全三级实验室、5 个世界卫生组织网络实验室、生物资源管理

健康报

云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第十期 总第 206 期 2020 年 10 月 26 日

准印证号:(53)Y000193 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

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办 内部资料 免费交流

导读 >>>

- 云南省举办基本公共卫生服务健康教育与健康素养项目线上培训班
· 省健康宣教中心圆满完成 2020 年大众人群、流动人口艾滋病知识知晓率抽样调查
· 老年白内障知识小问答
· 秋冬季节高发心脏病的防治
· 今年云南省将实现学校洗手设施全配套

10.20 世界骨质疏松日

强健骨骼, 远离骨折

每年的 10 月 20 日是世界骨质疏松日,今年世界骨质疏松日中国主题为“强健骨骼, 远离骨折”。我国逐渐进入老龄化社会,骨质疏松如同高血压、糖尿病一样,它的发病率和患病率大大的提高,我国首次骨质疏松流行病学调查显示,65 岁以上老年女性患病率为 51.6%,男性患病率为 10.7%。因此,它是高发率,高患病率。

骨质疏松患者是发生脆性骨折的超高危人群,骨质疏松症患者或将面临髋部、腕部、椎体等多处脆性骨折威胁。所谓的脆性骨折就是站立的高度和较低处的跌倒造成的骨折,严重情况下有时候咳嗽一下就造成了椎体骨折。同时,常常发生的除椎体以外,还有桡骨远端和髌骨骨折。

脆性骨折具有高致残致死率,髌部骨折后每 5 人中就有 1 人在 1 年内死亡。关于骨质疏松防治的 11 点提示:

- 1. 骨质疏松症是可防可治的慢性病。
2. 人的各个年龄阶段都应当注重骨质疏松的预防,婴幼儿和年轻人的生活方式都与成年后骨质疏松的发生有密切联系。
3. 富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松有益。
4. 无论男性或女性,吸烟都会增加骨折的风险。
5. 不过量饮酒。
6. 步行或跑步等能够起到提高骨强度的作用。
7. 平均每天至少 20 分钟日照。充足的光照会对维生素 D 的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。
8. 负重运动可以让身体获得及保持最大的骨强度。
9. 预防跌倒。老年人 90% 以上的骨折由跌倒引起。
10. 高危人群应当尽早到正规医院进行骨质疏松检测,早诊断。
11. 相对不治疗而言,骨质疏松症任何阶段开始治疗都不晚,但早诊断和早治疗会大大受益。

新华网

省健康宣教中心举行“万名党员进党校”廉政党课集中学习培训

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想和习近平总书记考察云南重要讲话精神,不断巩固深化“不忘初心、牢记使命”主题教育成果,2020 年 10 月 15 日下午,云南省人口和卫生健康宣传教育中心举行“万名党员进党校”廉政党课集中教育培训,特邀请到省纪委监委驻省卫生健康委纪检监察组副组长熊颖到我中心讲授廉政党课。

此次集中学习培训由中心副主任吴智深主持,中心全体党员干部职工参加学习。

熊颖同志指出,“万名党员进党校”是我省具有特色的一项工作,开展这个工作的目的主要是解决普通党员接受集中学习少、系统性培训少的问题,所以要把普通党员列为重点培训对象,进一步提升每名党员的能力,锤炼党性。

熊颖同志以“增强党性纪法意识,规范言行,做新时代合格党员”为主题,立足纪法工作职能职责,以《中国共产党章程》、《中国共产党纪律处分条例》中党员的定义、权利和义务为切入点,从“四讲四有”等四个方面讲授如何做好新时代下合格党员。熊颖同志从正反两面举例,如“云岭楷模”张桂梅同志行善助学的感人事迹,强调我们要坚定理想信念,立足工作岗位,用实际行动践行初心和使命;讲述工作中违反法律法规、党章党规的事例,强调每位共产党员要知底线、守底线、不越线,深入浅出阐述了党员如何做到“讲政治、有信念”,“讲规矩、有纪律”,“讲道德、有品行”,“讲奉献、有作为”,进一步强化了中心党员干部职工的党性意识,忠诚意识,纪律意识,廉洁意识。

