



2月5日，2021年全国卫生健康工作会议在京召开。国家卫生健康委党组书记、主任马晓伟出席会议并讲话。

会议指出，2020年全国卫生健康系统紧紧围绕党和国家中心工作，各方面工作都实现了新发展，取得了新成效。全力以赴抗击新冠肺炎疫情，推动武汉保卫战、湖北保卫战取得决定性成果，稳妥处置局部地区聚集性疫情，稳步开展新冠病毒疫苗接种工作。尽锐出战打好健康扶贫攻坚战，坚决完成健康扶贫各项任务。持之以恒推进全面从严治党，充分发挥政治引领保障作用。统筹兼顾推进卫生健康各方面工作取得积极进展，健康中国行动稳步推进，深化医改持续发力，疾病防治成效巩固拓展，医疗服务质量和水平继续提升，中医药独特优势充分发挥，重点人群健康保障扎实推进，科教、宣传、国际合作等工作不断强化。2020年是“十三五”收官之年。会议指出，“十三五”时期卫生健康事业加速发展，医疗卫生资源总量不断增加、结构持续改善、质量快速提升，卫生健康治理能力和水平显著提高，主要健康指标居于中高收入国家前列，人民群众获得更多健康实惠，健康中国建设实现良好开局。

会议强调，要深刻认识“十四五”时期卫生健康工作面临的新形势新任务新要求，贯彻落实“全面推进健康中国建设”重大任务，扎实推进新发展阶段卫生健康事业高质量发展。深刻认识新冠肺炎疫情防控的长期性艰巨性，做好与病毒长期斗争的准备。深刻认识构建强大公共卫生体系面临的历史机遇，立足更精准更有效地防，推动公共卫生事业迈上新台阶。深刻认识高质量发展对卫生健康事业提出的新要求，推动公立医院“三转变、三提高”，增加优质服务供给。深刻认识实施积极应对人口老龄化国家战略的新任务，组织动员各方资源力量，共同做好应对人口老龄化工作。

会议要求，2021年全国卫生健康系统要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真落实党中央、国务院决策部署，以常态化疫情防控为重点，全面推进健康中国建设。

一 严防死守，确保疫情不出现规模性输入和反弹

严格落实人群聚集场所防控措施，突出抓好农村地区疫情防控，做好假期医疗服务保障，坚决防范春节期间疫情反弹。落实聚集性疫情处置指南要求，做到“早、快、准、实”，严防出现聚集性疫情，严防散发病例传播扩散。稳妥有序做好新冠病毒疫苗接种工作。

二 改革完善疾病预防控制体系

完善传染病监测预警系统，加强疾控体系基础设施和能力建设，充分调动机构和人员积极性。

三 深化医药卫生体制改革

推进公立医院高质量发展，加强国家医学中心和区域医疗中心建设，推动优质医疗资源扩容和均衡布局，强化医联体网格化建设布局和规范化管理，加快构建分级诊疗体系。

四 做好健康扶贫成果与乡村振兴有效衔接

持续推进贫困地区乡村医疗卫生服务体系建设，继续实施县医院提标扩能工程，着力解决制约基层发展的人才问题。

五 持续推进健康中国行动

深入开展爱国卫生运动，加强重大疾病防治，持续改善医疗服务，实施中医药振兴发展重大工程。

六 积极应对人口老龄化

强化人口监测和研判，巩固落实母婴安全五项制度，加强老年健康服务体系建设。

七 强化事业发展保障和支持

加紧做好“十四五”规划编制工作，强化公共卫生法治保障，加快科技创新和人才培养，加强宣传教育和舆论引导，推动共筑人类卫生健康共同体。

八 一以贯之推进全面从严治党

加强政治机关建设，深入推进模范机关创建，扎实做好中央巡视反馈意见的全面整改，推进党风廉政建设和反腐败斗争，以党建工作高质量保障卫生健康事业发展的质量。

国家卫生健康委



云南省健康教育所党支部

云南省健康教育所党支部组织观看

《清流毒——云南在行动》警示教育片

2021年1月18日下午，云南省健康教育所党支部组织全中心干部职工，在中心二楼会议室集中观看系列专题片《清流毒——云南在行动》共四集，中心领导及职工共32人参加了集中观看。

