

省健康素养促进行动项目管理办公室 到基层开展健康促进县区建设技术指导工作



近期，省健康素养促进行动项目管理办公室组织开展对新一轮省级健康促进县区建设工作的现场技术指导。2022年9月19-28日，省卫生健康委宣传处一级调研员王元新带队，云南省人口和卫生健康宣传教育中心副主任张琴一行先后对昭通市鲁甸县、楚雄州牟定县的健康促进县区建设工作进行了现场调研和技术指导。2个县所属州市卫生健康委、疾病预防控制中心相关领导和工作人员同时参与。

工作组通过现场查看、座谈、资料查阅等方式，了解2个县区项目整体工作进展、走访健康促进学校、企业、机关、医院、健康社区（健康村）5类场所开展情况。

调研发现，两县区政府均重视健康

促进县区工作，分别成立了县长任组长，多部门主要领导为成员的项目领导协调小组，下设办公室。县政府办公室下发了项目实施方案，明确各部门职责。牟定县政府不仅在县政府网站公开承诺开展健康促进县区建设，而且与64家参与单位签订责任书。县建设办先后组织培训3次，455人次参加。

现场走访到的5类健康场所具有一定的健康教育工作基础。参与建设工作积极性也较高。

工作组专家受邀为牟定县县乡两级党政领导和部门负责人约200人开展了“将健康融入所有政策”暨健康（促进）县项目实施策略专题培训。



（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）

云南省人口和卫生健康宣传教育中心开展 2022年健康促进法巡讲项目活动



宣讲活动取得圆满成功，反响较好，达到预期目的。

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》于2019年12月28日经全国人大常委会通过，自2020年6月1日起施行，是我国卫生与健康领域的第一部基础性、综合性法律，对于推动云南省卫生与健康领域法治建设，全方位全周期保障人民健康，推进健康中国建设具有重要意义，云南省把学习宣传贯彻工作列入全民普法的重要内容。宣讲团在宣讲活动中紧扣《基本医疗卫生与健康促进法》，从立法背景、理由、原则，全面准确把握基本原则和重要内容进行宣讲，并结合当地实际及新农村建设和创文明城市工作把健康促进讲深讲透，紧紧围绕公民是自己健康的第一责任人，树立和践行对自己健康负责的健康管理理念，倡导家庭成员主动学习健康知识，提高健康素养，加强健康管理，养成符合自身和家庭特点的健康生活方式。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）

活动于7月7日正式启动，巡讲宣讲团先后在昆明市、大理州、保山市、德宏州等4个州市18个县（市、区）开展了32场讲座，共计3274位党员干部群众现场听讲和互动交流。同时，每场宣讲还利用自媒体平台进行直播，各分会场线上参训人员近20000人，线上线下同步进行，实行健康促进普法+互联网扩大收益面。



主编：段勇 编审：孙云霞
地址：昆明市白马小区澄碧巷6号
电子邮箱：404022176@qq.com

编辑：伍法同 孙珩瑜 李磊
电话：0871-68212091（传真） 邮编：650118
网址：www.ynjky.com

云南省人口和卫生健康宣传教育中心组织开展 巩固怒江州贡山县健康扶贫成果工作



技术支持组到贡山县通过查阅档案资料，了解了健康促进县区建设工作进展，对5类健康场所的创建进行了现场调研，对健康促进县区建设工作进行了指导，进行了将

健康融入所有政策培训。到独龙江乡开展了健康场所建设和社区健康倡导与行为干预项目培训，并与当地专业技术人员进行了交流。

心理辅导组到贡山县开展了中小学教师心理辅导工作。调研组深入独龙江乡，选取了献九当村和孔当村，开展健康素养水平提升定性调查，通过走访入户进行访谈和问卷作答，着重了解了当地的风俗习惯对卫生健康的