此次集中学习培训学习氛围严肃热烈,授课内容生动丰富,使中心党员干部职工接受了一次深刻党性教育廉政教育。

所党支部

社交距离

- 1. 人多场合少凑热闹 非去不可要戴口罩
2. 人山人海你莫挤 一米距离要牢记
3. 疫情防控莫大意 口罩随时要戴起

勤于洗手

- 1. 洗手设施要配齐 勤于洗手灭病菌
2. 流水冲 肥皂搓 七步骤 病菌走

分餐公筷

- 1. 病从口入要当心 分餐公筷才安心
2. 盛汤夹菜公勺公筷 喝的放心吃的自在

革除陋习

- 1. 野生动物你莫吃 不但犯法还染病
2. 不熟呢菌你莫捡 生肉生皮你莫尝
3. 草乌防病你莫信 一不小心丢性命

科学健身

- 1. 体育设施全覆盖 要想健康把腿迈
2. 工间操 课间操 全民健康不能少

控烟限酒

- 1. 控烟要靠你我他 空气清新人人夸
2. 喝多喝少都伤身 以茶代酒不伤情

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

健康文明生活 六条新风尚标语口号



主编:段勇 编审:贾卫锋 李晓园 陆敏敏 编辑:熊春梅 伍法同 白杨 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.ynjky.com

排版设计:昆明长策文化传播有限公司 云南翼彩印刷有限公司

云南省举办基本公共卫生服务健康教育与健康素养项目线上培训班



今年云南省将实现学校洗手设施全配套

近日,云南省教育厅印发《云南省学校洗手设施全配套专项行动方案》,要求 2020 年底前,按照“因地制宜、方便实用”原则,重点对学校教学楼、宿舍、食堂、操场等公共区域的洗手设施进行建设、改造、升级,实现学校洗手设施全配套,让勤洗手、讲卫生成为健康云南一道亮丽的风景线。

该专项行动的实施,成为我省爱国卫生“7 个专项行动”的重要抓手。2020 年 7 月省政府下发《云南省推进爱国卫生“7 个专项行动”方案》,要求通过集中开展为期一年半的“清垃圾、扫厕所、勤洗手、净餐馆、常消毒、管集市、众参与”爱国卫生“7 个专项行动”,其中要求完善公众洗手配套设施,大力推进公共场所常态化清洁消毒,引导全社会形成健康文明新风尚。

全面实施学校洗手设施全配套工作,为全省完善公众洗手配套设施工作打下坚实基础。在全省各地,努力实现改造一校、建成一校、受益一校,确保于 2020 年 12 月底前,全省学校洗手设施全部建成并投入使用。

云南网

省健康宣教中心 >>>> 圆满完成 2020 年大众人群、流动人口艾滋病知识知晓率抽样调查



为及时了解我省大众人群(城镇和农村居民)、流动人口艾滋病知识知晓率情况,为国家正在开展《中国遏制与防治艾滋病“十三五”行动计划》的评估提供支持性数据。按照云南省防治艾滋病局工作要求,结合全省艾滋病流行程度,2020 年 9 月下旬,云南省健康宣

教中心与昆明市、红河州、丽江市 3 个州(市)防艾办(局)联合,分别对昆明市官渡区、晋宁区,红河州蒙自市、建水县,丽江市古城区、玉龙县 6 个县(市、区)开展大众人群和流动人口艾滋病知识知晓率实地调查。

为保证本次调查的质量,省健康宣教中心派出工作人员分别赴 6 个县(市、区),就调查目的、调查对象、调查人数、抽样、质量控制等进行详细的培训和现场调查指导。目前 6 个县(市、区)的现场调查顺利完成,相应的调查数据、报告已提交相关部门。

