

省健康宣教中心党支部召开学习贯彻 习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育调研 成果交流会



2023年8月18日，省健康宣教中心党支部召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育调研成果交流会。中心支部委员、各科室负责人、主题教育领导小组办公室全体成员、各调研组参加会议。省卫生健康委主题教育第七巡回指导组到会指导。中心党支部书记、主任段勇主持会议并作总结讲话。中心领导班子成员出席会议并作交流汇报。

会上，段勇结合中心实际工作情况领学了《习近平关于调查研究论述摘编》。

中心领导班子成员聚焦工作实际，围绕云南省社区倡导与行为干预项目案例和原省健康教育所（现省人口和卫生健康宣传教育中心）违反中央八项规定精神违规发放津补贴问题两个正反方面典型案例谈体会。中心领导班子成员围绕主题的《云南省贡山县独龙江乡居民健康素养提升调研工作方案》《云南省卫生健康系统新媒体平台宣传力情况调研方案》《云南省“健康县城”建设健康教育与健康促进工作短板与项目统筹管理情况调研方案》等三个调研课题交流为什么选题、调研发现问题、怎么看这些问题、如何推动解决、调研的主要成果等研讨交流经验体会。受省卫生健康委主题教育第七巡回指导组组长、副组长委托，指导组成员李宝鑫、赵婧对中心主题教育工作提出建议。第七巡回

指导组对中心党支部本次调研成果交流会给予肯定。李宝鑫指出，主题教育开展以来，中心党支部认真落实党中央、省委关于大兴调查研究的安排部署和省卫生健康委主题教育巡回指导组的工作要求，感到中心党支部调研紧密结合工作实际，三位领导班子成员领题调研做到了“三个亲自”，通过调研为健康教育、健康促进的下一步工作提出了思考。交流会上选取本单位案例，结合工作实际和工作经验，对正反案例进行了深入剖析，交流入脑入心。

下一步中心班子成员将在调查的基础上深化研究，提高调研成果质量，把调研成果转化为解决问题、改进工作的有力举措，做好成果转化“后半篇文章”，打通治理难题“最后一公里”。

（来源：省健康宣教中心）

2023年云南省健康素养、中医药健康文化素养、 青少年烟草流行监测（调查）工作正式启动

为进一步提高思想认识、统一工作方法和要求，扎实完成2023度各项监测工作任务，2023年8月17、18日，云南省人口和卫生健康宣传教育中心（以下简称“省健康宣教中心”）在昆明分别举办2023年云南省健康素养监测和中医药健康文化素养调查培训班（以下简称“健康素养培训班”）、2023年云南省青少年烟草流行监测培训班（以下简称“烟草流行监测培训班”），标志着2023年云南省健康素养相关监测工作正式启动。省健康宣教中心主任段勇、副主任吴智深分别出席两个培训班并作动员讲话。

按照省卫生健康委安排，2023年将继续组织实施云南省城乡居民健康素养监测，同步开展中国公民中医药健康文化素养调查云南调查任务，依托“云南省健康素养监测系统”和终端设备完成家庭户抽样、现场入户调查、数据质量控制等工作。同时，按照国家卫生健康委规划司安排，我省昆明市五华区、官

渡区、呈贡区、曲靖市会泽县、玉溪市红塔区、新平县、昭通市昭阳区、镇雄县、楚雄州双柏县、文山州砚山县等10个县区将开展中国青少年烟草流行监测工作。

在健康素养培训班上，段勇主任总结回顾了云南省健康素养监测评价体系建立的历程，对2022年各地在疫情防控等特殊情况下按时完成健康素养监测工作给予了充分肯定，介绍了省健康宣教中心2023年健康素养监测工作的前期筹备情况，并就监测工作的组织实施提出了明确细致的工作要求。培训采用理论授课与现场演示（演练）相结合的方式开展，详细讲解了《2023年云南省居民健康素养监测工作方案及相关工作要求》《绘图列表方法》《2023年中国公民中医药文化健康素养调查工作方案及调查问卷说明》，介绍了“云南省健康素养监测系统”功能和操作方法并进行相关操作演练。