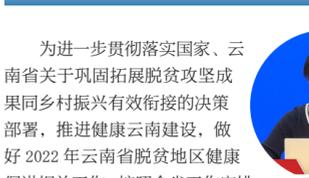
影响。巩固怒江州贡山县健康扶贫成果工作，是基于“以基层为重点，以改革创新为动力，预防为主，中西医并重，把健康融入所有政策，人民共建共享”的卫生与健康工作总方针的要求，为建立健全健康促进与教育体系，着力完善健康支持性政策环境，巩固拓展贡山县健康扶贫成果，谱写好健康中国云南篇章打下坚实基础。

本次工作分为技术支持组、心理辅导组和调研组。技术支持组到贡山县通过查阅档案资料，了解了健康促进县区建设工作进展，对5类健康场所的创建进行了现场调研，对健康促进县区建设工作进行了指导，进行了将



（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）

云南省2022年脱贫地区 健康促进线上培训班圆满举办



为进一步贯彻落实国家、云南省关于巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接的决策部署，推进健康云南建设，做好2022年云南省脱贫地区健康促进相关工作，按照全省工作安排，

他相关问题等4方面，对健康知识普及及行动进行了培训。培训班上，永仁县从组织体系建设，提升全民健康素养、场所建设3方面分享了在健康促进县建设中的经验和做法。石屏县从责任落实、精准服务、融诊于教、经验亮点及存在问题分享了如何从社区健康倡导方面守护居民健康。

本次培训班采取灵活学习方式，不设固定时间，只要求学员在规定时间内将课程学习完即可，并可重复学习，有效解决了基层工学矛盾问题，提高了学习质量。通过本次培训使基层干部更好地了解了脱贫地区健康促进的意义，提高了专、兼职健康教育人员的理论水平和实践能力，有效推进了全省乡村振兴健康教育工作高质量开展。

本次培训有全省16个州（市）、129个县（市、区）卫生健康委分管乡村振兴健康促进工作领导、负责人及工作人员共330余人参加了在线培训。

永仁县建设健康促进县工作交流汇报。汇报内容涵盖了永仁县在健康促进县建设中的经验做法，包括组织体系建设、全民健康素养提升、场所建设等方面。



（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）

云南健康教育

YUNNANJIANKANGJIAOYU

第十期 总第230期
2022年10月26日

准印证号：(53)Y000318 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



面对突如其来的新冠肺炎疫情，我们坚持人民至上、生命至上，坚持外防输入、内防反弹，坚持动态清零不动摇，开展抗击疫情人民战争、总体战、阻击战，最大限度保护了人民生命安全和身体健康，统筹疫情防控和经济社会发展取得重大积极成果。

我们深入贯彻以人民为中心的发展思想，在幼有所育、学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居、弱有所扶上持续用力，人民生活全方位改善。我们展现负责任大国担当，积极参与全球治理体系改革和建设，全面开展抗击新冠肺炎疫情国际合作，赢得广泛国际赞誉，我国国际影响力、感召力、塑造力显著提升。

群众在就业、教育、医疗、托育、养老、住房等方面面临不少难题。中国式现代化是人口规模巨大的现代化，规模超过现有发达国家人口的总和，艰巨性和复杂性前所未有，发展途径和推进方式也必然具有自己的特点。我们始终从国情出发想问题、作决策、办事情，既不好高骛远，也不因循守旧，保持历史耐心，坚持稳中求进、循序渐进、持续推进。（到二〇三五年）建成教育强国、科技强国、人才强国、文化强国、体育强国、健康中国，国家文化软实力显著增强。

实施公民道德建设工程，弘扬中华传统美德，加强家庭家教家风建设，加强和改进未成年人思想道德建设，推动明大德、守公德、严私德，提高人民道德水准和文明素养。

完善基本养老保险全国统筹制度，发展多层次、多支柱养老保险体系。实施渐进式延迟法定退休年龄。扩大社会保险覆

盖面，健全基本养老、基本医疗保险筹资和待遇调整机制，推动基本医疗保险、失业保险、工伤保险省级统筹。促进多层次医疗保障有序衔接，完善大病保险和医疗救助制度，落实异地就医结算，建立长期护理保险制度，积极发展商业医疗保险。加快完善全国统一的社会保险公共服务平台。健全社保基金保值增值和安全监管体系。健全分层分类的社会救助体系。坚持男女平等基本国策，保障妇女儿童合法权益。完善残疾人社会保障制度和关爱服务体系，促进残疾人事业全面发展。

