

怒江州卫生健康委 举办怒江州健康科普专家培训班



为进一步推进健康科普和健康促进工作，充分发挥专家的技术支持作用，为人民群众提供科学、权威的健康科普知识，提升全州居民健康素养水平。8月18日，怒江州卫生健康委在泸水市举办州健康科普专家培训班，开班仪式由州卫生健康委副主任彭俊主持，省人口和卫生健康宣教中心主任段勇出席开班式并讲话。

本次培训班邀请省人口与卫生健康宣教中心专家，重点围绕“打造健

双柏县人民医院 戒烟门诊 启动协调会顺利召开



为确保本年度戒烟门诊建设工作顺利完成，7月27日省健康宣教中心副主任吴智深带队组成工作组，在楚雄州卫生健康委督查专员起荣和爱卫办负责人杨艳的带领下赴双柏县人民医院召开2022年度戒烟门诊启动协调会和培训会，双柏县卫健局张文宏书记，双柏县人民医院党委书记杨勇、副书记杨发海，分管副院长段文君，戒烟门诊科室负责人徐琼华及医院各科室负责人、控烟工作相关人参加启动协调会。

启动协调会上工作组结合相关政策文件要求，强调了戒烟门诊建设的重要性和必要性，明确了医院将首诊询问吸烟史、简短戒烟干预和转诊工作制度落到实处是戒烟门诊维持发展的关键。楚雄州卫生健康委督查专员起荣提出要把戒烟门诊做为提高居民健康素养水平，保障人民群众身体健康

的突破口，必须要建起来、用起来、能发展、有实效。他还结合戒烟门诊建设需求对双柏县卫生主管部门及医院提出了思想上高度重视、组织上坚强有力、建设上科学规范、宣传上广泛动员、保障上全面到位、措施上科学有用、工作上务求有效具体要求，多措并举保障戒烟门诊工作持续开展。

启动会结束后召开了培训会，昆明医科大学第二附属医院呼吸与危重症医学科主任医师海冰就远离烟草危害创建无烟环境、简短戒烟干预的方法，从临床的角度，采用理论联系实际的方法对双柏县人民医院及辖区内100余名医务人员进行了培训，用科学的数据客观解释烟草烟雾对群众健康的影响，提升全员对烟草危害健康的认识，让医务人员理解开展简短戒烟干预及院内转诊对人民群众生命健康及对戒烟门诊建设运行的重要性及必要性，为戒烟门诊更好的开展运行奠定了坚实的理论基础。

(来源：双柏县)



81岁老中医义诊 16年不收分文，只开药方不卖药

李伯藩，是云南省大理白族自治州宾川县中医院原院长。退休后，他婉拒昆明、大理各大医院的高薪邀请，留在滇西小城宾川县，十几年如一日开展义诊，李伯藩一辈子用医者仁心展现着共产党员甘于奉献、服务群众的品格。

把患者看得很重很重

李伯藩退休后，昆明、大理的不少大医院听说了，亲自登门邀请，但都被李伯藩一口回绝。他说：“患者离不开我，我也离不开患者。患者知道我在宾川，除了宾川我哪儿也不去。”如今，82岁高龄的李伯藩白天义诊八九个小时，晚上还要抽出两个小时通过邮件和电话远程诊疗。随着李伯藩年纪越来越大，志愿者心疼李伯藩，要求限号。可不管是否提前挂号，他总是看完诊室最后一个病人才去吃饭。

把金钱看得很轻很轻

李伯藩的义诊室座无虚席，却无人吵闹；门庭若市，却没人收费；只开方，不收钱。李伯藩说：“不要挂号费，就能帮患者省出一剂药钱。”有人替他算了笔账，如果收挂号费，一个人即使只有8元钱，十几年收入也有两三百万元了。