在烟草流行监测培训班上，吴智深

副主任交流了烟草对青少年的危害、青少年烟草流行监测的意义，通报了2021年全国、全省青少年烟草流行监测的结果，分析了当前青少年烟草流行的严峻形势，并要求各地要提高认识、加强协调、注重效果、科学谋划，做好2023年青少年烟草流行监测工作。培训内容包括《2023年中国青少年烟草流行监测云南省工作方案及相关工作要求》、《抽样系统操作及演示》、《2021年中国青少年烟草流行监测云南省调查结果数据分享》、《2023年中国青少年烟草流行监测调查问卷说明及质量控制》等。

来自全省16个州（市）、129个县（市、区）卫生健康行政部门、教育部门、疾控中心、健康教育所的领导和专业技术人员共200余人分别参加了两个培训班，培训对下一步三项监测的组织实施、部门协调、调查质控、提高监测技术水平都有很强的指导作用。

（来源：省健康宣教中心）

2023年 云南省健康促进 县区建设项目 技术培训班 圆满举办



9月12-15日，2023年云南省健康促进县区建设项目技术培训班在昆明举办。

培训班由云南省健康素养促进行动项目管理办公室主办，7个州市卫生健康委、7个州市疾病预防控制中心相关负责人及骨干、13个健康促进县区项目建设办人员等74人参会。

省卫生健康委宣传处副处长商开世、省健康宣教中心副主任张琴出席开班仪式，并分别就健康促进县区建设意义、我省健康促进县区建设现状、下步工作要求做了重要发言。培训班特别邀请了中国健康教育中心、省疾病预防控制中心慢性病非传染性疾病防治所专家授课。

此次培训对6个新项目县区就项目评分标准、如何实施、日常管理等内容开展培训。对7个老县（市、区）就技术评估流程、接受评估前如何做好档案整理、资料总结、评估现场如何展示等进行介绍。会上，7个县（市、区）分享了项目进展。

健康促进县区建设的核心是在县区层面综合运用健康促进的理论和政策，针对各类健康影响因素，统筹各方力量，形成健康合理，提升区域健康治理水平。项目是推进健康中国建设、落实健康中国行动的重要抓手、也是健康场所建设的重要组成部分。《“十四五”国民健康规划》提出国家和省级健康（促进）县区的比例要求不低于40%。截止今年，我省参与健康促进县区建设的县区占全省行政区划总数34.1%。

（来源：省健康宣教中心）

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



第九期 总第 241 期
2023年9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

云南 十大工程推进 卫生健康事业 高质量发展

近日印发的《云南省卫生健康事业高质量发展三年行动计划（2023—2025年）》（以下简称《计划》）提出，实施强学科、强县级、强基层、管慢病、控疾病、重妇幼、强辐射、固支撑、强人才、新爱卫十个重点工程，到2025年，各级医疗卫生机构服务能力和水平明显提升，疾病干预更加精准、救治更加高效，中医药振兴发展取得明显进展，卫生健康事业高质量发展取得新突破，全省各族人民卫生健康保障水平显著提高。

《计划》提出，支持呼吸、心血管病、肿瘤等国家区域医疗中心建设，支持建设心血管、神经、儿童等西医专业和傣医专业省级区域医疗中心等，推进“百县工程”项目建设，加强县级医院眼科、病理科等300个薄弱专科建设。遴选120个中心乡镇卫生院实施提质建设，使其基本达到县级医院服务水平；遴选建设350个基层心脑血管救治站，健全急性胸痛和脑卒中患者一线快速救治网络；遴选800个基层医疗卫生机构开展标准化慢性病诊疗专科建设；遴选600个基层医疗卫生机构实施中医馆和康复科建设，推进“康复回基层”。

《计划》强调，关爱妇幼健康，扩大妇女“两癌”筛查范围，建设产前诊断、儿童保健等120个妇幼保健特色专科，建立覆盖全省的危重儿童分级救治平台与转运网络。加强血站能力建设，实施院前急救能力提升工程，实施卫生健康信息互通共享三年攻坚行动计划等。实施高层次人才引培、临床急需紧缺专业人才和骨干医师培养、名老中医药专家工作室建设、基层医疗卫生人才“培基”计划等。巩固爱国卫生“7个专项行动”，开展国家卫生城镇提标升级等活动。