专题片记录了白恩培、秦光荣、曹建方、许雷、赵立功、付加兴、王俊强、余麻约等违反中央八项规定精神，理想信念缺失，大搞封建迷信活动，不

信马列信鬼神，思想道德滑坡的党员领导干部，列举了龙雪飞、张朝德、姜兴林等一系列处心积虑攀附权贵政府官员，以及捞取好处的政治骗子、政治掮客——苏洪波、舒保明、风水大师陈志荣、张卫玲、政治骗子白建丽、何清凡等。深度揭示了白恩培、秦光荣担任省委书记期间严重违反党的政治纪律和政治规矩，从领导干部堕落为罪犯的主要

原因，给云南政治生态造成了严重破坏，给党的事业和党的形象造成严重损害。通过涉案人员身陷囹圄反面典型的现身说法、痛苦忏悔，发人深省，给参加观看的全体人员再次敲响了警钟。

观影结束后，全体干部职工纷纷表示，“清流毒”是一场攻坚战、持久战。净化修复政治生态是每名党员领导干部的必修课，每名党员领导干部

都是参与者，也是践行者，要认真履行党章赋予的职责，把自己摆进去，把职责摆进去，把工作摆进去，补足精神之钙、筑牢信仰之基、把稳思想之舵，进一步肃清流毒影响，彻底解决“思想之乱”“意识之乱”“价值观之乱”，共同为营造风清气正的良好政治生态作出积极贡献。

排版设计：昆明长策文化传播有限公司
云南冀彩印刷有限公司

主编：段勇 编审：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.ynjkyjy.com

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

第二期 总第210期

2021年 2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



云南省卫生健康工作会议在昆明召开

2021年2月9日，云南省卫生健康工作电视电话会议在昆明召开。会议总结2020年和“十三五”时期卫生健康工作，研究部署2021年工作。省卫生健康委主任杨洋出席会议并讲话。

会议指出，2020年全省卫生健康系统在省委、省政府的坚强领导下，进一步增强政治意识、大局意识，各项工作都取得了成绩和进步。打好省外、境外疫情输入阻击战和湖北、咸宁驰援战，在输入风险最高、防控难度最大的情况下，坚决守住了祖国西南大门。针对疫情暴露出的问题和不足，谋划实施了以“双提升工程”、医疗卫生事业三年行动计划、人才队伍建设等重大项目建设为核心的卫生健康事业高质量发展“四个篇章”，推动高质量发展迈出坚实步伐。连续开展健康扶贫3个“百日

因病致贫返贫人员全部脱贫，健康扶贫夺取全面胜利。印发《关于推进健康云南行动的实施意见》，投入13.72亿元，实施16项重大行动，健康云南建设有力推进。医药卫生体制改革持续深化、中医药特色优势不断显现、各项重点工作扎实推进，卫生健康工作基础更加坚实。坚持党对卫生健康工作的领导，加强政治机关建设，持续推进全面从严治党，为完成全年目标任务提供了有力的思想保证和组织纪律作风保证。

会议指出，2020年也是“十三五”规划的收官之年。“十三五”时期卫生健康事业实现长足发展，全省人民健康水平显著提高，全省卫生健康服务水平与全国差距进一步缩小，卫生健康改革发展始终积极回应人民群众健康关切。

会议强调，“十四五”时期是卫生健康事业实现新的更大发展的关键时期。要切实把握保障人民健康放在优先

发展的战略位置，坚持预防为主，切实维护各级公立医院的公益性，更加注重风险防范，构建强大的公共卫生体系，要深化卫生健康领域供给侧结构性改革。

会议要求，立足新发展阶段，贯彻新发展理念，构建新发展格局，统筹做好疫情防控和卫生健康工作，守牢一条底线、聚焦两项重点、提升四种能力，扎实做好2021年卫生健康工作，以优异成绩庆祝建党100周年。一是守牢疫情不出现规模性输入和反弹的底线。坚决把疫情堵在国门之外，确保春节期间不出现大规模聚集疫情，提升应急处置能力，落实疫情常态化防控措施。二是聚焦全面推进健康云南建设的重大任务，持续提升全省人民健康水平。加强组织实施和监测考核，继续深入开展爱国卫生“7个专项行动”。三是聚焦构建优质高效的医疗卫生服务体系，不断

