

# 2019 年全国居民健康素养水平升至 19.17%



2019 年，国家卫生健康委继续在 31 个省（自治区、直辖市）336 个县区级监测点开展全国居民健康素养监测。结果显示，我国居民健康素养总体水平继续稳步提升，2019 年达到 19.17%，比 2018 年提升 2.11 个百分点。

2019 年全国城市居民健康素养水平达到 24.81%，农村居民水平为 15.67%，较 2018 年分别提升 2.37 和 1.95 个百分点。东部地区居民健康素养水平为 24.60%，中部地区为 16.31%，西部地区为 14.30%，较 2018 年分别提升 2.53、2.80 和 1.07 个百分点。

2019 年全国居民基本知识和理念素养水平为 34.31%，比 2018 年提升 3.79 个百分点；健康生活方式与行为素养水平为 19.48%，较 2018 年提升 2.44 个百分点；基本技能素养水平为 21.43%，较 2018 年提升 2.75 个百分点。上述知识、行为、技能三方面素养均有提升，基本知识和理念素养水平提升幅度最大。

2019 年全国居民安全与急救素养水平为 54.11%，比 2018 年提升 3.93 个百分点；科学健康观素养水平为 48.07%，比 2018 年提升 3.59 个百分点；健康信息素养水平为 31.66%，比 2018 年提升 4.48 个百分点；慢性病

防治素养水平为 22.73%，比 2018 年提升 3.77 个百分点；基本医疗素养水平为 19.43%，比 2018 年提升 2.05 个百分点；传染病防治素养水平为 19.21%，比 2018 年提升 2.16 个百分点。上述 6 类健康问题素养水平均有不同程度提升，健康信息素养、安全与急救素养水平提升幅度较大。

监测结果提示，健康素养水平在城乡、地区、人群间的分布不均衡依然存在，农村居民、中西部地区居民、老年人群等的健康素养水平仍相对较低；在六类问题健康素养水平方面，安全与急救素养水平最高，传染病防治素养水平最低。本次监测内容以《中国公民健康素养——基本知识与技能》为依据，包括基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能三个方面。监测对象为 15-69 岁常住人口，共得到有效调查问卷 74683 份。

（国家卫生健康委员会）

# 云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第五期 总第 201 期  
2020 年 5 月 26 日

准印证号：（53）Y000033 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

## “健康云南行动”，来了

5 月 13 日，云南省人民政府网发布了《云南省人民政府关于推进健康云南行动的实施意见》（下称《意见》），对全省开展健康云南行动提出了明确要求。

《意见》提出全省从全方位干预健康影响因素、维护全生命周期健康、防控重大疾病、发挥我省中医优势四个方面，实施包括健康知识普及行动、合理膳食行动、全民健身行动、控烟行动、健康环境促进行动、妇幼健康促进行动、中小学健康促进行动、职业健康保护行动、老年健康促进行动、心脑血管疾病防治行动、癌症防治行动、慢性呼吸系统疾病防治行动、糖尿病防治行动、传染病及地方病防控行动以及中医治未病健康促进工程行动等 16 个专项行动。

（健康传播与宣传服务部）

《意见》指出，通过实施健康云南行动，提高全民健康水平，旨在到 2022 年，健康促进政策体系基本建立，全省居民健康素养水平稳步提高，健康生活方式加快推广，重大慢性病发病率上升趋势得到有效遏制，传染病发病率持续保持低于全国平均水平，严重精神障碍、地方病、职业病得到有效防控，致残和死亡风险逐步降低，重点人群健康状况显著改善，人均预期寿命达到全国平均水平。到 2030 年，全省居民健康素养水平大幅提升，健康生活方式基本普及，居民主要健康影响因素得到有效控制，因重大慢性病导致的过早死亡率明显降低，人均健康预期寿命得到较大提高，健康公平基本实现。

## 疫情防控与培训学习两不误

### ——省健康宣教中心就基本公卫服务健康教育与健康素养项目进行线上培训

为帮助全省各地更好地开展基本公共卫生服务健康教育与健康素养项目，云南省卫健委于近期制定下发了《云南省基本公共卫生服务健康教育服务项目工作手册（2020 版）》与《关于做好 2020 年健康素养促进项目的通知》，结合工作实际，云南省人口和卫生健康宣传教育中心就基本公卫服务健康教育与健康素养项目于 5 月 15 日进行了线上

