



## 云南新版艾滋病防治条例

### 3月1日起施行

新修订的《云南省艾滋病防治条例》于2021年3月1日起施行。

新修订的《条例》除了保留原条例中一些行之有效的规范外，强化新形势下艾滋病防治工作的组织领导，建立健全防控体制机制；强化艾滋病预防控制，对不特定人群采取相应的综合干预措施、高危人群管控、遵循“知情不拒绝”原则扩大检测范围等进行规定；强调艾滋病防治的宣传教育；突出艾滋病医疗救治；并新增艾滋病“涉外管理与服务”章节，体现云南特色。

《条例》规定，感染者和病人应当将感染艾滋病病毒的事实及时告知其配偶或者性伴侣；本人不告知的，医疗卫生机构有权告知。

《条例》明确，校（院）长是学

校（院）防艾知识和性健康教育工作的第一责任人。机关、团体、企业事业单位和其他社会组织在组织健康体检时，应当将艾滋病检测纳入体检服务包。艾滋病疫情严重地区的人民政府应当主动为公民提供艾滋病检测服务。经营性公共场所的服务人员，应当每半年进行一次艾滋病检测。

《条例》新增艾滋病“涉外管理与服务”章节。明确规定，涉边婚姻家庭中的感染者和病人，经医疗机构评估后，可以参加免费的艾滋病抗病毒治疗和母婴阻断服务；合法入境、居留半年以上的感染者和病人，本人愿意并经医疗机构评估后，可以参加艾滋病抗病毒治疗和母婴阻断服务；在口岸和边境通道逐步建立艾滋病检测实验室等。

中国新闻网

## 2021年世界防治结核病日

### 终结结核流行 自由健康呼吸



2021年3月24日是第26个世界防治结核病日，今年我国的宣传主题是：终结结核流行，自由健康呼吸。

今年主题的寓意是：影响我们肺部健康、阻碍你我自由呼吸的传染病，不

中国疾病预防控制中心

止有新冠肺炎，还有肺结核！过去的一年，举国众志成城，夺取抗击新冠肺炎疫情的重大战略成果。对于肺结核，我们还需加倍努力，才能尽早迎来终结结核流行、自由健康呼吸的那一天！在当前倾力迈向健康中国、奋力构建人类健康命运共同体的今天，加快步伐消除结核病的社会危害是全民共同的责任和担当，让我们赶快行动起来，只有分秒必争、奋蹄疾飞，才能早日实现没有结核病流行的世界，用清新自在的呼吸和健康快乐的人生造福我们自己和全人类。

每年3月24日世界防治结核病日期间，全国各级通过开展形式多样、内容丰富、与时俱进的主题宣传活动，向公众宣传结核病危害、普及结核病防治知识、引导个人健康行为、提升全民健康素养，优化社会防治氛围，动员社会各界共同参与，一起努力，推进早日实现终结结核病流行的目标。



## 乡村卫生人才队伍建设步伐加快

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于加快推进乡村人才振兴的意见》，提出加强乡村卫生健康人才队伍建设。

《意见》提出，按照服务人口1‰左右的比例，以县为单位每5年动态调整乡镇卫生院人员编制总量，允许编制在县域内统筹使用，用好用足空余编制。推进乡村基层医疗卫生机构公开招聘，

艰苦边远地区县级及基层医疗卫生机构可根据情况适当放宽学历、年龄等招聘条件，对急需紧缺卫生健康专业人才可以采取面试、直接考察等方式公开招聘。

乡镇卫生院应至少配备1名公共卫生医师。深入实施全科医生特岗计划、农村订单定向医学生免费培养和助理全科医生培训，支持城市二级及以上医院在职或退休医师到乡村基层医疗卫生机

构多点执业。完善乡村基层卫生健康人才激励机制，落实职称晋升和倾斜政策，优化乡镇医疗卫生机构岗位设置，按照政策合理核定乡村基层医疗卫生机构绩效工资总量和水平。优化乡村基层卫生健康人才能力提升培训项目，加强在岗培训和继续教育。落实乡村医生各项补助，逐步提高乡村医生收入待遇，做好乡村医生参加基本养老保险工作，深

入推进乡村全科执业助理医师资格考试等。多途径培养培训乡村卫生健康工作队伍，改善乡村卫生服务和治理水平。

《意见》明确，建立城市医生、科技等人才定期服务乡村制度。国家建立医疗卫生人员定期到基层和艰苦边远地区从事医疗卫生工作制度。

健康报



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.ynjky.com

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

# 云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第三期 总第211期

2021年 3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

## 健康中国行 云南开新局

为深入贯彻落实党中央、国务院《“健康中国2030”规划纲要》、十九大“实施健康中国战略”和国务院《关于实施健康中国行动的意见》等决策部署，云南省委、省政府系统谋划健康云南实施方案，努力开启健康云南建设新局面。

