

预防疾病致残 共享健康生活

重庆 群策群力共同谱写残疾预防工作新篇章

核心提示

今年8月25日是全国第八个残疾预防日。本次残疾预防活动主题是“预防疾病致残，共享健康生活”。近年来，我市积极贯彻落实《国家残疾预防行动计划（2021—2025年）》，及时出台《重庆市残疾预防行动实施方案（2021—2025年）》，相关部门加强组织领导、健全技术支撑体系、开展监测评估，推动残疾预防工作在全市广泛深入开展，残疾预防取得较好成效。截至目前，《行动计划》确定的25项指标任务，重庆已完成19项。

今年残疾预防日，川渝两地还将共同举办第八次“全国残疾预防日”活动，签署《川渝残疾预防和残疾人康复工作协同发展协议》，举行爱心助残捐赠仪式，启动助残康复·爱星工程，进一步增强川渝全民残疾预防意识，共同推动两地残疾预防及残疾人康复事业协同发展。

“明年是残疾预防行动实施方案的收官之年，我们将与相关成员单位进一步加大工作推进力度，确保明年我市残疾预防工作完美收官。”市残联相关负责人表示。

五大行动助力残疾预防工作

近年来，我市以推进实施残疾预防五大行动为抓手，贯彻落实《重庆市残疾预防行动实施方案（2021—2025年）》，推动残疾预防事业高质量发展。

开展残疾预防知识普及行动。完善残疾预防科普知识资源库，面向重点人群开展针对性宣传教育，普及残疾预防、出生缺陷防治、遗传和发育、疾病、伤害致残防控等科学知识，创新开展“残疾预防 青春同行”系列宣传教育活动。

开展出生缺陷和发育障碍致残防控。加强婚前、孕前保健，做好产前筛查、诊断。加强儿童早期筛查和早期干预。全市所有区县提供婚检服务，妇幼保健机构提供婚前医学检查，已在全市范围内普遍开展新生儿苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症、先天性肾上腺皮质增生症筛查。目前，全市孕产优生健康检查目标人群覆盖率达96.15%，产前筛查率达94.72%，新生儿遗传代谢性疾病筛查率达99.48%。

开展疾病致残防控。加强慢性病致残防控、社会心理服务和精神疾病防治、传染病及地方病致残防控，建立“三联动”工作机制，开展职业病危害项目申报和疑似职业病诊断。目前，全市免疫规划、非免疫规划分别接种疫苗395.3万剂次，550.7万剂次，适龄儿童免疫规划疫苗接种率已达97.6%，控制和消除重大地方病的区县已实现全覆盖；接触职业病危害的劳动者在岗期间职业健康检查率已达90%以上。

开展伤害致残防控。加强安全生产和消防监督管理、道路交通安全和运输安全管理、儿童伤害和老年人跌倒致残

防控，增强防灾减灾能力，持续做好农产品和食品药品安全监管，保障饮用水安全和加强大气、噪声污染防治等。目前，我市声环境功能区夜间达标率已达97%，生产安全事故发生起数同比下降24.76%。

开展康复服务质量提升。加强康复医疗服务，保障残疾人基本康复服务，加强长期照护服务，提升无障碍设施建设水平等举措，持续推广残疾人自助互助康复服务、推进修订基本型辅助器具补贴办法，提升区县残联、康复专业技术人员、康复机构服务水平。截至7月31日，全市已为17.5万名残疾人提供基本康复服务，为2.7万名残疾人提供辅助器具适配服务，救助残疾儿童1.07万名。