解决好人民群众看病就医问题。加强优质医疗资源统筹布局，加快医防融合等。四是加强公共卫生服务体系建设，提升为经济社会发展保驾护航的能力。五是坚持中西医并重，提升中医药服务能力。六是积极应对人口老龄化，提升老龄健康及婴幼儿照护服务的能力。七是强化事业改革发展的保障和支撑，提升适应新发展格局的能力。

省卫生健康委党组书记许勇刚主持会议并作总结讲话。要求一要认真学习贯彻党的十九届五中全会精神，不断提高把握新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局的政治能力、战略眼光、专业水平。要立足新发展阶段，准确把握卫生健康工作所处的历史方位；坚持新发展理念，推动卫生健康事业发展方式加快转变；适应新发展格局，持续深化医药卫生体制改革。二要加强党对卫生健康工作的领导，确保全年重点工作任务完成。三要提升工作能力、优化工作作风，为卫生健康事业高质量发展提供坚实保障。

中新网



省健康宣教中心微视频作品 荣获健康中国行动作品征集活动 微视频类一等奖

近日，“健康中国行动作品征集活动”获奖结果公布，由省健康宣教中心制作的微视频《基本公共卫生 为您服务 伴您健康》经过作品展示、专家初审、复评、终评等层层评选环节，在全国报送的众多作品中脱颖而出，荣获健康中国行动作品征集活动视频类一等奖。

微视频《基本公共卫生 为您服务 伴您健康》从基本公共卫生服务项目重点人群、重点疾病的介绍入手，阐述了以一个家庭为单位，个人从出生到年老后可以享受到的各种基本公共卫生服务项目的内容，以及如何去获得这项惠民利民服务，服务所能带来的益处等。

除中心传播部集体创作的作品获得微视频类一等奖外，由中心工作人员李歆奎个人创作的摄影作品《大山里的

120》还获得了此次作品征集摄影类二等奖。

据悉，“健康中国行动作品征集活动”由健康中国行动推进委员会办公室宣传组指导，中国人口与发展研究中心、光明网主办，人口与健康杂志社、《健康中国观察》编辑部具体承办，活动共收到2000多组优秀作品，作品生动地展现了健康中国行动的成果，营造了全社会关注、支持、参与健康中国行动的良好氛围。

省健康宣教中心健康传播与宣传服务部



基本公共卫生服务

云南129个县（市、区） 核酸检测能力实现全覆盖

近日，《2021年云南省人民政府工作报告》发布，报告在对2020年我省全力抗击新冠肺炎疫情工作进行回顾时指出：

我省按照党中央的统一部署，全面落实“坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策”总要求，采取“早发现、早报告、早排查、早隔离、早治疗”措施，研发推广“云南健康码”，完善党政军警民联防联控机制，强化边境一线“五个管住”举措，最大限度保护人民生命安全和身体健康。

率先实施重大传染病救治能力和疾控机构核心能力“双提升”工程，加快省级区域性疾控和国门疾控中心建设，129个县（市、区）核酸检测能力实现全覆盖。



建立常态化疫情防控机制，创造性开展爱国卫生“7个专项行动”，城乡环境明显改善。果断采取“全员检测、严格隔离、不进不出”防控措施，快速处置突发境外输入疫情，坚决守住祖国西南大门。

云南网

“节后综合征”指人们在长假后出现的各种生理或心理的不适表现。如在节后的几天里感觉厌倦，无精打采，学习和工作效率低下，甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、焦虑、神经衰弱等。这是由于长假期间很多人容易忘记平时对自己的约束，熬夜娱乐、暴饮暴食、起居反常、情绪波动所导致的。