项目管理与评价指导部



老年白内障 知识小问答



有一种眼病，专挑老年人下手，它就是老年白内障。幸好，这种病治疗起来并不困难，大部分患者可以重获光明。以下这些小问答帮助我们进一步了解这个老年病。

只要另外一只眼的视力还好，就不用治。还真不是这样！白内障发展到后期可能会引起青光眼，引起眼内严重的炎症，不但看不见，还会出现剧烈的疼痛，即使积极治疗，术后也很难恢复正常视力。所以，只要得了白内障，就要定期观察，到了一定程度进行手术治疗。

不是晚点做手术也可以”。这里一定要敲黑板了。很多研究认为，视力和听力差的人，如果不用各种方法积极矫正和治疗，时间一长就会出现认知功能的明显下降。换句话说，有时候我们觉得家里的老人反应变慢了，智力也下降了，那有可能正是由于老人没有及时矫正视力和听力障碍所致。

“白内障需要熟透了才做”的说法，早已经过时了。越“熟”的白内障，手术越难做，视力恢复越慢。所以养着不做可不是聚而歼之，而是养虎为患。

白内障只能手术吗？ 手术时机怎么选？

手术治疗是目前白内障唯一的有效治疗方法。目前没有一种药物有确定的证据可以治疗白内障。

至于手术时机的选择其实很简单：只要白内障影响了视力，同时影响了生活质量，就要手术。如果视力只是轻度降低，完全不影响日常生活，甚至自己没有意识到视力下降了，就无需手术。一定会有人说，“我特别能忍，是

所谓“上医治未病”，防大于治，但目前还没有办法能预防老年白内障的发生。既然是老化性疾病，可以依靠健康的生活方式、良好的心态去延缓衰老。
“健康中国”微信公众号

所有人都会得老年性白内障吗？

科学地讲，还真是这样的。白内障是眼内一个叫晶状体的透明结构出现混浊，导致光线无法进入眼睛，自然就无法看清了。混浊的过程往往从成年之后开始，但是只有混浊到影响视力的时候，才诊断为白内障。

晶状体老化的速度因人而异，有些人寿终正寝时白内障还不重；但有些人 50 岁出头，就已经出现了较严重的白内障。所以有学者把老年性白内障命名为年龄相关性白内障。

既然这个疾病年龄大了就会出现，所以我们的祖辈会得，父母会得，我们

自己也会得。这不是遗传，而是老化。

如何发现老年性白内障？

年龄大了，视力下降了，很多人认为老眼昏花是自然老化的过程，其实不然。所有视力下降一定有其原因，要及时就医。早期白内障可能不需要治疗，但如果是其他严重疾病，延误诊断可能会导致严重后果。

白内障如果不治疗一定会失明吗？

如果白内障的程度足够严重，会导致失明。有些人觉得一只眼得了白内障，

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。体力活动减少导致的肥胖是 2 型糖尿病最主要的环境因素。超过 80% 的 2 型糖尿病与肥胖及身体惰性有关，缺少运动本身就是糖尿病的发病因素之一。在我国，体重指数大于或等于 24 时，糖尿病患病风险是正常者的 2—3 倍。

运动对于预防和治疗 2 型糖尿病具有重要作用，规范的运动康复不但有利于糖尿病患者血糖、血脂和身体成分等各项指标的改善，而且还可有效地预防、治疗和延缓糖尿病并发症的发生和发展。

糖尿病人怎么选择运动方式？如何掌握运动量？

糖尿病人的运动方式，具体要根据病人的实际情况，选择合适的运动项目，量力而行，循序渐进，贵在坚持。运动方式、强度、频率应结合患者实际情况而定。要遵循个体化原则：据个体血糖、糖耐量情况，个体代谢情况选择运动方式和时间。同时要注意评估并发症的情况，制定相应的运动方案。