### 高瞻远瞩 谋新篇开新局

以项目支撑补短板、强弱项。云南省委、省政府贯彻落实习近平总书记关于“坚决打赢疫情防控阻击战”的重要指示精神，抓紧补短板、强弱项，投入80.14亿元，在全国率先启动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。重点推进心血管病、呼吸病和中医药3个国家级区域医疗中心项目建设。健康云南行动2022年前配套13.7亿项目，着力加强县级胸痛、卒中、创伤、危重孕产妇和危重新生儿救治“五大中心”建设，以及县级中医医院和妇幼保健院提质达标建设，提升乡镇慢病管理能力等，把健康云南16个行动方案129项指标落到实处，努力让群众就近享有公平可及、系统连续的

健康服务，增进健康福祉。

以措施配套优学科、强人才。云南省卫生健康委出台《促进云南省卫生健康人才队伍发展30条措施》，推出30个省级区域医疗中心建设，州市建设区域医疗分中心，培育云南优势特色学科。

以爱国卫生运动扩内涵、提质量。2020年7月云南省委、省政府决定在全省开展“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，提出用一年半时间，做到预防为主、维护健康，提升城市品质、创建美丽县城（乡村），满足群众健康文明生活新期待。

以健康中国行动为蓝本增专项、加指标。在健康中国15个专项行动的基础上，云南新增“中医治未病健康促进工程行动”，在健康中国行动124个指标的基础上，增加5个指标，并对孕产妇死亡率、婴幼儿死亡率等6项指标提出更高要求，对影响老百姓健康重大指标进行调整，自加压力。

## 云南省2021年基本公共卫生健康教育与健康素养促进项目启动培训班线上开班

为做好2021年全省基本公共卫生服务健康教育与健康素养促进项目，提升项目工作人员工作水平和能力，进一步推动全省居民健康素养和健康水平提升，加快推进健康云南建设，倡导健康生活方式，促进全省人均期望寿命得到较大提高，按照全省工作安排，结合工作和疫情防控实际，3月16日，云南省人口和卫生健康宣传教育中心举办了全省基本公共卫生服务健康教育与健康素养促进项目线上启动培训班。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心主任段勇作开班致辞。他指出，2020年，全省基本公共卫生健康教育与健康素养促进两个项目全面推进，项目工作成绩明显，居民健康素养水平正稳步提升，“把健康融入所有政策”的理念得到推进落实。在肯定成绩的同时，段勇主

任也强调，目前全省健康促进与教育工作仍然面临许多困难、问题和挑战。下一步各级要以提高全省人民健康水平为己任，以普及健康知识、提高健康素养为抓手，以实施基本公共卫生服务项目为支撑，本着“整合资源、统筹协调、务求实效”的原则，开展健康促进与教育工作。

随后，培训班分别就全省基本公共卫生服务健康教育与健康素养两个项目的工作情况进行了培训。云南省健康素养促进项目领导小组办公室项目管理人员马鸿玲解读“2020年云南省基本公共卫生服务健康教育项目考核督导评估报告”；云南省健康素养促进项目办公室主任李晓园就“2021年度云南省基本公共卫生服务健康教育项目工作手册”进行解读；云南省健康素养促进项目

### 服务大局 强基层控网底

围绕健康扶贫大局，抓住强基层这个牛鼻子。云南省政府出台“健康扶贫30条措施”，在健康扶贫上作了大量工作。全省累计减少因病致贫返贫22.51万户89.08万人，贫困地区医疗机构全部达到基本医疗有保障工作标准，贫困人口大病慢病患者得到有效救治，为打赢脱贫攻坚战打下了坚实的健康基础。

针对边境疫情防控的严峻形势，优先启动并完成与缅甸、越南、老挝接壤的25个边境县疾控中心核酸检测实验室的25个边境县疾控中心核酸检测实验室改造任务。目前，全省25个边境县疾控中心实验室全部改造完毕并投入使用，87个核酸检测空白点清零项目全部完成，30个新建项目（29个传染病医院，1个疾控中心）完成前期工作。云南重大疫情防控能力和传染病防控辐射能力将得到极大提升。

### 笃实前行 谋实效创佳绩

普及宣传健康知识，提升群众健康素养。2019年以来云南省卫生健康委与电台合作播出新闻广播《健康生活》栏目307期，每月听众达38万人。云南省在广播电视里开设健康讲座、专题讲座、有奖竞赛，让健康知识进机关、进企业、进农村、进社区、进学校、进家庭，