推进健康中国建设。人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策。优化人口发展战略，建立生育支持政策体系，降低生育、养育、教育成本。实施积极应对人口老龄化国家战略，发展养老事业和养老产业，优化孤寡

老人服务，推动实现全体老年人享有基本养老服务。深化医药卫生体制改革，促进医保、医疗、医药协同发展和治理。促进优质医疗资源扩容和区域均衡布局，坚持预防为主，加强重大慢性病健康管理，提高基层防病治病和健康管理能力。深化以公益性为导向的公立医院改革，规范民营医院发展。发展壮大医疗卫生队伍，把工作重点放在农村和社区。重视心理健康和精神卫生。促进中医药传承创新发展。创新医防协同、医防融合机制，健全公共卫生体系，提高重大疫情早发现能力，加强重大疫情防控救治体系和应急能力建设，有效遏制重大传染病传播。深入开展健康中国行动和爱卫爱国卫生运动，倡导文明健康生活方式。

强化食品药品安全监管，健全生物安全监管预警防控体系。（来源：中国人口出版社公众号）



增强对当前疫情防控政策的信心和耐心

推行“落地检”，一些地区在车站、公园、商圈周边等增设核酸检测点，不少景区严格落实“限量、预约、错峰”要求……今年国庆假期，全国各地认真落实常态化疫情防控举措，引导人员有序流动，为人民群众度过一个健康平安的国庆假期提供了有力保障。这再次说明，我国当前疫情防控政策符合国情、符合科学，是行之有效的。

行百里者半九十，只要没抵达胜利的终点，就不能轻言成功、歇脚止步。从国际看，全球新冠肺炎疫情仍处于高位，周边国家疫情持续发酵，我国外防输入压力明显增大。世界卫生组织近日发出警告：多个国家近期新冠感染、住院和死亡人数增加，随着北半球流感季节的到来，预计未来将出现新冠与流感等其他病毒同时传播的局面，各国不应掉

以轻心。从国内来看，当前，全国疫情仍然呈现出“点多、面广”的特点，我国持续面临着境外疫情输入和本土疫情传播的风险，发生多地聚集性疫情风险依然存在。从病毒本身看，病毒持续变异，国内部分地区新冠肺炎感染者的基因测序结果显示，病毒分别属于奥密克戎变异株的多个不同亚分支，与此前流行的奥密克戎毒株相比，传播力和致病力并未减弱，对老年人和基础病人群仍具较大威胁。正因此，我们必须继续保持对疫情传播的警惕，增强对我国疫情防控政策的信心和耐心，克服麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态，抓实抓细疫情防控各项工作。

抗击疫情，信心比黄金更重要。奥密克戎变异株具有传染性强、传播速度快、隐

匿性高等特点，无症状和轻症感染者较多，导致一些早期的感染者不易被发现，确实给当前疫情防控增加了不少难度和挑战，但这并不意味着做不到早发现、早报告、早隔离、早治疗。从防控情况来看，各地都按照第九版防控方案的要求，立足于快速精准做好风险管控，积极应对。实践充分证明，第九版防控方案对奥密克戎变异株是行之有效的，我们完全有基础、有条件、有能力实现动态清零。

高效统筹疫情防控和经济社会发展，落实好“疫情要防住、经济要稳住、发展要安全”的要求，“精准”是道必答题。必须深刻认识到，常态化疫情防控不是孤立的政策，而是一套复杂的运行体系。一方面，必须严格落实第九版防控方案和“九不准”要

求，坚决防止简单化、“一刀切”和层层加码；另一方面，也决不能放松防控、导致前功尽弃。不断提高科学精准防控水平，不断优化疫情防控举措，进一步提高防控措施的科学性、精准性、有效性，才能尽可能减轻对经济发展和群众正常生活的负面影响，增强对当前疫情防控政策的信心和耐心。

