



## 云南“7个专项行动”考核办法出台

近日,根据《云南省推进爱国卫生“7个专项行动”方案》要求,我省印发考核办法,明确每年12月1日至次年1月15日,对各州(市)、县(市、区)政府以及省推进爱国卫生“7个专项行动”领导小组成员单位进行考核。考核评定采用评分法,对各州(市)、县(市、区)政府考核主要从“7个专项行动”目标任务、卫生县城(城市)创建情况、检查曝光情况、社会监督评价等方面进行;省推进爱国卫生“7个专项行动”领导小组成员单位在自查的基础上,采取抽查和现场检查的方式

开展。考核分两个层次进行,州(市)级和省推进爱国卫生“7个专项行动”领导小组成员单位满分为100分,考核结果分优秀、良好、合格、不合格4个等级;县(市、区)级满分为1000分,考核结果分优秀、良好、合格、不合格4个等级。考核包括自查自评、常规性核查、曝光整改、社会监督、第三方评价及综合考核等方式。省推进爱国卫生“7个专项行动”领导小组审定后,考核结果由省专项行动办通报各州(市)、县(市、区)政府和有关部门,并向社会公告。

考核结果为优秀的州(市)、县(市、区)政府和省推进爱国卫生“7个专项行动”领导小组成员单位,由省专项行动办予以通报表扬,并对行动成效明显、具有全省示范引领作用的州(市)、县(市、区)予以表彰奖励。考核结果为不合格的州(市)、县(市、区),应在考核结果公告后1个月内向省推进爱国卫生“7个专项行动”领导小组作出书面报告,并进行限期整改。整改不到位的,按职责分工由相关成员单位组织约谈,必要时实行问责。

云南日报

# 4 世界慢阻肺日 四类人群应定期查肺

世界卫生组织将每年11月第三周的周三定为世界慢阻肺日,宗旨是帮助人们提高对慢阻肺的认识,改善慢阻肺诊断不足和治疗不力的现状。11月18日是第19个“世界慢阻肺日”。今年的慢阻肺日的主题是“改善慢阻肺生活,无论何人与何地”。

慢性阻塞性肺疾病(简称“慢阻肺”),可以简单地理解为严重的、肺功能下降到一定程度的慢性支气管炎或肺气肿,具有进行性、不可逆特征。临床表现为长期反复咳嗽、咳痰和喘息,久而久之还会演变成心脏病,导致呼吸衰竭,最后可能累及全身各系统。慢阻

肺是一种可以预防、可以治疗的疾病,其症状经过规范化治疗和调理是可以改变的,对于长期患病的患者也能有效提高生活质量。

这四类人群要定期检查肺功能:长期吸烟者;有慢性咳嗽、咳痰、喘息症状者;经常接触污染气体、粉尘者;已确诊慢性呼吸道疾病的患者。

做到疾病早发现、早诊断、早治疗。此外,40岁以上的中老年人,如果出现了胸闷气短、呼吸困难、喘不上气、咳嗽咳痰等不适症状,应该及时到正规医院接受检查,因为这些都是慢阻肺的主要临床表现症状。

新华网

## 国家卫健委发布《流行性感冒诊疗方案(2020年版)》

国家卫健委日前印发《流行性感冒诊疗方案(2020年版)》。

新版方案增加了流感与新冠肺炎的鉴别诊断相关内容。方案提出,新冠肺炎轻型、普通型可表现为发热、干咳、咽痛等症状,与流感不易区别。新冠肺炎重型、危重型表现为重症肺炎、急性呼吸窘迫综合征和多器官功能障碍,与重症、危重症流感临床表现类似,应当结合流行病学史和病原学鉴别。

方案明确,接种流感疫苗是预防

流感最有效的手段,可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等重点人群优先接种。

方案提出,保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道疾病的重要手段,主要措施包括勤洗手、保持环境清洁和通风、在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动、避免接触呼吸道感染患者。

国家卫生健康委



# 云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第十一期 总第207期  
2020年11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

## 省健康宣教中心开展儿童青少年近视防控健康教育进校园活动

为提高我省儿童青少年近视预防知识的知晓率 and 行为形成率,降低近视发生率,持续、科学、规范地开展防控儿童青少年近视健康科普工作,11月18日,省健康宣教中心到昆明市璧光小学开展了“儿童青少年近视防控健康教育进校园”活动。