（来源：中国人口报）

我省卫生健康事业发展 取得长足进步



“十四五”以来，在省委、省政府的坚强领导下，云南省发展和改革委员会始终把人民身体健康和生命安全摆在优先发展的战略地位，聚精会神谋发展，聚焦项目谋划储备、推进前期工作、项目遴选申报、资金争取下达、项目调度监管等各个环节，服务指导各地抢抓政策机遇，累计争取卫生健康领域中央预算内资金38.20亿元、推介发行地方政府专项债券239.01亿元，助力全省卫生健康事业高质量发展。在各级各部门的共同努力下，全省卫生健康事业发展取得长足进步。

医疗卫生资源持续增长

一是医疗卫生机构数量持续增长。截至2022年末，全省共有医疗卫生机构27528个，与2015年的24187个相比，增加13.81%。其中，三级医院109个，二级医院503个，全省16个州（市）实现三甲医院全覆盖，州（市）中医医院实现全覆盖。

二是医疗卫生机构床位数持续增长。全省医疗卫生机构床位数34.1万张，较2015年增加43.41%。

基础设施面貌不断改善

一是房屋建筑面积持续增加。截至2022年末，全省医疗卫生机构房屋建筑面积3511.73万平方米，较2015年增加了58.4%。

二是万元以上医疗设备持续增加。全省万元以上设备台数367225台，较2015年增加了138.53%。

诊疗能力和水平不断提升

一是省内医疗诊疗人次不断增加。2022年云南省医疗机构总诊疗人次达30972.2万人次，较2015年同比增长了35.61%。

二是医疗服务效率显著提高。2022年云南省医疗机构病床使用率为70.23%，较2015年病床使用率减少6个百分点；平均住院日为8.02日，较2015年减少0.16日。其中医院病床使用率为76.21%，高于2022年全国医院平均水平（71.0%），平均住院日为8.6日，低于2022年全国医院平均水平（9.2日）。

三是医疗质量绩效指标呈现较好趋势。三级公立医院DRG总量2022年较2019年增长15.50%。二级公立医院DRG总量2022年较2019年增长3.27%。二级及三级公立医院收治病种难度系数均在逐年增长，医疗水平稳步提升，三级公立医院CMI值2022年较2019年增长12.24%。二级公立医院CMI值2022年较2019年增长11.04%。

（来源：云南省发展和改革委员会）

将猴痘纳入乙 类传染病管理

政策解读

猴痘是由猴痘病毒感染所致的一种人兽共患病，既往主要发生在中非和西非。

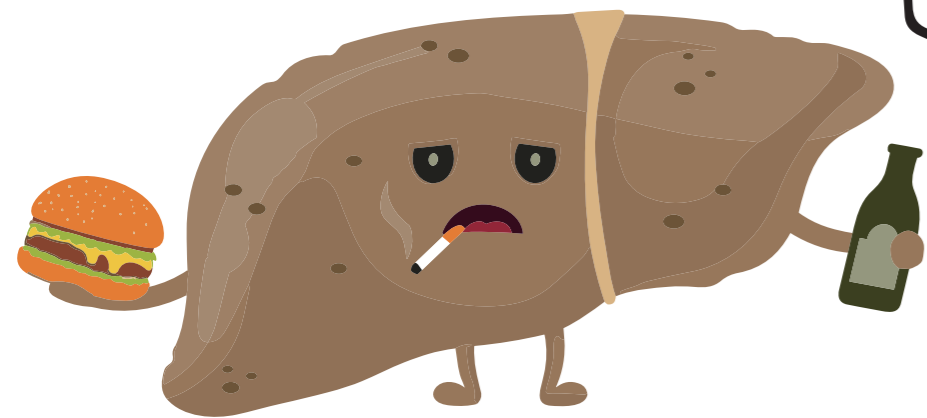
2022年5月以来，全球100多个国家和地区发生猴痘疫情。多国疫情显示，猴痘已发生人际传播，并广泛传播到非洲以外的国家和地区，病死率约为0.1%。