疫情尚未远去，大考仍在继续。实践深刻启示我们，“躺平”没有出路，坚持就是胜利。保持战略定力，坚定必胜信心，坚持科学精准、动态清零，慎终如始抓好疫情防控工作，我们一定能维护和巩固来之不易的疫情防控成果，有力有效保障人民群众生命健康和经济社会发展。（来源：人民日报APP）



孩子缺乏专注力 ADHD 成绩下滑早干预



名医档案 ARCHIVES 卢瑾

医学博士、昆明医科大学第一附属医院精神科主任医师、硕士生导师、耶鲁大学访问学者。专业方向为社会精神病学与儿童青少年精神障碍。目前开设儿童青少年心理特色门诊。

“多动症”科普讲座

- 多动症是儿童最常见的神经发育障碍之一，核心症状包括：注意力不集中，冲动，多动
- 多动症是由脑部微小的结构和功能缺陷及遗传等其他因素引起的
- 多动症影响孩子的学习、行为、人际交往和心理健康，多动症的不良影响可持续孩子的一生
- 可通过 SNAP-IV 量表对孩子进行初步评估，对于疑似多动症的孩子，可前往儿童精神科、神经科、发育行为科、心理科和儿童保健科就诊
- 多动症的治疗方案有：药物治疗、行为治疗、父母/患儿教育等，应采用药物治疗联合行为治疗的综合治疗方法

PART 1 了解“多动症”

什么是“多动症”？

学称“注意缺陷多动障碍”，英文简称为 ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

多动症是儿童最常见的神经发育障碍之一，以持续存在的注意力不集中和冲动/冲动为特征。

什么是“注意力不集中”？

“注意力不集中”症状表现

- > 经常不能密切关注细节
- > 经常难以维持注意力
- > 与他人直接对话时，经常看起来没有在听
- > 经常容易被外界的刺激分神
- > 经常回避、厌恶或不愿做需要持续注意力的任务
- > 经常丢失任务或活动所需物品
- > 经常在日常活动中忘记事情

怎样才算注意力不集中呢？

正常儿童在不同年龄段注意力集中的时间有所不同，随着年龄增长，注意力集中时间逐渐延长

年龄	一般注意力集中时间
3岁	3-5分钟
4岁	10分钟
5-6岁	12-15分钟
7-10岁	20分钟
10-12岁	25分钟
12岁以上	30分钟

只有当儿童的注意力集中时间明显短于上述时间，且与班上大多数儿童明显不同时，才考虑存在异常

什么是“多动”和“冲动”？

行为 >>>	后果 >>>
什么是“多动”？ <ul style="list-style-type: none"> > 经常手脚不停或在座位上扭动 > 被期待坐在座位上时却经常离座 > 经常在不适当场合活动过多（坐立不安） > 经常难以安静地专注休闲活动 	<ul style="list-style-type: none"> > 干扰他人从而影响人际关系 > 被批评，被孤立 > 上课不能集中听课，影响学习成绩 > 闯祸
什么是“冲动”？ <ul style="list-style-type: none"> > 经常提问未讲完就脱口回答 > 经常难以按次序等待 > 经常打断或侵扰他人 	<ul style="list-style-type: none"> > 可能答非所问闹笑话，从而影响自信心 > 室外活动受限制 > 人际关系不融洽

我国“多动症”的孩子多吗？

我国儿童和青少年多动症的患病率为 6.4%，人数超过 230 万人。

什么原因导致了“多动症”？



大脑发育异常 >>>

- ① 大脑结构异常
- ② 大脑功能异常
- ③ 脑内某些化学物质功能失调：如多巴胺、去甲肾上腺素

虽然尚没有办法能完全纠正这类化学物质的不平衡，但作用于这类化学物质的药物则可以控制多动症核心症状和改善患儿的行为

其他因素 >>>

- ① 遗传因素，如基因
- ② 母亲妊娠期间吸烟、饮酒、感染等
- ③ 胎儿分娩过程中的意外伤害，如窒息、早产等
- ④ 其他环境因素，如父母教育方式不当、家庭关系严重不和睦等
- ……