“节后综合征”有哪些症状

症状一 头晕、耳鸣、眼花、四肢乏力。
病因：没日没夜打牌、搓麻将、上网。
诊断：“玩乐过度综合征”。

症状二 消化不良、恶心呕吐、腹泻肚痛。
病因：暴饮暴食、无规律进食。
诊断：“饮食综合征”。

症状二 头晕胸闷、困倦乏力、情绪烦躁。
病因：外出人流量大，空气质量差。
诊断：“拥挤综合征”。

节后综合征
这些方法来缓解

如何缓解“节后综合征”

合理膳食，荤素搭配：建议节后饮食应遵循多样性原则，可以适当减少肉类的摄入，多吃谷类食物和绿色蔬菜。以素、清淡为主，少油、少糖、少盐，多吃粗纤维和水果蔬菜，多喝水，加速身体的新陈代谢，帮助胃肠道恢复健康。
调整作息，早睡早起：不少人假期的作息非常不规律，不管是彻夜上网或打牌还是披星戴月奔波在旅途，都会让自身的生物钟被打乱。补救措施之一就是调整作息，尽量早睡早起，有条件的话可以适当午休。如果晚上难以入睡，洗个热水澡会有助于睡眠。还可轻轻按

摩头部、散步闲逛或做其他小事分分心。
适度运动，缓解压力：适度的运动不仅有助于缓解疲劳感和紧张情绪，还能有活力地开展节后工作。
节后工作强度不宜过大：除了睡眠、饮食、运动等身体方面的调节，心理上的适应也很重要。节后短时间内不宜开展强度过大的工作，而应循序渐进，先把必要的工作做完，不要给自己太大压力，避免出现焦虑、抑郁等问题。与此同时，可以做一些心理暗示，把心态调整到正常的工作学习状态。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

视频终端
综合症的预防

引发视频终端综合征的原因

1. 视疲劳和干眼是引发视频终端综合征的两大主要因素。正常状态下，人们每分钟会眨眼约 20 次，但长时间使用视频终端时，受凝神注目的影响，每分钟眨眼次数减少到 6 次，眼球暴露时间过长，且电子产品光线对眼睛造成刺激，长期高强度用眼，泪液蒸发增多，出现眼干涩、视疲劳等不适症状，从而引发视频终端综合征。
2. 全身性因素与视频终端综合征也有着密不可分的关系：（1）年龄因素：视觉功能随着年龄的增长而退化，老年人眼部肌肉活动缓慢更容易出现视

随着科技的发展和普及，由计算机、智能手机、平板电脑等电子产品引发的视频终端综合征的发病率逐渐上升。视频终端综合征是指由于长时间在视频终端前操作和注视荧光屏所引起的一系列眼与全身的症候群，其眼部症状可出现视疲劳、眼干涩、刺痛、酸胀、畏光流泪、频繁眨眼、视物模糊、视力不稳、视物变形、复视、眼皮沉重感等视觉系列症状。全身症状包括头痛、眩晕、食欲不振、记忆力下降，以及肌肉骨骼不适、关节功能障碍等。

疲劳。（2）神经因素：研究发现，副交感神经和视皮层兴奋性增高都可诱发视疲劳。（3）全身性疾病：如糖尿病、贫血、营养不良等。（4）心理因素。

不同人群预防视频终端综合征的方法

1. 小朋友观看电子产品的距离应遵循 1:2:10 的原则，即手机与电子书的观看距离为 1 英尺（30cm），电脑观看距离为 2 英尺（60cm），电视观看距离至少为 10 英尺（3m）。不管是看书、电子产品，观看时间应遵循 20:20:20 原则，即看电子产品 20 分钟后，要抬头

- 眺望 20 英尺（6 米外）至少 20 秒以上。
2. 成年人使用电子产品时的注意事项：使用 45 分钟后休息 5 分钟，还有一个最好的方法是早晚用热毛巾敷双眼 2 分钟。
3. 老年人使用电子产品时的注意事项：控制时间，30 分钟左右就应闭眼休息 3 ~ 5 分钟或者看远处；控制距离，观看时眼睛与屏幕之间的距离保持 30cm 左右；看不清楚时应佩戴老花镜；光线不好的情况下，尤其是晚上，一定要开灯，同时调节手机的亮度，手机屏幕越大越好，字体显示的设置越大越好；尽量平视手机，不仅可以保护眼睛，还可以保护颈椎。

