

# 守护健康 预防先行

## 残疾预防从这些做起

本报记者 李嘉

8月25日是第八个全国残疾预防日,今年的宣传主题是“预防疾病致残 共享健康生活”。如何做好残疾早期干预?记者为您解答。

残疾不仅仅是看到的肢体缺失或行动不便,许多残疾是外表难以察觉的,如听力障碍、视觉障碍、智力发育迟缓和心理疾病等。这些“隐形残疾”同样会对残疾人的生活带来巨大困扰,影响他们的日常生活、工作和社交。而造成残疾的原因,也远不止事故一项,还包括遗传疾病、慢性病、传染病、环境污染以及心理健康问题等多种因素。通过科学普及和实施早期干预,我们可以有效减少致残的风险,帮助更多的人拥有健康和幸福的生活。

### 什么是残疾预防

残疾预防是指针对常见的致残原因,如遗传、发育、外伤、疾病、环境、行为等危险因素,采取有效措施和方法,预防或减少致残性疾病和伤害的发生,限制或逆转由伤病引起的残疾,并在残疾发生后防止残疾转变成为残障。

目前国际和我国对残疾都采取三级预防措施。

第一级预防是有效预防疾病和致残性伤害的发生,即让人们不得病,不受到伤害。需要通过免疫接种、咨询及指导、预防性保健、选择健康生活方式、重视合理行为及精神卫生、安全防护等措施得以实现。

第二级预防是防止疾病和伤害导致残疾,即一旦患病,也不要导致残疾。需要通过早期筛查、定期检查、控制危险因素、改变不良生活方式,早期医疗干预、早期康复治疗等措施得以实现。

第三级预防是防止残疾发生后出现更严重的残障,即就算残疾了,也要想方设法不要造成障碍或减轻障碍。需要通过康复训练、辅助器具适配、康复咨询,支持性医疗及适当护理等措施得以实现。

### 婚前和孕前保障

很多残疾,是遗传及孕早期营养等因素造成的,如果能够及时发现,就能及早干预生下健康的宝宝,或是及时终止妊娠。因此,想要孩子的夫妇,可以多了解一下孕前优生健康检查、增补叶酸等公共卫生服务。婚前和孕前的科学指导不仅能减少遗传性疾病的发生,还能从源头上预防未来可能导致的残疾问题,而这同时也是在为家庭减轻潜在的负担。

### 产前筛查和早期筛查

孕妇产前筛查非常重要,尤其是对常见染色体和严重胎儿结构畸形的筛查。因此,孕妇应尽可能做到规律产检,如有问题能及早发现。此外,还要注意做新生儿苯丙酮尿症、甲状腺功能减低症等遗传代谢病和听力筛查,逐步扩大筛查范围,推进早期发现和早期干预,提升儿童健康管理,以有效减少儿童时期的致残性疾病。

### 慢性病防控

我国慢性病患者人数众多,其中部分患者可能出现残疾,如因糖尿病足导致截肢、因脑卒中导致偏瘫等。因此,需要推广健康的生活方式,提倡戒烟限酒、合理膳食和科学运动,减少高血压、糖尿病等慢性病的发病率。通过全民健身行动和家庭医生服务,规范管理慢性病患者,防止并发症的发生。特别是在高危人群中进行筛查和干预,如脑卒中等,旨在降低因慢性病导致的残疾风险,确保更多人群享有健康生活。

### 心理健康和精神疾病防治

残疾不只是身体方面的,心理方面也会有残疾问题。构建社会心理健康服务体系,强化心理健康服务和个体危机干预。加强对精神分裂症、抑郁症等致残性精神疾病的筛查和治疗,推动对严重精神障碍患者的规范化管理和救治。通过提高公众对心理健康的认识和心理援助服务的普及,减少精神疾病导致的残疾,帮助患者更好地融入社会。

### 传染病和地方病防控

部分传染病和地方病也可能导致残疾,因此需要继续维持脊髓灰质炎、流行性乙型脑炎等疫苗接种率的高水平,确保传染病的有效防控。落实《疫苗管理法》,保障疫苗使用安全。加强地方病的全覆盖监测,持续消除重大地方病如碘缺乏病的流行,防止地方病引发的残疾问题,保障人民健康安全。