慕名而来的患者多半是疑难杂症，李伯藩从不跟病人承诺疗效，却总是能给人以信心和安慰。

李伯藩一个人，带动了一批人，不仅是李伯藩自己义诊，他的徒弟，还有各个医院、县委县政府招募的志愿者都参与了进来。“单靠我自己，哪能看得了这么多患者。”李伯藩说。

2014年，他人围“中国好人榜”，后来还获得“全国离退休干部先进个人”……李伯藩的各种奖状和证书可以铺满桌子，但却都收在了箱子里，从不拿出来炫耀。

一个人带动了一批人

1982年11月24日，宾川县中医院正式成立，李伯藩成了宾川县中医院的第一任院长。李伯藩这样要求职工：“患者把口水吐到脸上，擦了就是，但过后要找原因。如果想发财，就改行，不要当医生。”

慕名而来的患者多半是疑难杂症，李伯藩从不跟病人承诺疗效，却总是能给人以信心和安慰。

碰上患者送钱，李伯藩都会婉拒。德宏一家糖厂工会邀请李伯藩前去坐诊，临走时，糖厂送上了一笔钱作为酬劳，李伯藩婉言谢绝：“我是来为职工看病的，不是来赚外快的。”

长期以来，全省广大医务工作者在省委、省政府的领导下，赓续光荣传统、践行初心使命，大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神，在各自岗位上辛勤耕耘、默默奉献、

关爱老年人活动 送健康进社区

近日，墨江哈尼族自治县卫生健康局组织老年病医疗专家走进社区、走上街道开展“改善老年营养，促进老年健康”知识讲座与义诊服务活动。

此次活动共为300多位老年人提供了老年健康宣传义诊服务，普及了老年人营养膳食、运动健身、心理健康及中医养生保健知识，目的是让广大老年朋友了解自身健康、重视健康，对增强老年健康、引导老年人健康生活方式起到了积极的促进作用。

(来源：云南网)

营养、锻炼、就医以及保持良好心态有了更多的认识，感谢医生。”前来咨询的67岁市民王大爷说。

云南健康教育

YUNNANJIANKANGJIAOYU

第八期 总第228期

2022年8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

一封来自省委、省政府的慰问信！

了突出贡献！

医者仁心，大医精诚。广大医务工作者来自人民、植根人民、服务人民，是守护人民健康的中坚力量。希望全省广大医务工作者坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，认真学习贯彻习近平总书记关于卫生健康工作的重要论述，以施行《中华人民共和国医师法》为契机，继续发扬优良作风，不忘初心、牢记使命，当好人民医生，守护人民安康，慎终如始抓好疫情防控，全力守护好全省人民群众

的生命安全和身体健康，为建设健康云南再创佳绩、再立新功，以实际行动迎接党的二十大胜利召开！

衷心祝愿全省广大医务工作者节日快乐，身体健康，工作顺利，阖家幸福！

中共云南省委 云南省人民政府

2022年8月18日

（来源：云南发布）

2022年 “知道艾 珍惜爱”宣传活动在昆举行



内容主要包括艾滋病传播途径、抗病毒治疗、母婴阻断、早检测、早治疗等。

宣传形式为陈设展板、发放宣传品、艾滋病防治知识有奖问答、扭蛋机、宣传画廊等创新互动活动。云南省人口和卫生健康宣传教育中心工作人员身穿白色主题体恤，手持玫瑰等宣传品，和过往人员进行互动，将艾滋病防治知识和理念传递给每一位参与者。

（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 中心党支部开展8月主题党日活动

为庆祝中国人民解放军建军95周年，迎接党的二十大胜利召开，8月1日下午，云南省人口和卫生健康宣传教育中心党支部开展主题党日活动。活动分为两部分，上党课及开展“学习身边榜样”活动。中心党支部书记段勇以“学史明理 学史增信 学史崇德 学史力行”为主题讲党课，原云南省健康教育所所长熊世杰、副所长伍法同受邀参加“学习身边榜样”活动，全体在职党员参加其中。