此次进校园活动以近视防控知识参与式培训为主要内容,联合健康教育专家、学校教师共同对选取的三年级的36名小学生开展近视眼防控知识健康科普。在课堂上,老师通过知识讲解、小组讨论、头脑风暴以及唱诵预防近视歌谣等活动方式,生动、形象地向学生介绍了眼睛的重要性、近视的形成的原因、如何保护视力、营养和体育锻炼对于视力保护的重要性等方面的内容。最后省健康宣教中心的专家和还与学校教师就如何开展儿童青少年近视防控健康教育进行

了深入、细致地探讨和交流。

此次活动旨在通过参与式的培训方式,将近视眼防控知识以寓教于乐的方式传输给广大学生,达到易于接受、乐于实践的目的。随后,省健康宣教中心还将继续选取昆明市部分幼儿园、中学等开展相关活动,通过教师培训结合健康教育专家指导的方式,帮助广大中小学、幼儿园教师更有针对性、可操作性地开展儿童青少年近视防控健康教育。

健康传播与宣传服务部



## 国家卫健委:居民健康素养平均水平“十三五”期间翻一番

近日,国务院新闻办公室就“十三五”卫生健康改革发展有关情况举行发布会,国家卫生健康委员会副主任于学军介绍“十三五”卫生健康改革发展有关情况时指出,国家卫生健康委

全力推进健康中国建设,推动以治病为中心向以健康为中心转变。从2015年到2019年底,我国居民人均预期寿命从76.3岁提高到77.3岁。主要健康指标总体上优于中高收入国家平均水平,个人卫生支出占卫生总费用的比重降至28.4%。居民健康素养水平明显提升,从2015年的10.25%提高到

2019年19.17%,到今年年底,居民健康素养平均水平在“十三五”期间翻了一番。近90%的家庭15分钟内能够达到最近医疗点。

“十三五”时期是我国全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标决胜阶段,也是卫生健康事业发展的关键时期。以习近平同志为核心的党中央

坚持以人民为中心,作出实施健康中国战略的决策部署,明确了新时代党的卫生健康工作方针。在这期间,党中央、国务院召开卫生与健康大会,印发实施《“健康中国2030”规划纲要》,全国人大颁布实施《基本医疗卫生与健康促进法》《中医药法》,开启了健康中国建设新征程、全民健康新时代。

人民网

## 全国爱卫办发文:开展冬春季爱国卫生运动 助力常态化疫情防控

为深入贯彻落实习近平总书记关于爱国卫生运动的系列重要指示批示精神,全面落实党中央、国务院关于加强常态化疫情防控工作的决策部署,全国爱卫办制定印发《关于开展冬春季爱国卫生运动 助力常态化疫情防控的通知》,指导各地以提升环境卫生质量、培养文明卫生习惯、强化病媒生物防制等为重点,持续深入开展冬春季爱国卫生运动。

《通知》提出五项要求。一是持续推进环境卫生整治,营造健康安全环境。各地要根据本地区疫情防控形势,以建立健全环境卫生管理长效机制为根本,聚焦基础设施、重点场所和关键时点,统筹推进各项重点工作,筑牢常态化疫情防控的环境基础。二是积极开展健康科普宣传,提升群众防病能力和文明卫生素养。各地要充分利用各类媒体,充分发挥基层组织、群团组织、社会组织

等各方面力量,采取多种形式,深入机场、车站、港口、学校、社区、单位等重点场所,全面开展健康知识科普宣传活动,特别做好新冠、流感等传染病防控知识的宣传科普。三是深入开展病媒生物防制,降低媒介传播风险。各地要根据本地气候特点、冬春季传染病流行趋势和病媒生物危害情况,组织开展鼠、越冬蚊等重点病媒生物防制活动。四是强化卫生城镇创建和健康城镇建设,发

挥示范引领作用。各地要结合疫情防控需要,做好卫生城镇创建和健康城镇建设工作,发挥其示范引领作用,辐射带动周边地区整体改善环境卫生和健康状况。五是加强组织领导,确保各项任务落实。各地爱卫办要发挥综合协调作用,加大与爱卫会各成员单位的沟通协调与配合,确保爱国卫生运动持续深入开展。