2022年9月我国报告首例猴痘输入病例，2023年6月开始出现本土猴痘疫情，目前全国20多个省份先后报告猴痘病例，引发新增本土续发疫情和隐匿传播。

国家卫生健康委、国家疾控局认真贯彻落实党中央、国务院决策部署，将猴痘作为新发突发传染病进行应对处置，充分发挥多部门协同防控的重要作用，不断完善防控政策措施，加强信息发布、宣传教育、重点人群干预和规范治疗，猴痘疫情防控工作取得积极成效。考虑到猴痘疫情将在我国一定时期内持续存在，为进一步科学规范开展猴痘疫情防控工作，切实保障人民群众生命安全和身体健康，国家卫生健康委决定，自2023年9月20日起将猴痘纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病进行管理，采取乙类传染病的预防、控制措施。

（来源：国家卫生健康委官网）

酒精肝 只要戒酒就可自愈吗？



随着我国经济水平的增长、人民物质生活水平的提高，饮酒人群的比例和酒精性肝病患病率均呈现上升趋势。酒精性肝病已成为我国最主要的慢性肝病之一，对人民群众健康的影响之大不容忽视。



名医档案 ARCHIVES 王海斌

云南大学附属医院感染性疾病科 / 肝病内科主治医师、云南省医院协会肝病专业委员会委员、云南省医学会门脉高压症学组组员。

酒精肝是不是喝酒引起的疾病？

根据流行病学调查，饮酒（乙醇）所造成的肝功能异常具有阈值效应，就像糖尿病患者，血糖高过一定数值才能在尿液中检测到。我们的肝脏对处理酒精有个限度，是否发生肝功能异常及肝功能异常的严重程度取决于一定的饮酒量及饮酒时间，达到一定数值才会出现“酒精肝”。我们国家民族多样，加之性别、超重（肥胖）、营养状态，以及是否存在现症病毒性肝炎等情况不同，酒精肝的发病存在较大个体差异。

所谓酒精性肝病，其实是酒精（乙醇）所导致的机体功能紊乱在肝脏的损伤表现，脑组织、胰腺组织、心脏等亦可受到酒精的损伤而出现不同程度的功能障碍。

哪种情况下容易发生“酒精肝”？

如果存在以下饮酒行为，发生“酒精肝”的可能性就很大。长期饮酒史（一般超过5年），折合酒精含量男性 ≥ 40 克/天，女性 ≥ 20 克/天；或2周内有大量饮酒史，折合酒精含量 > 80 克/天（酒精含量换算公式=饮酒量（毫升） \times 酒精浓度（%） $\times 0.8$ ）。同样饮酒量和时间的条件下，女性比男性更易患酒精性肝病。建议这部分人群（尤其是存在易疲乏、不思饮食、肝区隐痛、睡眠差、易怒等群体）可以到当地医疗机构抽血检查肝功能、血常规、

腹部肝脏B超，以便及时给予药物干预改善恢复肝脏功能。

需要特别强调的是，“酒精肝”无传染性，也不会遗传给下一代，但是可由酒精性脂肪肝进展为酒精性肝炎，如果不及时戒酒及改善肝脏功能，有可能进一步进展为酒精性肝硬化、肝衰竭等终末期肝病，部分患者甚至会发生肝癌，极大地影响生活质量及生存期。

饮酒的安全值是多少？

可以说安全值为0，也就是说不饮酒才对身体有益。有学术文章提出40岁以上合适人群适量饮酒可能会降低患心脏病、中风和糖尿病的风险，但对于40岁以下人群这个研究结论并不适用。目前，适度饮酒产生的健康风险与获益之间的关系，也是引起争议的热门话题，少量饮酒可能会降低某些方面的健康风险，但也会增加其他方面的风险。所以，小酌怡情、大饮伤身，为健康，莫贪杯。