培训。由于疫情原因，我省健康教育与健康素养项目调整培训方式，搭建了培训学习线上平台，以 PPT 讲解的形式录制视频下发给全省健康教育与健康素养工作人员自行学习，帮助他们不断增强项目管理水平，提升项目业务技能，做到疫情防控和培训学习两不误。

录制视频中包含了省健康宣教中心



授课老师介绍：  
段勇：云南省人口和卫生健康宣传教育中心主任。

## 云南省健康教育所党支部组织党员及中层以上干部观看警示教育片



为认真贯彻落实省委、省纪委省监察委关于肃清秦光荣流毒影响部署要求，切实教育引导广大党员干部进一步强化廉洁自律意识，提高政治警觉，根据省卫生健康委机关纪委《关于认真组织观看〈政治掮客苏洪波〉警示教育片的通知》要求，所党支部组织全体党员及中层以上干部约 20 人，于首播当晚 5 月 7 日，在中心二楼会议室，集体观看了警示教育片《政治掮客苏洪波》。

《政治掮客苏洪波》警示教育片通过纪实的方式，对被白恩培、秦光荣奉为座上宾的政治掮客苏洪波进行大起底，以案说法、以镜为鉴，深刻揭示了

秦光荣、曹建方等与苏洪波沆瀣一气，违背党的组织路线，扭曲用人导向，违规选拔任用干部，对云南政治生态造成的严重破坏。

集中观看后，同志们纷纷表示，警示教育片发人深省，引人深思，作为一名共产党员，要彻底肃清白恩培、仇和余毒和秦光荣流毒影响，主动加强政治理论学习，坚定政治立场，增强政治自信，不断提升拒腐防变和抵御风险能力，牢牢守住“底线”和“红线”，自觉做到防微杜渐、警钟长鸣，为健康云南建设添砖加瓦。

（云南省健康教育所党支部）

## 国家卫健委：低风险地区校园内学生不需戴口罩

国家卫健委近日在官网发布的《中小学校新冠肺炎疫情防控技术方案（修订版）》特别指出，低风险地区校园内学生不需佩戴口罩，老师授课时不需戴口罩。方案要求中小学校做好校园防控安全保障，严格落实相关防控措施和防护要求，尽可能确保进校进园的每个人都是健康的、没有感染的，将外来输入风险降到最低。

方案要求，登记排查入校全体人员。实行校园相对封闭式管理，全面梳理所有进校通道，校外无关人员一律不准进校，师生进校门一律核验身份和检测体温。通过实行错时上下学、划定 1 米等候线等方式，避免人员聚集。

对于口罩佩戴，方案要求，学生应随身备用符合一次性使用医用口罩标准或相当防护级别的口罩，但低风险地区校园内学生不需佩戴口罩，老师授课时不需戴口罩。上、下学途中要坚持家庭、学校“两点一线”，避免不必要外出活动。

方案要求，有条件的学校应保证学生一人一桌，每名学生前后左右间距保持 1 米，对学生人数较多的班级可分班教学或错时上学。并且要求各类学习、工作、生活场所要加强通风换气，每次通风时间不少于 30 分钟，每日不少于 3 次。

针对食堂就餐这个环节，方案提到应遵循分时、错峰、单向就餐的原则，避免扎堆就餐、面对面就餐，避免交谈。

方案对组织保障和制度、人员管控、重点区域防控、环境卫生、出现疑似感染症状应急处置、境外师生返校均提出了相关要求。

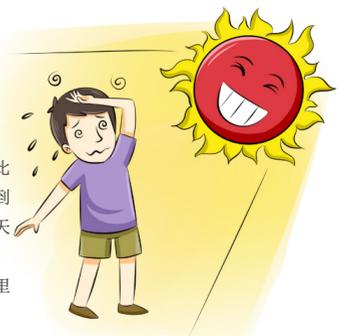
（新华社）

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  
云南冀彩印刷有限公司

# 高温天气 预防“中暑”

高温天气在我们云南已经持续了比较长的时间，昆明的最高气温甚至达到了 31℃，这当然给一年四季生活在春天的昆明人带来了某些不太适应的感觉。作为关注大众健康的我们来说，在这里还是要提醒大家——预防“中暑”。