在省委党校针对领导干部开设健康云南专题课程。

2018年成立云南省健康促进与教育专家指导委员会，2019年确定43名专家入选健康科普专家库，实现专家库动态管理；搭建云南健康科普资料库，累计整理归档资料7056份，形成内部资料库、共享资料库及公共资料库三个类别，可供健康教育专业人员和社会大众浏览、下载使用。开通18个网络媒体平台，构建省级健康科普平台。

安排爱国卫生7个专项行动，促进“健康文明生活方式全参与”。居民健康素养水平逐年提高，居民健康素养水平从2012年的5.2%提高到2019年16.49%。

将健康融入所有政策，强化引领示范。先后建成国家级健康促进县区6个，省级健康促进县区8个，目前18个县区正在开展创建。2019年全省共建成健康社区（村）543个，健康家庭2191个，健康促进学校601个，健康促进医院187个，健康机关475个，健康企业61个。

近10年来，云南人均预期寿命与全国的差距由4.1岁大幅缩小到2.2岁。截止2020年11月30日，云南孕产妇死亡率为12.38/10万，5岁以下儿童死亡率为6.54‰，连续3年均优于全国平均水平。

健康中国观察



行好工作职责，将健康教育与素养提升工作落实到政府惠民实事当中，确保各项目指标任务按期完成。

全省16个州(市)、129个县(市、区)卫生健康委分管健康教育和健康素养促进项目的领导、负责人及工作人员，健康素养促进项目省级执行机构负责人及工作人员等两个项目相关人员共450余人参加了在线培训。

省健康宣教中心健康传播与宣传服务部



# 春暖花开季喷嚏不止？ 一起了解下花粉过敏！

春暖花开，是外出赏花赏景的好时节。但有人一到这个季节就莫名出现喷嚏、流涕不止的情况，感觉就像感冒一样，反反复复折腾不休。如果出现这种情况，就要考虑是否是花粉过敏了。

植物花粉过敏是一个重要的公共卫生问题，严重影响成人和儿童的健康。云南因气候宜人及植物的多样性，花粉过敏问题尤为突出。

## 花粉过敏，都有哪些症状？

由于花粉颗粒一般较大，与上呼吸道黏膜及结膜接触较多，因此，多表现为变应性鼻炎，出现流涕、鼻塞、鼻痒、喷嚏、眼痒、结膜充血水肿等症状。对于单纯花粉过敏的患者，上述症状可为季节性发作，根据致敏花粉种类可分为春季或春秋季节发作。

花粉引起的过敏症具有如下几个特点：

1. 发病有鲜明的季节性。过敏症状的出现随着花粉在空气中的飘散量增

多而具有鲜明的季节性。

2. 临床以五官过敏症为主，表现喷嚏多，甚至达几十个，水样涕不断往外流，鼻、眼、耳、上腭奇痒难忍，鼻塞、眼结膜充血、发红、肿胀和流泪，多数患者仅有五官过敏症状，这些酷似感冒的症状，使许多人误以为患了感冒而未及时就诊，另一些患者在几年后合并哮喘，病情逐年加重。花粉症伴皮肤过敏者少见，仅有皮肤过敏症状者更罕见。部分患者同时对蔬菜、水果过敏。

3. 发病年龄以青年人多见。5、6岁以后花粉症患者开始逐渐增多，一般以青年多见，这与出生月份和出生地有关，如出生月份恰是花粉开花时节，出生地又是在杂草丛生的地方附近，就容易较早发病。

## 怎样诊断花粉过敏呢？

花粉过敏的诊断需要在医生详细询问病史、全面体格检查的基础上，进行皮肤点刺试验和血清特异性 IgE 检测。

皮肤点刺试验主要根据当地的植被分布、空气中气传花粉调查结果、患者临床症状特点，选取适宜的花粉点刺试剂进行检测；血清特异性 IgE 检测与点刺试验一样，需根据植被分布、气传致敏花粉调查结果或者皮肤点刺结果进行检测项目的筛选，避免盲目大规模的普查。

## 诊断为花粉过敏，要怎么治疗呢？

花粉过敏的治疗主要包括对症药物治疗和特异性免疫治疗。

对症药物治疗主要针对发作期患者。包括采用抗组胺药物、局部用糖皮质激素，以及采用局部应用抗组胺鼻喷剂、滴眼液；此外鼻腔冲洗、花粉阻断剂等也可有效缓解症状。

特异性免疫治疗是针对致敏花粉而采取的病因治疗措施，主要针对缓解期的患者，这也是世界过敏组织（WAO）正式推荐的唯一针对病因的治疗措施。其可以提高机体对相应致敏花粉的耐受