喝酒易“上脸”的人意味着更能喝酒？

所谓“上脸”就是饮酒后的“脸红”现象，饮酒后其实都会出现脸红，不同之处就是看谁脸红的快、谁脸更红，这里面就要提到乙醇脱氢酶、乙醛脱氢酶。“上脸快”意味着体内存在高效的乙醇脱

氢酶，能迅速把乙醇代谢为乙醛，乙醛具有扩张毛细血管的作用，脸红就出现了。能不能喝，还要看乙醛脱氢酶，这种酶决定着酒精的代谢速度。所以说，不能轻易根据所看到的所谓“上脸”来评价一个人酒量的多少，一旦出现错误判断，所带来的严重后果将可能是“急性乙醇中毒”以及肝功能受损。

酒精肝喝酒后会出现哪些症状？

肝脏可以说是体内最老且沉默的器官，默默承受着一切，除非实在顶不住了，我们才能感受到，但往往那个时候肝脏已经出现了严重损害，有些可以完全康复，有些可能失去了最佳治疗时间。

酒精性肝病发展慢、不易察觉、后果往往较为严重，其临床症状为非特异性。酒精性脂肪肝的出现，是沉默的肝脏给我们最初的提醒和警示，这个时候我们可能会有食欲不振、易疲劳、肝区隐痛及体重下降。

随着病情的进展，上述情况会进一步加重，可能还会出现眼睛黄、小便黄、皮肤黄、恶心、呕吐、腹胀等，身体出现这些症状务必及时去医疗机构检查肝脏功能。

（来源：省健康宣教中心）



如何“打好保胃战”？

胃肠道疾病除了有病理病机等内在因素外，季节交替、饮食不洁、疲劳过度、抑郁心境等也常常是胃肠疾病发生的外在诱因。

胃肠道不仅为我们的机体提供营养和能量，同时也是保护我们免遭外来致病因素侵害的重要防线。尤其夏季，细菌比较活跃，食物易受污染，再加上人体代谢快，消化液分泌减少，胃肠道中胃酸这一重要的化学屏障功能相对削弱，是胃肠道疾病的高发期。

怎样避免胃肠受伤？

1. 不要贪凉，也不能吃太烫的食物。生冷食品会减少消化液的分泌，最易伤人体脾胃，一旦脾胃功能受损，胃肠道疾病就会接踵而至，尤其是本来脾胃就比较虚弱、甚至患有胃肠道疾病的人，更不可贪

凉。同时，也不能吃太烫的食物，因为食物温度在60℃以上会烫伤胃黏膜。虽然胃黏膜有一定的修复能力，但反复受损和修复会发展成肠化生或慢性萎缩性胃炎，甚至会导致胃部疾病的进一步恶化。

2. 不要暴饮暴食。食物还没有经过完全咀嚼就直接进入胃中消化，会加重胃部消化负担，刺激大量胃酸分泌，从而诱发慢性胃病，也可能引起急性胰腺炎或胆囊炎。

3. 不要吃太多烧烤和油炸食物。烧烤类和油炸食物属于高热量和高脂肪食物。经过高温加热之后，营养物质已经被破坏，会影响胃部消化。

4. 不要酗酒。酗酒不仅仅伤肝，也会对胃部带来伤害。当胃内酒精浓度达到10%时，会刺激胃酸分泌，酒的浓度越高，对胃黏膜的伤害就越大。大量长期喝酒可引起胃溃疡和胃炎。