什么是“中暑”？“中暑”是怎样发生的呢？

“中暑”是由于人体在烈日下或高温的环境中，体内产生的热能不能及时的向外散发，导致体温调节功能失常，引起体温快速上升而发生的急性病症。在“中暑”的急症患者中，有的体温会达到摄氏 40 度以上。

对“中暑”病人应该采取哪些急救措施呢？

- 01** 快速拨打“120”；快速将病人转移到阴凉的地方，如树荫下或通风良好的房间，或其他凉爽的场所，将患者安静平躺，迅速解开患者的衣服，松开腰带。
- 02** 迅速将湿凉的毛巾放在患者的头部、手部、腿部，或者用电风扇、衣物等给患者扇风，让患者的体温下降。
- 03** 对于意识清楚的患者，应该让他（她）大量饮水，淡盐水、运动饮料等都可以。
- 04** 在照料“中暑”的患者时，要时刻注意观察患者的意识变化情况，抓紧时间，快速送往医院，这对于已经出现意识模糊的患者来说尤其重要。

(熊世杰)

# 全国碘缺乏病防治日 科学补碘 您补对了吗？



碘是人体必需的微量元素，90% 主要来源于食物，其余来源于水和空气。在食物中以海洋生物含碘量最高，如海带、紫菜、海鲜鱼、干贝、淡菜、海蜇、龙虾等；陆地食品中含碘量较高的是动物性食品，其中含碘量：蛋、奶 > 肉类 > 淡水鱼。植物性食品含碘量是最低的，特别是水果和蔬菜。

碘进入我们的身体后会成为甲状腺激素的合成原料，当我们身体长期缺碘时，造成甲状腺激素分泌不足，会引发碘缺乏病的一系列表现。对于婴幼儿，会影响婴幼儿的神经系统及骨骼发育，严重时可导致呆小症，还会引起孕妇的胎儿发育不良，流产、早产、死胎畸形等不良后果，对于成人则会引起甲状腺肿，甲状腺功能减退等情况。但是当碘长期食用过量时，也会引起甲状腺激素分泌的异常，造成自身免疫性甲状腺炎、高碘性甲状腺肿、甲状腺功能减退、甲状腺功能亢进、甲状腺乳头状癌等疾病。

所以，碘的进食要适量，过多过少都是不合适的。特别对于有甲状腺疾病的患者，碘的进食更要有针对性。

对于甲状腺功能亢进的患者，饮食

的总原则是高热量、高蛋白、高维生素、适量矿物质（主要为钾、镁、钙、磷等；为预防骨质疏松、病理性骨折，以及抑制碘吸收）；特别需要注意的是，甲亢患者是需要忌用含碘食物和药物的，比如海带、海鲜、海蜇等等。若经过治疗后甲状腺功能已经正常，甲状腺无明显肿大，可选择含碘量较少的小黄鱼、带鱼、墨鱼解解馋，建议每月食用不超过 2 次。烹饪时使用无碘盐。

对于甲状腺功能减退的患者，需要区分一下甲减的原因。如果是低碘饮食引起的伴有甲状腺肿大的患者，应适当提高含碘食物摄入，多吃一些含碘量高的食物如海产品、蛋、奶等。烹饪时使用含碘盐。少吃含碘量低以及容易诱发甲状腺肿大的食物。而对于高碘引起的甲状腺功能减退，或桥本甲状腺炎的患者，则提倡低碘饮食。

总而言之，对于有甲状腺疾病的患者，无论是甲状腺功能亢进还是甲状腺功能减退，除了有明确的缺碘的原因，均应该少食用含碘高的食物，并要定期的复查甲状腺功能的指标。

(健康时报)

小链接 >>>

## 基本公共卫生服务项目高血压患者健康管理

基本公共卫生服务项目是目前是国家实施的一个覆盖全人群全周期的免费服务项目，其中原发性高血压患者健康管理。主要由乡镇卫生院、社区卫生服务中心及其下辖的村卫生室和社区卫生服务站对 35 岁及以上的确诊的高血压患者进行健康管理。内容包括免费血压测量，每年至少四次的面对面随访和健康指导（包括血压控制情况评估、生活方式指导、用药指导等），每年一次免费健康检查，随时提供健康、疾病咨询，病情需要转到上一级医院处理时，协助联系转诊等。这些服务内容都是免费的。