### 职业病防控

部分职业病风险因素较多,可能导致残疾,需加强职业健康监管体系,落实防尘、防毒、防噪声、防辐射等措施,减少工作场所的职业危害。特别是针对高风险职业从业者,加强劳动保护,避免接触有毒有害因素,预防严重致残的职业病。通过对职业病患者的救治和工作环境的改善,最大限度地降低职业病引起的残疾风险。

### 道路交通和生产安全管理

很多残疾,来自交通事故或生产安全事故,因此需要加强道路交通和生产安全的监督管理,排查重大事故隐患,改善工矿行业的劳动条件,减少工伤致残。加强道路交通事故安全保障,严厉查处严重交通违法行为,确保运输安全。同时,加强交通事故伤者的救援和救治网络建设,减少因交通事故导致的残疾,提升交通安全意识。

### 儿童和老年人伤害防控

儿童和老年人自理能力相对不足,比起健康成人更可能发生危险甚至致残,针对儿童和老年人群体,开展伤害综合干预和安全教育。推广儿童安全座椅,建设老年友好环境,改造居住环境,防止老年人跌倒。通过提高救援和救治水平,降低儿童伤害和老年人跌倒等所致的残疾风险。加强社会各界对儿童和老年人特殊需求的关注,创建一个更加安全的生活环境。



### 盖肚脐有啥科学道理

本报讯 记者李嘉报道:中西医都推荐“天热盖肚脐”,不管是现代医学还是传统中医理论,都推荐天热护好肚脐眼儿。那么,肚脐为何如此重要?

作为胚胎发育过程中腹壁最后的闭合点,肚脐是腹壁最薄的地方,屏障功能最弱,且皮下无肌肉和脂肪组织保护。再加上肚脐紧邻丰富的神经末梢和神经丛,因此对外部刺激特别敏感,是人体相对“脆弱”之地,需重点保护。

盖肚脐能提高睡眠质量。研究显示,睡觉香的秘密在于被子,与轻毛毯相比,盖一定重量的被子,有助降低失眠。

研究人员表示,被子之所以能缓解失眠,可能是由于其施加在身体不同部位的压力会刺激触觉、肌肉和关节,给人类似按摩穴位的感觉。

盖肚脐给人安全感。盖被子还有心理效应,生活中,很多人都有抱着被子、枕头、玩偶入睡的习惯,这种“包裹”方式会给人营造一种安全感。

盖肚脐能避免寒气入体。从传统医学角度看,肚脐还有一个大名鼎鼎的学名——神阙穴,是人体唯一能看得见、摸得着的穴位,同时,它也是一个寒气入口。

传统医学认为,睡眠与卫气循行有关。“卫气”即大家常说的免疫力。白天,卫气在阳经工作,帮身体抵御外来邪气;到了晚上,卫气循行于阴经,进入“充电待机”状态,“产热”就变少了,不能受到寒邪干扰。所以,睡觉时得盖着被子来保证身体不受寒凉,尤其是肚脐这个寒气入口。

### 这项优生检查不可少

本报讯 记者李嘉报道:为了解自身致病基因携带状况,预警后代患病风险,保障优生优育,市妇幼保健院医学遗传与产前诊断科主任叶青建议,孕前、孕早期进行单基因遗传病扩增性携带者筛查。

单基因遗传病,顾名思义就是单个基因的异常引起的遗传性疾病。单基因遗传病通常分为显性遗传和隐性遗传。显性遗传往往代代相传容易发现。而隐性遗传的遗传特点是:夫妻两人看似健康,如果二人非常巧合地携带一个相同的致病基因,就有可能生育患病的宝宝。

叶青表示,虽然夫妻自身不是患者,但对生育下一代来说,会分娩出生缺陷儿,因为没有患病表型,往往容易被忽视。因此,不一定家族有人患病才是遗传病,80%以上的遗传病没有家族史,每个家庭都有出生罕见病婴儿的风险。

如何降低生育单基因遗传病的风险呢?叶青介绍,单基因遗传病扩增性携带者筛查,是指通过检测育龄夫妻隐性单基因遗传病变异的携带情况,评估夫妻双人的生育风险。我们可以通过单基因遗传病扩增性携带者筛查来降低生育风险。