段勇在党课中结合疫情防控形势、实际工作情况讲授如何做到“学史明理 学史增信 学史崇德 学史力行”，并指出要严守政治规矩和纪律，在“我为群众办实事”、“对标先进 争创一流”主题教育实践活动中，牢记螺丝钉精神，踏实努力，充分发挥个人特长，不断求新，结合专业把工作做好。

活动中，原副所长伍法同将“第二届新时代云南十大人物励志榜样提名人物”个人荣誉纪念捐给中心，让纪念勋章归于单位，更好发挥存史、育人育德作用，传播红色精神。

此次活动开展，大家在革命历史中汲取奋进力量，将在今后工作中锐意进取，

以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）



为贯彻落实《“健康云南2030”规划纲要》、《健康云南行动（2020-2030年）》要求，了解和掌握云南省15岁以上人群烟草流行现状，为制定有效的烟草控制策略和措施提供依据，同时，为健康云南行动考核提供科学有效的数据支持，云南省卫生健康委决定2022年在全省范围内开展成人烟草流行监测工作。按照《云南省卫生健康委关于印发<2022年云南省成人烟草流行监测工作方案>的通知》要求，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”）承担省级层面项目具体实施和技术指导工作。

为顺利推进2022年云南省成人烟草流行监测工作，省健康宣教中心以《2022年中国成人烟草调查问卷》为基础，按照15岁以上人群吸烟率、二手烟暴露率、电子烟使用率、对烟草危害认知与态度等



方面存在的问题，为后续修改完善调查问卷奠定了坚实的基础。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）



关注阿尔茨海默病 —积极干预



名医档案
ARCHIVES 姜红燕

01 阿尔茨海默病目前在我国的发病情况是怎么样的？

良好的认知功能是老年人健康的一个重要标准。然而，60岁及以上人群痴呆患病率为6.04%，并随着年龄增长患病率翻倍，每6秒钟就出现一个痴呆患者。痴呆有很多类型，其中阿尔茨海默病，俗称“老年性痴呆”是最常见的。

02 阿尔茨海默病是一种什么样的疾病？

阿尔茨海默病源自一个神经内科医生的命名，是一种可致命的慢性脑病，平均病程5-7年，随着大脑的老化，脑内部出现一些有害物质，这些有害物质沉积会越来越多，导致脑细胞受损、死亡，最终导致整个大脑萎缩。症状主要有：起病隐匿，认知功能逐渐下降（包括记忆力、学习、理解、判断、计算、语言、分析和解决问题的能力下降），日常生活能力下降，人的性情和性格发生变化。轻度的表现为轻度的近期记忆力下降，但能生活自理，这个时候很容易被认为是“正常健忘”，中、重度的记忆力等认知功能持续下降，日常生活不能自理。

03 哪些人会容易患上阿尔茨海默病？

高龄、女性、文化程度低、吸烟史、高血压、高脂血症、糖尿病、心脏病、脑血管病、听力下降、独居、老年期抑郁症、脑外伤史、有痴呆家族遗传史等问题都是患上阿尔茨海默病的危险因素。

04 控制这些风险是否就可以预防阿尔茨海默病？

国际研究证据表明，超过1/3的痴呆可以通过干预危险因素的方法得到有效预防。首先，良好的生活方式，规律锻炼、健康饮食、充足睡眠、多阅读，下棋，学一门语言、多与朋友沟通，戒烟酒、预防脑部受伤、听力下降及时安置助听器，有抑郁焦虑及时就诊，保持心情愉快。其次，老年人定期检测血压、血糖、血脂和体重，每年体检。最后，当感到记忆力下降时，定期进行评估，动态了解脑功能衰退的变化。家人有痴呆病史的更加要密切关注及时就诊，防患于未然。