1. 中等强度的有氧运动

有氧运动涉及大肌肉群的重复和连续运动（如：快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳舞等），可增加线粒体密度，胰岛素敏感性，氧化酶，血管顺应性和反应性，改善心肺功能和免疫功能。中高强度的有氧运动可降低心血管疾病和整体死亡风险。

时间：每周至少 150 分钟；
强度：属中高强度；
频率：3—7 天/周，连续运动不超过两天。
若无相关禁忌，则应增加对高强度有氧运动。

2. 阻力（力量）训练

包括自体重量，举重和弹力带抗阻的锻炼。可改善肌肉质量，体成分，肌力，骨密度，胰岛素敏感性，血压，心血管健康，身体机能，心理健康。

时间：训练初期每项运动至少每组至少进行 8—10 次练习，并完成 1—3 组，每组重复 10—15 次，直至接近疲劳。
强度：中等；
频率：每周至少 2 天，但最好是 3 天。

糖尿病人 如何运动保健



可不可以有氧运动和阻力训练两种运动一起进行？

当然可以，这样效果也更好！对于 2 型糖尿病患者相比单一的有氧运动或阻力训练，联合训练（每周 3 次）在血糖控制方面可以有更大获益，还有柔韧性和平衡训练也可以加入一些，这样可以改善关节周围的活动范围，有益于步态并防止跌倒。太极拳和瑜伽等传统运动可以提高灵活性。柔韧性和平衡运动可以使糖尿病患者的跌倒风险下降 28%—29%。

平时还可以做一做静态和动态大肌群拉伸训练、瑜伽或者其他的拉伸训练。中老年人可使用平衡设备进行平衡

训练，轻中强度就可以了，频率为每周 2—3 天就可以。久坐的静态工作方式的人要注意每隔 20—30 分钟短暂站立不少于 5 分钟或轻度步行。

万一在运动时出现并发症，患者该怎么处理？

- ① 并发症加重：停止运动，并根据病情做出相应的处理，必要时就医。
- ② 低血糖的处理：立即进食。
- ③ 运动创伤的处理：冷冻包扎就近送医。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心



指导专家
ZHIDAO ZHUANJIA

邢崇慧

云南省体育运动创伤专科医院院长、硕士研究生导师、运动医学主任医师。

高血压患者防治要注意这些

随着天气变冷，户外活动减少，血压容易升高，高血压发生增多，高血压病人的血压更难控制。昆明四季如春，与北方相比，这种现象不是特别明显。但也要提醒大家注意，如果血压升高异常，要及时正规就医，规范调整降压药物，有效控制血压平稳，符合治疗目标；高血压病人要规律按时服药，不能随意自行调药，保持良好生活习惯，坚持适当户外运动。血压控制好了，心肌梗死、心衰、中风发生的风险也就降低了。

秋冬季高发的心脏病 ——心肌梗死

心肌梗死是一种严重的心脏病，发病突然，病情重变化快，发病前常常有些先兆，但也可没有先兆，发生在平时健康的中年人群，并且发病年轻化。发病后及时救治效果非常好，但每年我国国家因心肌梗死没有得到及时有效救治，发生心脏性猝死高达 50 多万。冬天，天气突然变化、劳累、血压升高、过量饮酒、感染等会诱发心肌梗死。

心肌梗死是供应心脏血液的血管——冠状动脉堵塞，我们平时说的冠心病就是指冠状动脉狭窄或堵塞引起心肌缺血和坏死，有心肌坏死叫心梗。心肌梗死是一种严重的冠心病，一般是由于冠状动脉严重狭窄或堵塞引起的心肌严重缺血坏死。如果不及时救治，死亡率和病残率非常高；如果及时就医，通过急诊手术和药物尽早开通堵塞的血管及时恢复心肌供血，可以减少甚至避免心肌的坏死，心脏功能就能恢复正常，就可避免心肌梗死导致的死亡和心功能衰竭病残发生。心肌梗死发病后 3 小时内就医开通堵塞血管效果最好，是心肌梗死救治的黄金时间，并且是死亡风险最高的时间。现在 90% 以上的病人发病后都没有及时就医或呼叫 120 得到及时诊治。我们的调查发现发病后病人平均就医时间为 7—9 小时，显著耽误了最佳医治时间。现在，各家大医院都有胸痛中心，其目的就是为这类病人提供医院内和医院外的绿色救治和网络救治通道，最大可能地缩短病人发病后救治时间。