推荐孕前或孕早期开展携带者筛查,让高风险夫妇能选择最佳的生育方式及妊娠管理模式,降低生育隐性单基因病受累患儿的风险。

适用人群:表型正常,无遗传病家族史的育龄夫妻;准备通过辅助生殖技术生育健康宝宝的夫妻;血缘相近的夫妻。

温馨提示:已知有遗传病家族史、有遗传病患儿生育史或高度怀疑为遗传病患者的人群,应进行家族史或自身病因排查,携带者筛查不应作为首选检测。

### 趟水后如何预防皮肤病

本报讯 记者李嘉报道:雨后趟水应注意预防传染病,特别是痢疾、感染性腹泻等肠道传染病,还有皮肤炎症。

丹毒和淋巴管炎。趟水后细菌容易从皮肤毛孔乘虚而入,钻到淋巴管里,从而引发丹毒和淋巴管炎等。如脚上有破口,更容易出现这种情况。

间擦疹、脚足癣。长时间在渍水中浸泡后,皮肤的屏障功能遭到破坏,真菌和细菌便有机可乘,容易引发间擦疹、脚足癣等皮肤病。

有糖尿病史的人需要注意,及时脱离污水环境,擦干脚部,预防真菌和细菌感染。

抽筋、关节炎、风湿病。下雨天凉水洗脚,会使毛孔骤然关闭阻塞,加上肌肉疲劳、紧张度增加,腿脚很容易抽筋,更可能诱发关节炎和风湿病等。

此外,污水中一般多虫。被虫咬后感到瘙痒,可以用激素类软膏如糠酸莫米松乳膏止痒。

如果不得已要涉水,涉水前在双脚涂上防水油膏,尤其是趾间。

如果皮肤本来就有破口,先在伤口处涂上抗菌药膏,穿上高筒雨靴或套上厚实的塑料袋,切忌光脚涉水。涉水的鞋子洗干净之前,尽量不要再穿。

外出归家,用温水仔细冲洗双脚,再用干净毛巾抹干,保持双脚干爽。如有需要,可用12.5%的明矾加3%的盐水配制成溶液浸泡小腿2~3分钟,然后再用清洁水洗净晾干;或者用适量医用酒精擦洗消毒。

涉水之后出现红斑、水疱、瘙痒等症状,请及时就医,尤其是本来就有足癣或其他皮肤病的患者,不能凭经验用药。

## 省抗癌协会大肠癌专委会在通山开展规范化培训

本报讯 记者李嘉报道:8月16日,湖北省抗癌协会大肠癌专委会MDT规范化培训暨323攻坚癌症防治行动会议在通山县人民医院举行。

本次会议邀请了省肿瘤医院、市中心医院相关领域专家学者,共同探讨癌症防治最新策略和实践经验。

省肿瘤医院胃肠外科主任熊治

国详细分享了结直肠癌外科诊疗的临床思考,强调了制定癌症诊疗方案要以人为本;梁新军教授进行了药物临床试验经验分享和案例分享,为临床治疗提供了更准确的依据;张峰教授从肝外科的视角进行了肠癌肝转移治疗的探讨;罗波教授详细讲解了晚期肠癌的综合治疗;郭小芳教授对结直肠癌影像诊疗规范化实践进行了经验分享;廖良功教授则对湖北省肿瘤医院在结直肠癌多学科联合诊疗模式(MDT)实践进行了毫不保留的交流。

本次培训会议的成功举办,为进一步提升癌症防治工作水平,推动“323癌症攻坚防治行动”和肿瘤多学科联合诊疗模式的深入实施奠定了坚实的基础。

## 市中心医院专科联盟主题义诊走进双龙社区

本报讯 记者李嘉报道:8月16日,市康复疼痛专科联盟、市中心医院康复疼痛科党支部在咸安区永安街道双龙社区开展了医师节主题义诊活动。当天上午9时许,60余位居民参加了义诊。

健康讲座环节,市中心医院冯美果主任医师带来《带你走进康复医学·认识康复科》小讲座,居民朋友们对“康复”“疼痛”有了新的认识。

省肿瘤医院胃肠外科主任熊治

关知识进行演讲,内容深入浅出,风格诙谐幽默,在场基层医生及群众纷纷拍手称赞。

市中心医院康复专科护士、主管护士宋晓莹以生动有趣的方式,带大家认识了“三氧自体血疗法”;