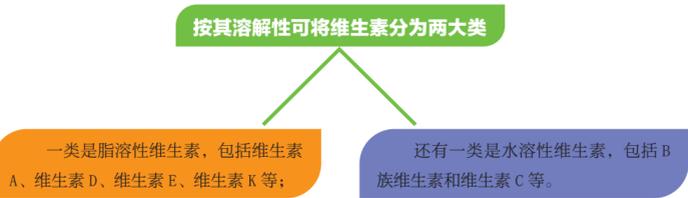
国家卫生健康委

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  
云南翼彩印刷有限公司



维生素是维持人体正常代谢和生命活动，包括生长、发育等生理功能所必需的一类有机分子化合物的总称。维生素既不参与机体组织的构造，也不能供给机体热能，但它是体内各种酶或辅酶的重要成分，参与体内代谢活动。除少数维生素可在体内合成或由肠道细菌合成外，大部分维生素需从食物中获取。因为人体对它们的需要量很少，所以被称为微量营养素。但人体绝对不可缺少它们，所以它们是人体的必需营养素。



### 如果维生素严重不足会导致什么后果？

如果缺乏维生素 A，会出现夜盲症；缺乏维生素 B1 时易患脚气病；缺乏维生素 C 时会导致坏血病；缺乏维生素 D 时易患佝偻病；缺乏维生素 E 时容易影响生育；缺乏烟酸时易发生癞皮病；缺乏维生素 B12 和叶酸时易造成巨幼红细胞性贫血；缺乏维生素 K 时易发生凝血障碍；缺乏生物素和泛酸时容易发生腹泻。

### 在烹饪蔬菜的时候，怎样才能减少维生素的损失？

大多数维生素不稳定，容易氧化、分解、破坏或流失。因此，在家庭烹调过程中要特别小心和注意，尽量减少维生素的过多损失。  
洗菜与淘米时，先洗后切，千万不要先将菜切成段或切碎后再洗，尤其要防止将菜切碎后长时间浸泡在水中。淘米时采用“两少一快”的方法，即淘洗次数少（一般 2-3 次即可），用水量少（浸没米粒为宜），快速淘洗。  
切菜时，避免菜切得过细，否则，

维生素的流失和氧化增多。

烹调时，蔬菜如果需要焯水，应尽量缩短时间，越快越好；焯后在冷水中降温，以保持维生素的成分和蔬菜的色泽。烹调时间不要太长、温度不要过高，尽量做到旺火快炒，减少维生素的损失。

### 正确补充维生素 C

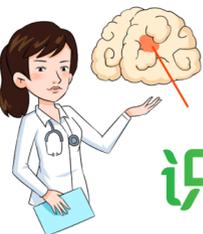
维生素 C 是一种水溶性维生素，人体缺乏维生素 C 会发生坏血病，所以维生素 C 又称抗坏血酸。正常成人每天维生素 C 的需要量是 100 毫克，新鲜的水果、蔬菜中含有丰富的维生素 C，饮食正常一般不会缺乏维生素 C。当然，由

于身体原因，或消耗增加、丢失增多，那么可服用维生素 C 膳食补充剂或药片来补充。

蔬菜烹调得过熟、水果切开放置时间过长，都容易导致维生素 C 损失，因此，尽量避免蔬菜的过度烹调，水果现吃现削。

维生素 C 摄入不宜过量，当服用超过 2 至 3 克时，可能会引起消化不良，尤其是空腹服用时。大剂量服用可能会导致的其他症状包括恶心、腹痛和腹泻，这主要是由于未吸收的维生素 C 通过肠道的渗透作用而产生的。过量补充维生素 C 还会增加肾结石的风险。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心



## 脑卒中的识别与预防

脑卒中（俗称“中风”）是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病，通常分为缺血性卒中（也就是脑梗死）和出血性卒中（也就是脑出血、蛛网膜下腔出血等）两大类。不同部位的脑卒中所导致的症状也不尽相同。脑卒中是由生活方式、环境、遗传等多种因素共同导致的疾病。高血压、血脂异常、糖尿病，以及生活饮食习惯等与脑卒中的发生关系密切，如高盐高脂饮食、吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等都已证实是脑卒中的危险因素。