王彩艳 陈佳佳 杨晨
图片由重庆市残疾人联合会提供



沙坪坝区新桥社区卫生服务中心为脑卒中患者提供从急性期治疗到恢复期康复的全方位服务。

循序渐进推进慢性病致残防控

残疾预防涉及全人群全生命周期，与每个人的一生都息息相关。

随着人口老龄化程度不断加深，再加上居民抽烟、过度饮酒、久坐、熬夜等不健康生活方式，慢性病逐渐地走进了我们的生活。

例如高血压、脑卒中可导致偏瘫，糖尿病可导致视力残疾和截肢，帕金森病可导致身体运动障碍，还有老年性痴呆等疾病可导致智力下降等。其中心脑血管疾病、糖尿病等慢性病已成为致残疾病的主要因素之一。

脑卒中，俗称“中风”，是由于脑的供血动脉突然堵塞或破裂所导致的一种急性脑血管疾病，具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的特点。沙坪坝区残疾人康复之家试点单位之一的新桥社区卫生服务中心便结合了传统中医经络理论和现代综合性康复医疗技术，通过电针、艾灸以及肌力训练等多种疗法，为脑卒中患者提供全面而专业的康复服务。

市民杨勇便是其中的受益者之一。因脑梗导致肢体功能障碍，并伴有言语障碍，杨勇在某“三甲”医院进行康复治疗出院后转至新桥社区卫生服务中心康复住院部开展了长达42天的治疗。

“四十天前的我还瘫痪在床，基本生活无法自理，现在的我能够独立行走，生活也能自理，感谢沙坪坝区残联提供的康复训练项目，让我拥有面对新生活的勇气。”杨勇表示。

及时电话问询、及时上门服务筛查，新桥社区卫生服务中心靠前服务，避免患者拖延失去康复最佳时机，主动帮助像杨勇一样的脑卒中患者通过康复治疗重拾生活信心。

事实上，一直以来，我市积极加强脑卒中等慢性病致残防控，在群众身边打造更便捷、举步可及的全民健身场地设施。倡导积极健康的生活方式，充分发挥体育健身在主动健康干预、慢性病防治、康复中的作用，营造起全民运动的良好氛围。

截至2023年底，重庆市高血压患者基层规范管理服务率已达62%；2型糖尿病患者基层规范管理服务率已达62%。慢性病致残防控主要指标皆取得显著成效。

专家建议

重庆市人口宣传教育中心副主任 赖维云
及时发现脑卒中早期症状极其重要，越早发现，越早治疗效果就越好。远离脑卒中，从健康生活方式开始，每个人都是自己健康的第一责任人。
快速识别脑卒中，“中风120”口诀可以帮助你：
■“1”指看一张脸，是否会出现面部

不对称，口角歪斜；
■“2”指观察两只胳膊，双臂平举，单侧无力不能抬；
■“0”指聆听语言，是否出现口齿不清，说话不明白。
脑卒中预防可从如下方面进行：
■养成良好的生活习惯，保持良好情绪——平时应保持愉悦放松的精神状态。

■积极调理饮食——建议可坚持低脂低糖饮食，合理控制食盐摄入量。
■规律的有氧运动——在日常生活当中需要做到劳逸结合，减少静坐。
■控制自身病理因素——对高血压、高血糖和高血脂原发性疾病进行控制。
■坚持定期检查——脑卒中可防可治，早期筛查很重要。

开展社会心理服务和精神疾病防治

随着生活水平的提高和保健意识的增强，现在人们对健康概念的认识，不是单指生理上的健康，心理及精神的健康同等重要。

不可忽视的是随着现代社会竞争激烈，工作压力、学业压力、经济压力的增加，越来越多的人心理问题突出，推进社会心理服务和精神疾病防治工作更加紧迫。

近日，市精神卫生中心组织专家走进秀山县精神卫生中心开展义诊活动，短短一上午的时间便为几十名群众进行了现场问诊。“一提到精神疾病，市民都会有一种恐惧的情绪，但事实上，精神疾病是可治可防的。”