市中心医院康复疼痛科PT组长刘杰带来《疼痛专科特色技术——筋膜刀》小讲座,现场不少朋友们拿出笔记本记下相关知识点。

活动中,专科联盟团队及支部党员们积极参与,为居民们提供健康咨询、健康查体,提供操作治疗、

专业诊疗建议和各种日常注意事项;治疗师组为行IO智能脉冲枪及DMS治疗,解决病痛;护士们为居民测量血压、发放宣传资料,讲解疾病预防知识、保健养生知识和基本的疾病防控知识,提供合理的膳食、运动等生活指导,提高人民群众的保健意识和健康意识。

咸宁市卫生健康委员会协办

## 出伏养生指南请收好

本报记者 李嘉

适时增减衣物:密切关注天气变化,灵活调整着装,避免因温度骤变而受凉。

空气流通:定期开窗通风,确保室内空气流通,减少病毒滋生的机会。最好早晚各开窗通风一次,每次15分钟为宜。

饮食调理:增加富含维生素C的食物摄入,如柑橘类水果、西红柿等,以增强体质。

可多食萝卜,萝卜中的萝卜素对预防和治疗感冒有独特作用。可以将萝卜切碎,加入姜汁和白糖或蜂蜜,冲入开水饮用,有助于清热、解毒、祛湿。

空气加湿:使用加湿器增加室内湿度,有助于缓解鼻塞和喉咙不适。若没有加湿器,可在空调房间内放置水盆。

按摩穴位:可以通过按摩合谷、风池、迎

香等穴位,增强机体的抗病能力。

中药预防:可以根据个人体质,选择适当的中药进行预防。如银花甘草茶:金银花、甘草各5克,泡水代茶饮,具有清热解毒的作用。藿香正气散:具有解表化湿、理气和中的作用,适用于预防外感风寒或湿邪引起感冒。

合理用药:若出现感冒症状,如发热、咳嗽等,应在医生指导下合理使用药物。可使用洗鼻法:使用生理盐水冲洗鼻腔,可以有效清除鼻腔内的病毒和细菌,防止病毒在鼻腔中繁殖。

出伏时节如何调整饮食?

中医专家表示,出伏时节应从滋阴润肺、清热解毒等方面进行调理。

滋阴润肺:选择具有滋阴润肺功效的食物,如银耳、百合、梨、芝麻、蜂蜜等,以滋养肺部。

清热解毒:适量食用具有清热解毒作用的食物,如绿豆、苦瓜、冬瓜等,以清除体内热毒。

增加水分摄入:保持身体水分,有助于促进新陈代谢,加速毒素排出。

避免辛辣油腻:减少辛辣、油腻食物的摄入,以免刺激呼吸道和消化系统,保持身体的舒适状态。

药食同源:适当食用具有药用价值的食材,如枸杞、红枣、山药等,以调养身体。

保持饮食均衡:确保营养均衡,摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物等,以增强身体的抵抗力。

## 经常喝碳酸饮料,真的会加速近视吗?

天气闷热的时候,碳酸饮料既能止渴又能补充糖分,天冷的时候,一口碳酸饮料可以提神醒脑,所以日常生活中,无论是运动、出行、聚会,人们对碳酸饮料的依赖度都非常高,甚至有的小孩几乎天天都喝碳酸饮料……可是大家知不知道,对于近视的人来说,碳酸饮料可能就是导致近视度数增长的一个重要原因!我们先分别看看,这两者在人体内产生了怎样的化学反应和成长原理:碳酸饮料进入体内会分离出大量碳酸根离子,碳酸根离子又会与钙

青少年成长需要大量营养物质支持,而最离不开的就是钙。一般来说,我们在看书、写字等近距离用眼时,双眼会产生集合作用。这时,眼睛的内直肌收缩,肌肉对眼球的压力加强,经常饮用碳酸饮料,体内钙元素减少,就会慢慢导致巩膜中钙含量下降,使眼球失去正常的弹性,眼球很容易被拉长,近视度数就会出现增长的现象。还有一种影响经常被人们忽视:碳酸饮料会使眼球里钙含量减少,减弱眼球坚韧力,长此以往,眼睛就很难有效抵制由近视性眼

焦造成的眼球变长的趋势,近视很有可能会不断加重!是不是碳酸饮料就不能喝了?可以喝,但不要多喝。有些人把碳酸饮料当水喝就更不可取了。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

## 视力健康教育