如果已经是被确诊的高血压患者，但没有被纳入基本公共卫生服务项目管理，可以去辖区的社区卫生服务中心建立居民健康档案和管理档案，纳入管理。

(云南省人口和卫生健康宣传教育中心)



# 世界高血压日 如何规范测量血压

世界高血压联盟将每年的 5 月 17 日定为“世界高血压日”。今年世界高血压日的主题：准确测量，有效控制，健康长寿！云南省阜外心血管病医院高血压病房主任、主任医师郭子宏来和您说说高血压测量的事。

<b>为什么在家血压正常，一到医院血压就升高呢？</b>	<b>听说水银血压计比电子血压计准确，是这样的吗？</b>	<b>规范的血压测量方法是什么？</b>
我们知道，血压受很多因素影响，比如紧张、活动、天气变化等。在就医过程中，由于环境的影响，长时间的等候，难免有紧张、焦虑等等，导致在医院测得的血压比家里的高一些，这种现象称之为“白大衣现象”。医生调药一般参考家庭血压或动态血压，因此，要求高血压患者必须学会测量血压。复诊时把家测血压结果拿给医生看，有助于医生判断降压治疗的效果。	严格说，两种血压计都准确。不同设备之间会有差异，加上血压本身的波动，所以用两种血压计测量血压是会有一些出入，只要差距不超过 5mmHg，都是允许的，由于汞污染的问题，一般不建议家庭使用水银血压计，在不远的将来电子血压计将取代水银血压计。	血压测量时间及频次：治疗的初期，建议每天测量两次，即晨起和睡前各测一次，每次测量两遍，取平均值。若两次的血压差距大于 5mmHg，建议测第三遍，然后把两次结果相近的取平均值，注意，两次血压测量间隔约 1 分钟。血压调整平稳后，可以减少测量血压的次数，一般情况下，每周测量一天即可，方法同上。注意，血压测量的位置要一致，卧位和坐位测量的血压会有出入。

· 健康生活 ·

# 甲状腺结节癌变的概率有多大？

名医档案  
MINGYI DANGAN  
**钱 军**

教授，主任医师，硕士，昆明医科大学第一附属医院甲状腺疾病诊治中心副主任，云南省甲状腺外科临床研究中心副主任；中国研究型医院学会甲状腺疾病专业委员会甲状腺手术学组委员。



甲状腺癌目前已成为世界范围内发病率最高的恶性肿瘤，位居我国女性恶性肿瘤的第三位。每年的体检中会有许多人查出甲状腺结节，这些结节严重吗？它和甲状腺肿瘤是一个概念吗？

01

甲状腺结节和甲状腺肿瘤是一个概念吗？需不需要处理？

在自然人群中一半以上的人都有甲状腺结节，据报道最高的比例可达 76% 左右，甲状腺结节是临床常见疾病，它是年龄相关性疾病，随着年龄增长，甲状腺结节的发病率也逐年增长。甲状腺结节和甲状腺肿瘤不是一个概念，甲状腺结节是指甲状腺细胞在局部异常生长所引起的散在病变，它是一个总称，有的结节是良性的，有的结节是恶性的，也就是甲状腺癌，绝大部分甲状腺结节都是良性的，由于良恶性甲状腺结节的处理方法不一样，所以对甲状腺结节的评估就是要鉴别其良恶性。对于小的甲状腺良性结节无需处理，定期复查即可，它对我们人体不造成任何影响。

02

甲状腺结节癌变的概率有多大呢？

甲状腺结节存在一定的潜在恶性肿瘤风险，其概率大约为 8%~15%，大部分甲状腺结节都是良性的，最近有基因组学研究结果认为绝大多数良性甲状腺结节不会演化为甲状腺癌。



03

甲状腺癌的病因究竟是什么？

目前甲状腺癌的病因比较明确的是电离辐射。例如核辐射，外放射治疗等。另外甲状腺癌的病因还有其它的可能风险因素为：女性激素、桥本氏甲状腺炎（目前有争议）、饮食因素、碘摄取、肥胖因素、遗传因素。甲状腺癌的发生是多种因素综合作用的结果。