能力。特异性免疫治疗方法包括皮下免疫治疗、舌下免疫治疗等。目前针对花粉症的特异性免疫治疗，疗程 3-5 年，大量的临床资料表明，其总有效率可达 70%-80%，甚至 80% 以上。以上治疗均需由专科医师指导下进行，由专科医师做出诊断后制定个体化治疗方案。

## 有没有方法可以提前预防花粉过敏呢？

由于室外花粉浓度无法人为控制，因此过敏人群在花粉播散季节应该减少外出、降低暴露机会，外出时可佩戴口罩、面罩等减少花粉吸入。进入室内后，可在花粉播散季节关闭门窗，减少进入室内的花粉数；尽快更换衣物、洗澡等，以减少头发和身上的花粉颗粒；也可以使用高效空气过滤器减少室内花粉数。这些措施都可以减少室内空气中的花粉数量，从而减少过敏人群的变应原暴露，能有有效的防治花粉过敏。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

失眠作为一种常见的现象，所有人一生中都会有出现过，这是人们生活中最寻常的事情。中国睡眠研究会 2016 年公布的国人睡眠状况调查结果显示，中国成年人睡眠障碍的发病率高达 38.2%，超过 3 亿中国人患有失眠症。



# 世界睡眠日 您的睡眠还好吗？

## >> 如何定义失眠？

1. 有睡意上床后 30 分钟仍不能入睡。
2. 觉醒时间每晚超过 30 分钟，且白天有不适症状。按持续时间来讲，失眠又分为一过性失眠、短期失眠、慢性失眠等。当长期睡眠受到破坏或失眠时，就会对生理功能和身体健康造成重大影响。

## >> 为什么会失眠？

1. 易感因素，即一些精神特质和

家族遗传史，如敏感、多疑、较真、追求完美等个性特征以及有失眠的家族病史。

2. 诱发因素，指生活中的一些刺激性事件，如情感冲突、亲人罹难、重大疾病、严重财产损失、家庭或人际间暴力等。在有易感失眠的个性特征的基础上，当遇到诱发因素时就会引发失眠症状。多数人在经历短暂失眠后，随着诱发因素消除，一般通过自我调节睡眠能够恢复正常。

3. 有一部分人因为对失眠存在一些错误的认识，例如对失眠的危害过度夸大、造成对睡眠情况过度关注、过度担心失眠等，采取了错误的干预行为，例如提早上床酝酿睡眠、白天长时间卧床试图补回睡眠、对睡眠环境过度苛求、心理过度紧张等，这些情况就成为了失眠维持存在的因素。对于健康的成年人，最佳睡眠时间是晚上 11 点到第二天早上 6 点，因为深睡眠主要集中在凌晨 1 ~ 3 点，上床后大概需要 90 分钟才开始进入深睡眠。过了晚上 11 点还不睡，可算作“晚睡”。凌晨 1 点还没睡，可算作“熬夜”，因为这个时候才上床，获得深睡眠的机会就会大大减少。

不过，这个最佳睡眠时间是依据北京时间得出的，因为时差关系，咱们云南人可以往后推半个小时：

23:30 分至 6:30 分，为最佳睡眠时间；
23:30 分之后入睡为晚睡；
凌晨 1 点半之后入睡为熬夜。

## 健康小贴士 快速入睡的方法

1. 通过正念训练来改善看问题的角度和心态，舒缓情绪；尽量避免受到不良刺激或通过亲友的沟通交流来排解压力。
2. 增加健康睡眠的科普知识，保持规律的睡眠作息和生物钟调节，学会一些有助于松弛情绪和帮助睡眠的放松训练方法，例如正念呼吸训练、渐进性肌肉放松训练、躯体扫描训练、想象放松训练等。
3. 清晨起床后第一时间开窗增加光照（光疗法）；下午进行 1 个小时左右有一定强度的运动但在睡前 4 小时内不做剧烈运动（运动疗法）；中午不要午睡；中午饭后不再摄入咖啡、茶、可乐等含咖啡因容易导致兴奋的饮料；晚饭不要吃得过饱、太辛辣、太油腻等。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心