若无科学干预，多动症对患儿的影响将持续至成人期

儿童生长发育是一个连续渐进的动态过程，多动症儿童在不同年龄段会面临不同的问题



对于多动症患者，应该及早发现、及早治疗

家长该带孩子到哪个科室就诊？

对于疑似多动症的孩子，可前往儿童精神科、神经科、发育行为科、心理科和儿童保健科就诊

就诊前需要做哪些准备？

列出担心的问题清单 >>>
在纸上列出你担心的问题行为，主要关注的是那些你觉得你的孩子比其他同龄孩子更经常出现或者更明显的问题，对于不能确定是否异常的行为也记录下来，以便在就诊时询问医师

了解孩子的在校表现 >>>

在接受专业诊断之前，父母应先与孩子的老师谈谈，了解老师对孩子在学校表现的看法。将老师的看法记录下来，以便在与专业人员会面时进行交流

回忆孩子的成长记录 >>>

在接受专业诊断时还要带孩子的成长记录，有关怀孕、生产、孩子的发展记录等，如怀孕时是否抽烟、喝酒、吃药，孩子是否早产，孩子出生后是否存在任何发展上的迟缓，如坐、爬、走、说话等

多动症的诊断流程是怎样的？

1. 病史收集 >>> 现病史、过去史、个人史、家族史
2. 评估 >>> 观察、访谈、体格、神经系统检查、心理行为测试、与疾病相关的其他检查
3. 诊断 >>> 多动症、共病、转介（如严重精神障碍）

一定要药物治疗吗？

多动症患者大脑某些区域发育的比正常儿童缓慢或延迟，神经环路在发育过程中存在激活不足或激活过度的问题，而药物治疗的作用就是有效地调节这一环路的功能。因此，在多动症儿童的治疗中，最根本、最先采用的是药物治疗。

国内常用的治疗多动症的药物有哪些？

治疗药物	作用机制
兴奋剂：哌甲酯	多巴胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂 可增加大脑多个区域的多巴胺和去甲肾上腺素水平
非兴奋剂：托莫西汀	选择性作用于突触前α去甲肾上腺素转运体

“双减”政策下，孩子的学习负担减了，治疗是否可以放缓？



对于多动症患者来说，早治疗，早获益！儿童时期没有及时干预和治疗，青少年和成人时期将会面临更大的生活、学习、工作困难。

多动症不是孩子的“叛逆”或“堕落”，是孩子自己无法言表的痛苦。多动症不是父母的“愚蠢”，是阻隔父母与孩子良好沟通的障碍。

关爱孩子，不要任由孩子多动症发展！

PART 2 “多动症”的行为治疗

如何进行行为管理——国外经验借鉴：Barkley 儿童行为管理八步法

1. 对孩子的正确关注方式
2. 用表扬获得和平和合作
3. 当表扬亦无效时，使用奖励
4. 使用温和的惩罚
5. 预见性的在公共场所监管儿童
6. 暂时隔离的扩展应用
7. 协助老师帮助孩子
8. 解决将来的行为问题

了解多动症行为治疗管理的内容

多动症家庭管理应包括：改善孩子的行为问题、孩子管理学业的能力、孩子的人际关系和情绪管理



行为问题管理

家长需要了解常用的行为管理方法 孩子的管理过程中，家庭成员对行为规则的理解和执行需一致



情绪管理

家长如何引导孩子学会自我情绪管理？

- 引导多动症儿童学会欣赏别人的情感、反应 >>> 让多动症儿童积极评价周围人的情感、教导他们“察言观色”，体验别人的情绪
- 让多动症儿童学会换位思考 >>> 可以通过游戏的方式，让多动症儿童扮演不同角色，用说话或写作文的形式，以“假如我是校长”、“假如我是班主任”、“假如我是爸妈”等为题发表见解
- 让多动症儿童学会表达情感 >>> 培养多动症儿童表达情感的能力，可以通过丰富有关情感的词汇、认真倾听他们说话、鼓励多动症儿童表达情感等方式