05 如何早期识别阿尔茨海默病？

国内外把阿尔茨海默病分3个阶段，包括：分别是无症状期、轻度认知损害期、痴呆期；痴呆期又分轻度、中度和重度。第1阶段，无症状期的老人可能自己觉得记忆不好，但他们脑内已经出现病理改变，未来发展为痴呆的风险较高，尤其是那些有多种风险因素的老年人。第2阶段的老人的记忆力在逐渐衰退，但是对于生活能力的影响并不大，所以有时会被忽略，通过合适的干预，认知能力有可能会恢复或延缓进展。所以，建议家人注意到老人有记忆力减退、生活中出现丢三落四、重复询问、外出有时迷路、刚刚计划要做的事情转身就忘记就应该寻求诊断，尽量减少往痴呆阶段发展，越早行专业诊断，早干预、预后就越好，就诊找医院的记忆门诊就诊。

06 记忆障碍门诊需要做一些什么检查呢？

记忆障碍门诊主要是针对各种原因导致记忆力下降的患者，其中阿尔茨海默病是主要病种。首次就诊时，医生会详细收集患者的各种病史、常规化验和辅助检查等。进一步进行记忆力、日常的生活能力等评估。如“成套认知功能评估”，它是由经过专业培训的记忆门诊的人员来进行的。评估后，可了解到老人的记忆力、计算力、语言能力、注意力水平等。不同程度、不同类型的认知障碍，其呈现的特点是不一样的。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）



07 阿尔茨海默病如果提前知晓可以治愈吗？

阿尔茨海默病是一种神经退行性疾病，病情会逐年进展，目前还没有什么药物可以完全治愈它，但通过有效的干预，早期干预，如在轻度认知功能损害期干预，有些可防止发展为痴呆。专门治疗阿尔茨海默病的药物或非药物治疗可延缓阿尔茨海默病的发展，改善患者的一些症状，提高他们的生存质量。

08 在确诊了患有阿尔茨海默病后，医生都采取哪些治疗方法呢？

确诊阿尔茨海默病之后，医生根据评估给予调整药物治疗，首先停止服用可能加重记忆减退的药物；其次，根据严重程度，选择合适的抗痴呆药物系统治疗，如多奈哌齐、卡巴拉汀、美金刚等，这些药物可以延缓疾病的进展。如果患者出现一些多疑、胡言乱语、晚上不睡觉到处翻东西、幻觉、攻击他人等症状，需要短期服用一些精神类药物控制这些症状。患者服用期间至少3-6月复诊一次，医生面诊后评估药物的疗效及不良反应情况再次调整药物。

09 不用药物就可以治疗阿尔茨海默病吗？

非药物的治疗包括认知训练、情绪管理及运动疗法等。认知训练课加强记忆，例如让老人参加一次活动后回忆，有哪些人参加了、吃了一些什么食品、说了哪些话等，尽可能地鼓励患者去回忆一些细节；电子游戏训练；让患者背诵家庭住址、电话号码、唐诗；让患者回忆年轻时经历的事情；帮助患者识别日常生活用品；做一些加减算术题；认知训练时注意根据患者的个人兴趣，选择训练内容。同时，患者要积极锻炼身体、规律有氧运动，如太极拳、太极剑、家庭成员耐心照顾好老人，给予老人更多的理解和支持、悉心照料。

10 阿尔茨海默病的照料者要如何自我调节呢？

目前绝大多数老人认知障碍老人生活在家中，照料者多是配偶、子女、或保姆。长期的不分昼夜的照料对照料者来说是个不小的挑战，会使照料者身心疲惫，情绪上出现忧伤、焦虑和悲观，身体上出现疼痛、乏力、倦怠，健康状况下降。要如何调适呢：家人互相体谅和尊重，采取轮班制照顾老人，安排临时托管服务；照料者留点时间适当社交，保持良好心态；积极寻求外界的资源获取帮助，与医护人员多交流，获得更佳的护理方法及医学支持。