# 关注女性健康 从宫颈病变谈起

## “宫颈糜烂”与宫颈癌

很多女性朋友都担心自己宫颈出现糜烂怎么办，而且有些不良的私人诊所还会和女性朋友说“宫颈糜烂必须进行手术，否则会变成子宫颈癌”。其实从 2008 年起，宫颈糜烂被“踢出”了第 7 版《妇产科学》的教材，取而代之的是“宫颈柱状上皮异位”。顾名思义，也就是宫颈管里的柱状上皮细胞长到宫颈外口来了，看似糜烂样，其实是一种正常的生理现象，既不需要塞药，更不需要手术。很多时候和女性朋友的激素水平密切相关，当然有时宫颈的病变也会表现为糜烂样。宫颈细胞学检查和 HPV 检测非常必要！

宫颈癌是全球女性中第四大最常见的肿瘤以及第四大导致女性罹患癌症死亡的原因。全球每年有 50 万的新发病例，每年因为宫颈癌死亡 26 万人，中国每年新发的病例数占了全球的 28%。它起源于宫颈上皮内病变，是世界上唯一已知病因的肿瘤性疾病，它不同于其他恶性肿瘤，其有一个明确的病因，它是通过长期的高危型人乳头瘤病毒（简称 hpv）的持续感染所引起的。且宫颈的癌变历程比较漫长，从癌前病变发展

至恶性肿瘤，起码需要 5 ~ 10 年的时间，所以为预防宫颈癌的发生，可以通过 HPV 疫苗接种及宫颈癌筛查实现早期发现、早期治疗。

宫颈细胞学检查和 HPV 检测就是常用的宫颈癌筛查手段。通过筛查发现宫颈异常的病变，即癌前病变，早期治疗和干预就能防止病变进展成为宫颈癌。所以平时女性朋友一定要定期到医院进行宫颈的防癌筛查！

名医档案  
MINGYI DANGAN  
俞晶

硕士，副教授，硕士生导师。从事妇科肿瘤临床工作 20 余年。擅长阴道镜检查、宫颈癌前病变及宫颈癌的诊治、子宫内膜病变的早期诊治等。

## ? <03>

### HPV 疫苗有哪几种？有什么区别？

目前国内已上市的 HPV 疫苗有三种，根据其可预防的 HPV 病毒亚型数量，可以分为二价、四价与九价 HPV 疫苗。这个“价”越高，代表可预防的 HPV 病毒亚型越多。

二价 HPV 疫苗：主要针对 HPV16 以及 18 两种型别的 HPV 病毒的预防。在我国，约 80% 的宫颈癌是由 HPV16 和 18 所致。推荐接种年龄段：9 ~ 45 岁。

四价 HPV 疫苗：在二价疫苗的基础上增加了 HPV6、11 两种型别，这两种病毒亚型可以导致 90% 的肛门和生殖道疣。推荐接种年龄段：推荐接种的主要人群为 20-45 岁的女性。

九价 HPV 疫苗：九价 HPV 疫苗可以预防 6、11、16、18、31、33、45、52、58 九种高危型 HPV 病毒感染诱发的宫颈病变，对宫颈癌的预防效果可达 90% 以上。推荐接种年龄段：接种对象为 9 ~ 26 岁女性。

二价 HPV 疫苗和四价 HPV 疫苗适合 45 岁以内的女性人群。而九价 HPV 疫苗适合更年青的年龄段的女性，适合年龄范围在 26 岁以内的。从效果上来说，九价疫苗效果最好，但在疫苗上市前进行临床试验阶段时，观察设定的年龄段是 9 ~ 26 岁，所以它的批准年龄才是 9 ~ 26 岁。并不是指 9 价疫苗只适合年龄 26 岁以下的。理论上它是可以针对各个年龄阶段。只要条件允许，9 价疫苗的接种最好。

HPV 疫苗接种最好是在女性有第一次实质性接触之前。接种效果最好，有性行为后会大大增加感染 HPV 的风险，已经接种过二价疫苗或者四价疫苗的人，也可以再次接种九价疫苗。科学研究发现，打过二价疫苗并不影响再次接种九价疫苗，相反，打过二价疫苗以后再打九价疫苗，HPV-16、18 的抗体比 HPV-31、33、52、58 等抗体的滴度要高。一旦接种九价疫苗，若有需要接种两种疫苗，间隔时间应在 1 年以上。

## ? <04>

### 打了宫颈癌疫苗后，就不会得宫颈癌了吗？

目前 HPV 疫苗只针对部分亚型，并不能覆盖全部，所以并不是接种 HPV 疫苗后就一劳永逸，宫颈癌筛查仍然非常重要。在疫苗问世前，预防宫颈癌的主要手段是通过宫颈筛查，对于大部分女性来说，宫颈癌筛查更能预防宫颈癌的发生。而疫苗的问世使宫颈癌的预防手段更加全面、有效。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心