良好的生活作息很重要

1. 生命在于运动。一般长时间坐着的人胃肠道蠕动能力会有所降低，如果再加上一日三餐不规律，就会引起各种慢性疾病。但要注意，饭后不能立马运动，需间隔一小时。

2. 保持一日三餐规律性。胃部消化食物主要得益于胃酸，不规律的饮食习惯会扰乱胃酸分泌，当没有食物消化时胃酸会腐蚀胃黏膜，最终引起胃溃疡或慢性胃炎等。

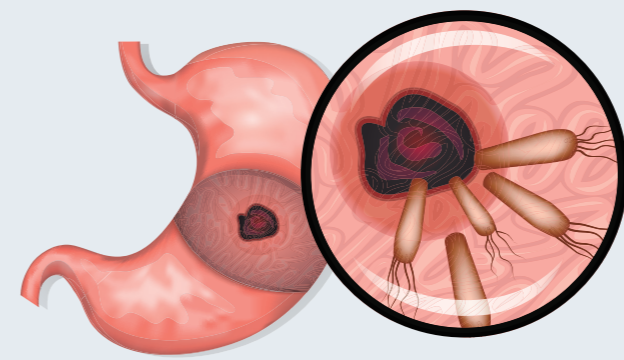
3. 注意休息。如果长期熬夜或睡眠不足，会使胃酸大量分泌，降低抵抗力，易患上胃溃疡和胃炎等。此外，还有一部分人熬夜时会有吃夜宵的坏习惯，这样势必加重胃部消化负担，不利于身体健康。

4. 注意腹部保暖。

（来源：省健康宣教中心）

幽门螺杆菌感染知识

幽门螺杆菌是导致慢性胃病、胃或十二指肠溃疡，甚至胃癌的重要病因之一。让我们来了解一些你所不知道的幽门螺杆菌感染知识。



什么是幽门螺杆菌？

幽门螺杆菌是一种细菌，从口腔进入人体后定植于胃，可引起多种胃内及胃外疾病，定植后机体难以自发清除，从而造成持久或终生感染。1994年，被世界卫生组织（WHO）和国际癌症研究机构（IARC）列为人类胃癌的I类致癌因子。2022年美国卫生和公共服务部将幽门螺杆菌列为明确致癌物。

幽门螺杆菌感染是胃癌的主要危险因素，可显著增加胃癌发生风险（3-6倍），且根除幽门螺杆菌使胃癌发生风险降低54%，起明确的病因作用。

这是一种感染性疾病吗？

幽门螺杆菌感染是一种可在人与人之间传播

的感染性疾病，特别是在家庭成员之间传播。

幽门螺杆菌感染是一个全球性问题，全球感染率已超过50%，最近的一项筛查结果显示我国个人感染率约40%，家庭感染率约70%。感染率随着年龄上升而增加。

人群对幽门螺杆菌具有普遍易感性。受教育程度低、家庭居住密度大，低收入、外出就餐多、卫生习惯差的人群更易感染。

幽门螺杆菌与哪些疾病有关？

在消化系统方面，幽门螺杆菌感染是慢性活动性胃炎、消化性溃疡、胃黏膜相关淋巴组织（MALT）淋巴瘤和胃癌的重要致病因素。尤其是消化性溃疡患者的幽门螺杆菌感染率极高，根除幽门螺杆菌可促进溃疡愈合，显著降低溃疡复发率。

此外，幽门螺杆菌还与某些非消化系统疾病有关。血液系统方面，幽门螺杆菌感染与不明原因缺铁性贫血、原发性免疫性血小板减少症、维生素B12缺乏症等疾病相关。对于这些疾病患者，应检测并根除幽门螺杆菌。关于神经系统表现，越来越多的研究将这种细菌与多发性硬化症、阿尔茨海默病、帕金森病和格林-巴利综合征联系起来。有趣的是，发生动脉粥样硬化等心血管疾病的风险也受到感染的影响。

感染后有哪些症状？

幽门螺杆菌感染有时没有特别明显的症状。有



名医档案 ARCHIVES 马岚青

云南省昆明医科大学第一附属医院主任医师、消化内科副主任，博士生导师。擅长消化内镜诊治技术，幽门螺杆菌感染性疾病及肝病诊治。

症状者可表现为口臭、嗝气、食欲缺乏、饱胀感，也可呈中上腹部不适、隐痛感，甚至是反酸、恶心、呕吐的症状。

哪些人群建议进行幽门螺杆菌检查？

首先是已经证实了有胃溃疡、慢性胃炎、胃癌等胃部疾病的人群及家属；其次是自我感觉有腹胀、腹痛、恶心等消化道不适症状的人群；最新的研究推荐幽门螺杆菌阳性患者的家庭成员也进行幽门螺杆菌检查。

（来源：省健康宣教中心）