大量临床研究和实践证明，脑卒中可防可治。卒中早期积极控制卒中危险因素及规范化开展脑卒中治疗，可有效降低脑卒中的发病率、复发率、致残率及死亡率，改善脑卒中的预后。

### 日常生活中如何预防脑卒中的发生

脑卒中的一级和二级预防是减少脑卒中发病以及复发的关键。

脑卒中的一级预防是指疾病发生前对脑卒中的危险因素积极控制，包括生活习惯调整和药物调整。生活习惯控制包括：加强体育锻炼、合理饮食、戒烟、限酒等；药物控制包括：通过药物对基础疾病进行干预，如对高血压、糖尿病、血脂异常以及房颤等的药物干预。

脑卒中的二级预防是预防已有脑卒中症状或已发生脑卒中的患者再次发病，包括抗血小板药物治疗降低血栓风险，以及对血管狭窄、动脉瘤烟雾病等进行手术干预，预防脑卒中的再发。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

### 急性卒中快速识别方法——“中风 120”

突然出现的口角歪斜，言语不利，一侧肢体无力或不灵活、行走不稳、剧烈头痛、恶心呕吐、意识障碍等等，这些都是突发脑卒中常见的表现。我国推出了适合国人的急性卒中快速识别方法——“中风 120”，是一种适用于国人的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略：

- “1”代表“看到 1 张不对称的脸”；
- “2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；
- “0”代表“聆（零）听讲话是否清晰”。

一旦发生以上任意一种情况，就要快速拨打 120 急救电话，将患者送到医院救治。

卒中的救治黄金时间窗只有 4.5 个小时，而且一旦卒中发生，每分钟就有 190 万个神经元细胞死亡。时间就是大脑，时间就是生命。急性缺血性卒中越早治疗效果越好，在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗（取栓）等是目前最有效的救治措施。一旦发生脑卒中，需要尽快到最近的卒中中心和脑卒中筛查与防治基地医院等具备卒中救治能力的医疗机构接受规范救治。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

## 健康生活

### 关注糖尿病患者的眼部健康

#### 糖尿病导致的常见眼病有哪些？

糖尿病眼病是糖尿病并发症的一种，与糖尿病病程和患者血糖控制情况密切相关。糖尿病会加重和加快晶状体混浊，使白内障提前发生。糖尿病会引起眼球运动障碍，眼肌麻痹性斜视，导致视物重影。糖尿病还会导致致盲性眼病——糖尿病视网膜病变，也是我们常说的糖尿病眼底出血，严重影响人们的生活质量。

#### 糖尿病患者如何才能知道是否得了糖尿病视网膜病变？

糖尿病视网膜病变简称糖网，根据视力情况我们一般可以分为三期，早期、中期、晚期。早期可能没有任何症状或伴有轻微视物模糊，中期视物模糊加重影响工作生活，晚期严重视力障碍甚至失明。通常，糖尿病十年以上才会引起眼底病变发生，但是大多数糖尿病患者朋友发现血糖高的时间通常会延后，因此只要确诊了糖尿病，最好每年都到医院眼科进行眼底检查，排除此病。没有糖尿病的朋友们也要每年进行体检，做到早发现、早治疗。

#### 患了糖尿病视网膜病变就一定会失明么？如何预防治疗？

糖尿病视网膜病变属于进展性眼病，只要我们早发现、早治疗，是不会失明的。有很多病人患病已经十几年了，控制得非常好，病情不但没有恶化，反而逐渐好转。从预防方面讲，首先要把血糖控制好，再有就是定期检查眼底，做到早发现早治疗。

在治疗上，控制血糖仍然是第一位的，血糖控制不好是导致糖网加重的最主要原因。糖网的发病特点是反复出血，如果大量出血进入玻璃体内就会严重影响视力，就会出现伸手不见五指的情况，甚至造成视网膜脱离，需要进行玻璃体切割等手术治疗，但做完手术还可能会再次出血。所以在临床上我们发现采用中西医结合治疗效果是最好的。因为糖网患者大多属于气阴两虚证，采用益气滋阴、活血止血的方法治疗，无论是病情控制，还是术前止血、术后恢复均有较好疗效。