名医档案 MINGYI DANGAN 韩明华

云南大学附属医院，云南省第二人民医院心脏中心主任，二级教授，享受国务院津贴专家。

心肌梗死发生时会出现哪些症状？能否通过症状来预判这病的严重性？

心肌梗死发生时，病人出现的症状表现多样，典型的是心前期压迫样疼痛放射到左侧肩背伴呼吸不畅、出汗等，持续 10 分钟以上不缓解。但是，不典型的病人较多，如果出现胸闷、颈部紧缩感、呼吸不畅、甚至呼吸困难、出汗、头昏、晕倒、疲乏、上腹不适等都可能是心肌梗死，要及时就医或呼叫 120，让医生来帮助判断病情，不要因为你发病后没有及时就医延误病情的最佳救治时间，导致严重后果。健康问题，病情判断还是交给专业人员，不能自己判断或上网找答案。

学会如何就医，发病后及时就医非常重要，不要因为自己的无知，耽误最好的治疗机会，而后悔莫及。

如果出现前面说的可能是发生心肌梗死的症状，到了医院一定按医院胸痛病人就医的显著标示指引流程就医，这样就可最大限度缩短可能耽误的救治时间。到了医院让医生对病情进行评估，如果是危重症，及时处理效果很好，不延误病情，如果没有问题或者是小问题，也就放心了。

怀疑是心肌梗死的病人到医院需要做哪些检查？

检查很简单，心电图和心肌损伤标志物检测，这是二项最基本最简单的检查，但有时需要反复动态观察才能充分说明问题。做这二项检查是为了及时诊断，不延误病情治疗。建胸痛中心的医院要求病人就诊 10 分钟内完成心电图检查，20 分钟内完成心肌损伤物检测。通过这二项检查结合病人的症状基本明确是否发生心肌梗死这种严重疾病。希望病人和家属积极配合。有时因为病人和家属的配合不好，即使到了医院也会延误诊断和最佳的治疗时间。

秋冬季节 高发心脏病的 防治



秋冬季不但是感染性传染病的高发季节也是心脏病的高发季节，在这个关键时期，要特别注意做好秋冬季节的高发心脏病防治。目前发病率高且正在呈井喷式的心脑血管病，是一种慢性非传染性疾病，实际上大多数是可防可治的，关键是早预防、早诊断、早治疗，发病及时就医，规范治疗，积极康复治疗保健。

健康小贴士

做好八件事 预防心脏病

1. 减肥。肥胖者患心脏病的比例远远高于正常体重的人，特别是“苹果形”身材的人更危险。
2. 少吃蛋黄。一个普通大小的蛋黄约含胆固醇 200 毫克。所以鸡蛋不是吃得越多越好。
3. 多运动。每天适度运动 20 分钟，可使患心脏病的几率减少 30%。
4. 戒烟。吸烟者患心脏病的比例是不吸烟者的 2 倍。
5. 注意饮食。平时生活中坚持吃低脂肪食物，如瘦肉和低脂乳制品等。
6. 适量饮酒但绝不要贪杯。
7. 当心糖尿病。有糖尿病的人患心脏病的比例是其他人的 4 倍。
8. 控制情绪。脾气暴躁，遇到突发事件不能控制自己，也容易诱发心脏病。要采取乐观的处世态度，保持心情舒畅，避免精神紧张。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心