健康小贴士

光线太强或者是太弱都会导致屏幕与外界产生强烈的反应，容易对眼睛造成刺激，因此环境的光线要柔和。不要长期处于一种姿势，当工作学习中感到肩背酸痛、僵硬时，应停止工作，进行适当的室内运动，缓解肌肉酸痛，同时应经常眨眼，润泽滋润眼球。眼保健操是缓解视疲劳、预防近视的有效手段，但要选穴准确、时间也要够，早中晚都可以做。日常饮食中，食用动物肝脏、胡萝卜、柑橘、西红柿以及紫甘蓝等含维生素 A 较多的食物，以此来降低视网膜上的感光物质视紫红质的消耗，从而保护视力，预防视频终端综合征产生。如果症状未能缓解，请及时到医院眼科就诊。



云南省人口和卫生健康宣传教育中心



春季是各种传染病的高发季节。这些疾病的特点、症状和表现不同，治疗和预防措施也有所不同。接种疫苗是保护孩子、预防传染的有效方法。春季传染病的预防原则则总的来说有以下几点：

1. 接种疫苗
春季高发传染病中麻疹、腮腺炎、风疹、水痘 4 种传染病都有相应的疫苗可以预防，接种水痘疫苗一般是自费。
2. 注意个人卫生和防护
勤洗手，饭前便后、打喷嚏、咳嗽、清洁鼻子以及外出归来应按规定程序洗手；勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰；保持学习、工作、生活等环境的空气流通，经常开窗通风；少去人员拥挤、空气密闭的公共场所；特别是儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避免到人多拥挤的公共场所。
3. 注意衣、食细节
要根据天气变化注意增减衣服，防寒保暖，多参加锻炼，多喝水，多吃含维生素丰富的水果，增强自身抵抗疾病的能力。
4. 看病及时、主动隔离
如果有发热、咳嗽等症状，应及时到医院检查治疗。当发生传染病时，应主动隔离，尽量不要去公共场所，防止传染他人。

5. 针对学校人群较密集的场所，要做好教室、寝室的通风工作
实行晨检制度，一旦发生疫情及时向当地卫生院或县疾病预防控制中心报告，做到“早发现、早报告、早隔离、早治疗”。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

健康生活 远离癌症 筛查和早诊早治是关键

随着我国城市化、工业化、老龄化进程的加快，恶性肿瘤已成为危害我们生命和健康的主要慢性病之一。2021 年 2 月 4 日是第 22 届国际抗癌联盟“世界癌症日”，主题为“关爱患者，共同抗癌”。研究表明，癌症的筛查和早诊早治已被公认为癌症防控最有效的途径，每个人都是自己健康的第一守门人，我们需要从改善自身生活方式做起，认识到癌症是可防可治的，积极参与癌症筛查避免癌症的发生。

常见的恶性肿瘤有哪些

在中国，发病率排名前 10 位的癌症依次是肺癌、胃癌、结直肠癌、肝癌、乳腺癌、食管癌、甲状腺癌、宫颈癌、神经系统恶性肿瘤、胰腺癌。女性和男性分开统计的话稍有差别，男性肺癌发病率最高，女性乳腺癌发病率最高。

如何科学预防癌症的发生

癌症的发生可以说是“冰冻三尺，非一日之寒”。癌症是人体细胞在外界因素长期作用下，基因损伤和改变长期积累的结果，是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程，从正常细胞发展到癌细胞通常需要数年到数十年的时间。这给了我们很多的时间，来预防肿瘤的发生，早期发现肿瘤，将肿瘤扼杀在摇篮里。大部分的恶性肿瘤，如果能做到早诊早治，可以获得治愈机会。只要有意识地改善生活习惯、饮食结构、运动习惯，增强抗癌免疫力，便可逆转或阻止癌变的发生。