#### 糖尿病视网膜眼底出血要住院做手术治疗吗？

早期少量点片状出血，是不需要住院手术治疗的，只有出血量大，经保守治疗，出血吸收不理想的情况下才需要住院手术。糖网出血的特点是反复出血，因此手术治疗至少需要等出血一周以后，稳定了才考虑手术治疗。

#### 对于糖网患者的食疗方面有什么好的建议？

还是那句话，糖网病的预防治疗首先要控制好血糖，请广大糖尿病患者朋友一定要到医院内分泌科，在医生的指导下把血糖控制好，这是最重要的。在饮食方面少吃主食、少吃肉，多吃菜，少量吃水果，要合理分配饮食。不能喝白酒、啤酒。很多人认为吃肉不会血糖升高，其实肉吃多了会需要更多的胰岛素，从而加重胰岛分泌负担。要管住嘴、迈开腿。

从中医方面看，主要是益气滋阴，比如用黄芪、枸杞、菊花泡水喝有一定的益气补肾明目的作用，适当吃一些像山药、石斛类的食品也有滋阴补肾的作用，但阳虚的患者（有手脚凉、怕冷的症状）就不适合服用石斛了。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

名医档案  
MINGYI DANGAN  
刘健

云南大学附属医院党委委员、副院长，  
中西医结合眼科博士，副主任医师。

## 孕前中医调理「四季养」

### 养身（性）

养身指的是全身调理，人体的五脏六腑生理上是互相关联的，如果某一个脏器出现问题，会导致其他脏器出现问题，所以中医提倡的孕前准备，讲究全身调理，而非单独调养某个脏器。但因为肾脏、肝脏、脾脏、功能对女性气血的影响最大，在孕前调理时更需关注它们的调养。肾为先天之本，主生殖和生长发育，如果肾功能不健全就会影响到受孕，甚至导致不孕或流产。这个时候养肾很重要，一般对肾功能有益的食物有猪腰花、牡蛎、核桃、海参、虾、骨髓、黑芝麻、樱桃、桑椹、山药等。此外，也要注意适度运动，运动能改善体质、强筋健骨，使肾气得到巩固。

备孕时生活起居要保持规律，保证休息和适量的运动，不要过度劳累，因为中医认为过度劳累会暗耗阴血。同时，也要注意情绪的自我调控，血虚的人容易出现抑郁、焦虑等情绪反应，而过度的情绪反应反过来也会暗暗耗损阴血，如此往复必将会陷入恶性循环。

中医认为，一般的红色或黑色食物都可起到补血效果，如桑椹、牛肝、羊肝、胡萝卜、乌鸡、红枣、红糖、赤小豆等。脾胃为气血生化之源，过多的甘甜之品会阻碍气血的生成，所以要少吃甜食。此外，刺激性、过冷、过热的食物也要少吃，这对养护脾胃也有好处。

### 养血

### 养神

中医有“药养不如食养，食养不如精养，精养不如神养”之说，一般情况下，安静和顺、神清气和、胸怀开阔、从容温和的状态是较为适宜的。若在孤独、忧郁、失落、自卑等消极心理影响下，这对即将受孕的准妈妈是没有任何好处的，受孕后也会因“外象内感”而影响胎儿心理发育。

### 养气

元气不足就会导致脏腑功能低下，身体就处于衰弱状态，表现为：少气懒言、全身疲倦乏力、声音低沉，动则气短易出汗，头晕、心悸，食欲不佳等，如果身体总是处于这种“病歪歪”的状态，又何谈优生优育？

#### >>> 小贴士：男性在备孕期间要注意这些

- ①不熬夜——备孕期的男性，熬夜会让新陈代谢变慢，影响内分泌，扰乱体内激素。
- ②多运动——运动能够强健体魄，提高男性精子的成活率，有助于增加男性的欲望，提高男性的性功能，提高受孕的几率。
- ③不久坐——男性尤其不应该久坐，久坐会使上半身的重量长时间压在下半身，压迫前列腺，从而而影响前列腺的排泄功能。

云南省人口和卫生健康宣传教育中心

名医档案  
MINGYI DANGAN  
姜丽娟

云岭名医，云南省中医院中医健康  
服务部主任，主任医师。