04

我们怎样才能知道甲状腺结节是良性还是恶性呢？

国内外鉴别甲状腺结节良恶性的标准主要有两个：一个是 B 超检查，另一个是甲状腺结节细针穿刺活检（简称为 FNA）。这两个检查方法是不同的，B 超用于常规人群筛查，一旦 B 超发现可疑恶性结节则建议进行 FNA，也就是在超声引导下用细针对可疑恶性结节进行穿刺，然后对细针里带出来的细胞进行病理检查，看有无肿瘤细胞。一般来说 FNA 的准确性要高于 B 超检查。

05

甲状腺结节细针穿刺活检安全吗？

穿刺检查非常安全，目前已经列为常规检查手段，它是鉴别甲状腺结节良恶性的金标准。



06

甲状腺癌都有哪些症状？

绝大部分甲状腺癌的病人都没有症状，如果伴有甲状腺功能的异常或者肿瘤较大压迫气管、食道，或者肿瘤侵犯了喉返神经才会引起相应症状，比如呼吸困难、吞咽困难、声音嘶哑。同样的，大多数甲状腺良性结节也没有症状。颈部疼痛、酸胀、麻木、咽部异物感等等，多数情况下与甲状腺结节并无直接关联。很多患了甲状腺癌是在做甲状腺超声检查才发现的。

07

如何看甲状腺 B 超检查结果？

目前医院里甲状腺超声检查对甲状腺结节的诊断采用的是 TI-RADS 分类，它分为 1-6 类。简单的说，3 类及以下考虑为良性结节，4 类及以上考虑为恶性结节可能，4 类结节又分为 4a、4b 和 4c，甲状腺结节在形态上恶性的可能性越大，则给分类就越高。

08

甲状腺癌是不是甲状腺结节？在平时的饮食上有没有需要注意的？比如海鲜和加碘食盐还能吃吗？

甲状腺结节是一个总称，甲状腺腺瘤也属于甲状腺结节，但甲状腺腺瘤是一个诊断，它是甲状腺的良性肿瘤。原则上甲状腺腺瘤是要手术的，否则它会恶变。

十字花科蔬菜含有硫糖苷，其降解产物具有至甲状腺肿作用，在动物研究中可导致甲状腺肿瘤，但在人群研究中并没有得到证实。

碘缺乏和碘过量都可以引起甲状腺疾病，没有确切证据证明碘过量会导致甲状腺癌。但是碘缺乏会导致地方性甲状腺肿和克汀病，所以食盐中必须加碘。总的来说，正常生活、正常饮食即可。

09

普通人群有没有必要在体检时做一些常规甲状腺 B 超检查呢？

由于近年来甲状腺疾病呈高发态势，且绝大多数患者无症状，所以甲状腺体检非常有必要，这个体检就包括了甲状腺 B 超检查及甲状腺功能检查（甲功），建议一年常规体检一次。特别是有乳腺癌病史的患者，更应该注意甲状腺的检查，因为有研究发现甲状腺与乳腺癌的关系较为密切。同理，有甲状腺癌病史的患者同样应注意甲状腺的检查。

10

甲状腺癌术后在复查和吃药这方面有哪些注意事项？

甲状腺癌术后需要定期复查甲功及 B 超。复查甲功是为了调整服药的剂量，甲状腺癌术后需要服用优甲乐，其目的有两个，一个是替代治疗，另一个是内分泌抑制治疗。服药方法为：每天早晨早餐前 30 分钟空腹服药，每天一次，需要注意的是早餐尽量避免吃牛奶、鸡蛋、豆浆等，以免影响药效。术后半年开始复查 B 超以了解残余甲状腺或者颈部淋巴结有无复发及转移。

11

甲状腺癌是不是可以做消融治疗？

消融治疗是近几年新出现的一种微创治疗方法，其优点是创伤小，外观美观，无疤痕，而且由于不切除甲状腺，所以术后患者甲状腺功能不会受到影响，因此不需要常规服用优甲乐。但消融治疗目前不主张用于甲状腺癌的治疗，原因为：甲状腺癌早期即可出现颈部淋巴结转移，而超声在评估颈部淋巴结有无转移上准确性比较低，因此，消融治疗仅仅能够处理原发灶，但对颈部转移淋巴结无法处理。所以，甲状腺癌我们建议手术治疗，不建议消融治疗。但对甲状腺的一些良性结节，比如结节性甲状腺肿、单纯性甲状腺囊肿等可首选消融治疗。

(云南省人口和卫生健康宣传教育中心)