另外一个关键点，大部分的恶性肿瘤，如果能做到早诊早治，可以获得治愈机会。但遗憾的是，80% 以上的癌症在早期可能没有明显症状，但当出现明显症状就医时，常常就已经到了中晚期，这也是导致我国癌症死亡率高于全球平均水平的重要原因之一！以结直肠癌为例，早期发现通过手术的方式切除，五年生存率可以达到 90%，但到了 IV 期，五年生存率就降到了 14%。如果能将癌症扼杀在早期甚至癌前疾病期，不仅治愈机会大，还能大大降低癌症患者的身心痛苦和费用支出。

一级预防

一级预防，即病因预防，消除或减少可能致癌的因素，防止癌症的发生。在日常生活中应该合理饮食，合理营养，并且养成良好的作息习惯，早睡早起，这样能够减少癌症的发病率；

二级预防

二级预防，即早筛查、早诊治，目的是降低癌症的死亡率，对于一些已经确诊的癌症病例应该尽早治疗并进行化疗，放疗的辅助治疗，达到死亡减少；

三级预防

三级预防，即科学规范的诊治，目的是提高生命质量，减轻痛苦和延长寿命。

一级预防中癌症发生的病因和危险因素有哪些

2019年，国家癌症中心研究团队在国际知名期刊《柳叶刀》上发表了一项研究，该研究对中国大陆地区2014年31个省份共计987个癌症监测点数据进行了系统分析，结果显示可归因于潜在可控的患癌危险因素占45.2%。

主要包括：

- （1）行为因素：吸烟、二手烟、饮酒、缺乏运动；
- （2）饮食因素：霉变、过期食物，腌制蔬菜，槟榔水果，蔬菜摄入量较低，低膳食纤维摄入，含酒精饮料；
- （3）代谢因素：超重、糖尿病；
- （4）环境因素：家庭烧煤室内排放、柴油发动机排气、室外空气污染、PM2.5、紫外线照射；
- （5）感染因素：幽门螺杆菌、HBV、HCV、HIV、HPV、EB病毒等；
- （6）滥用药物：雌激素-孕激素口服避孕药；
- （7）职业暴露：X射线和伽马射线辐射；
- （8）情绪因素。

从研究结果来看，持续改善上述不良生活方式、生态环境，主动接受疫苗接种是行之有效的一级预防策略。

哪些人需要进行癌症筛查

癌症筛查和早诊早治是降低癌症发病率和死亡率最有效的方法。研究显示，目前针对发病率较高且筛查手段和筛查效果较好的几个病种主要是肺癌、结直肠癌、上消化道癌（包括胃癌和食管癌）、肝癌、乳腺癌和宫颈癌。国家癌症中心就在新年伊始发布了系列癌症筛查标准之《中国肺癌筛查标准》和《中国女性乳腺癌筛查标准》，其他的筛查指南也会陆续发布。

比如说对于发病率和死亡率居第一位的恶性肿瘤——肺癌的筛查，肺癌筛查应在肺癌高风险人群中进行，建议筛查肺癌高风险人群年龄介于50-74岁之间，且至少符合以下条件之一：

- （1）吸烟包年数（每天吸烟的包数×吸烟年数）≥30包/年，包括曾经吸烟不少于30包/年，但戒烟不足15年者；
- （2）与满足第一条者共同生活或同室工作被动吸烟超过20年；
- （3）患有慢性阻塞性肺疾病；
- （4）有职业暴露史不少于1年，包括石棉、氡、铍、铬、镉、硅、烟煤和煤烟灰；
- （5）有一级亲属确诊肺癌。

筛查方法

胸部低剂量螺旋CT检查

此外，还有比较常见的胃癌、食管癌、肝癌、乳腺癌及宫颈癌等都有推荐的适宜筛查的人群及相对应的筛查手段。



周永春

医学博士、主任医师、博士研究生导师，云南省肿瘤医院 / 昆明医科大学第三附属医院分子诊断中心主任、云南省癌症中心办公室主任

云南省人口和卫生健康宣传教育中心