11 阿尔茨海默病人服用营养保健品是否有用？

随着人们健康意识的不断增强，各种营养品涌入人们的生生活，其中有些是打着预防或纠正痴呆的旗号来推销的。一些老人的家属会买一些营养保健品来给老人补脑。例如深海鱼油不能改善痴呆症患者的认知能力，但在早期认知障碍的可能有效。已经痴呆的就不建议使用。有的人认为：维生素B族，维生素D可预防或纠正痴呆，事实上，当没有维生素B1、B6、B12、VitD、叶酸等缺乏时，不建议补充。因此，有营养不良的痴呆患者需要进行评估后，缺乏才能适当的补充。家属发现老年人出现记忆减退时，一定要先带到记忆门诊就诊，寻求专业医生的帮助，不要满目听信传言。



糖尿病患者 的 饮食及运动健康管理



名医档案
ARCHIVES 牛奔

05

糖尿病患者没有时间运动该怎么办呢？

其实这在日常生活中很常见，很多糖尿病患者都没有时间运动。但运动对控制血糖非常重要，所以建议糖友们平常可以做一下运动：

① 进行碎片化运动，如：办公久坐30分钟进行3分钟的轻度步行或简单的抗阻练习。

② 根据生活作息制定运动方案，例：每日坐车提前一站下车步行回家，或不坐电梯改为爬楼梯；餐后休息片刻，靠墙站立绷直身体，睡前躺在床上做空中踩单车等动作，锻炼局部肌肉。

06

糖尿病患者只吃粗粮不吃细粮对降糖有好处吗？

粗粮当中的膳食纤维确实具有辅助降血糖、血脂和通便的作用，但是如果只吃粗粮，就可能会增加肠胃负担，影响微量元素的吸收，长期下去会造成营养不良。无论是粗粮还是细粮，都应均衡搭配，粗细都有，在控制总热量的前提下，计算好主食量，粗粮可占到主食总量的三分之一左右。

07

糖尿病患者运动后应该注意什么？

① 运动后仔细检查皮肤、足部及关节是否有损伤，如有损伤及时就医。

② 运动后做好相应的记录，观察运动对血糖的影响。坚持有效的运动能增强胰岛素敏感性，降低血糖及心血管疾病发生风险，减轻体重，改善血脂；增加骨密度、肌肉量；延缓糖尿病并发症的发生发展。

08

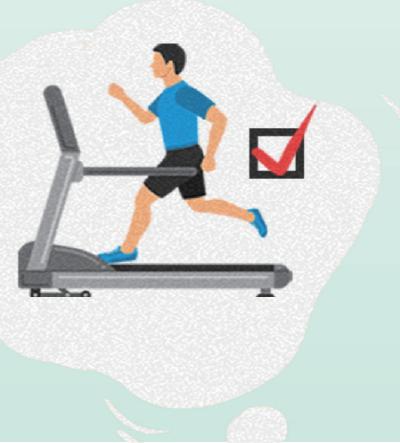
糖尿病患者运动控糖需要饮食配合吗？

那是必需的，饮食运动同等重要，缺一不可，在运动控糖时饮食需要做到以下几点：

① 配合可持续的饮食模式，保证每日摄入适当的热量。

② 建议适当摄入低脂或脱脂乳制品、瘦肉、家禽、鱼、鸡蛋、豆类和坚果，避免摄入过多的饱和脂肪及反式脂肪、胆固醇、盐和添加糖。

③ 选择多摄入蔬菜、全谷物和适量水果。



糖尿病患者运动期间需要注意哪些问题？

① 为了防止在运动期间或运动后出现低血糖，建议使用胰岛素或胰岛素促泌剂的2型糖尿病患者根据需要适当补充碳水化合物，运动前、后监测血糖。

② 选择好锻炼时机，不建议空腹运动，选择餐后1小时进行锻炼，无论强度或运动类型都能有效降低血糖。

③ 培养规律、定时、定量运动的习惯，运动时随身携带糖果，以防低血糖的发生。

④ 运动中出现任何不适，应停下检查，严重者及时就医。