专家建议

重庆市精神卫生中心副主任 蒋国庆
精神疾病是可治可防的，应早期发现、早期诊断、早期治疗、实现早期康复。

精神疾病预防可从如下方面进行：
■加强心理咨询，改善生活环境。
■积极防治精神病及脑部外伤和其

他脑病。
■及早治疗常见的精神病，防止病情发展。

开展传染病及地方病致残防控

地方病是严重危害人民群众身体健康的地方性、区域性疾病。重庆市是全国地方病流行较为严重的地区之一。主要的地方病包括碘缺乏病、地方性氟中毒和克山病。

居住在巫山县的村民徐先生，便是因为长期使用高氟煤作为燃料，在地方病三年攻坚行动实施期间，被确诊其为氟骨症患者。

据徐先生自述，十几年前，其左膝关节便开始出现疼痛，阴雨天疼痛加重。现在，左膝关节屈曲畸形明显，伴行走活动困难，

严重影响生活。2023年，在专项资金的支持下，徐先生入院进行膝关节置换手术，目前，术后效果明显，疼痛明显减轻，能够实现独立行走。

据市疾控中心相关负责人介绍，地方性氟中毒包括燃煤污染型和饮水型两种类型，病区分布于重庆18个区（县），其中燃煤型氟中毒分布在彭水县、黔江区、巫山县、奉节县等13个区县。地方性氟中毒给病区人民群众的身体健康和生命安全带来严重威胁，同时

制约了当地社会经济的发展。

目前，我市重点地方病控制和消除率达到100%，所有区县保持碘缺乏病消除状态，13个燃煤型氟中毒病区全部达到消除标准，6个饮水型氟中毒病区全部达到控制标准，9个克山病区全部达到消除标准。

而在麻风病、艾滋病等传染性疾病预防方面，我市正积极谋划“社会·愉悦·疫智防控”应用，涵盖传染病监测、预警、处置全流程核心业务应用场景，并持续提供高质量疫苗接种服务。

专家建议

重庆市疾控中心地方病与寄生虫病预防控制所党支部书记、所长 周爽
我市坚持政府领导、部门协作，以“预防为主，防治结合，因地制宜，综合施策”的策略，持续巩固强化各项措施，推进地方病防治。
■碘缺乏病防治：继续坚持“因地制宜、分类指导、科学补碘”原则，实施以食盐加碘为主的综合防控策略。
■地方性氟中毒防治：加强改炉改灶综合防控措施的后端管理，引导群众正确使用改良炉灶并主动做好维护维修，鼓励群众使用清洁能源。
■克山病防治：调整优化种植结构，

提倡膳食多样化，在防寒、防烟、防潮等方面改善居住条件。
■健康教育：开展内容丰富、形式多样的宣传教育活动，普及地方病防治知识和技能，增强群众特别是重点人群防病意识和能力，提升健康素养。

链接

“残疾预防 青春同行”为残疾预防事业贡献青春力量

为进一步引导广大群众增强残疾预防意识和能力，助力维护、促进全民健康。今年，市残联联合团市委创新推出“残疾预防 青春同行”系列宣传教育活动。

开展残疾预防宣传创意作品征集活动。面向全市大学生征集残疾预防主题创意作品，收到微视频类作品111个，书画类作品183幅，文创产品类作品148件，宣传了残疾预防相关政策、法规和核心知识，展示了重庆推进残疾预防工作取得的积极进展。

开展残疾预防知识普及活动。遴选

一批在心理健康、交通安全、艾滋病防治、健康生活、运动康复、消防安全等领域的专家，在12所市内高校分别开展一场有关残疾预防知识的专题培训。

开展残疾预防宣传作品展示活动。围绕残疾预防知识，面向高校播放视频、展示图片等宣传资料。张贴宣传海报1000张，制作、分发残疾预防宣传主题消暑扇、布袋、折页1.2万份。

活动的开展营造了全社会关心支持残疾预防事业发展良好氛围，青年学生的积极参与正为重庆残疾预防事业高质量发展贡献青春力量。



团市委联合市残联在重庆大学、西南大学等12所高校开展“残疾预防·青春同行”——残疾预防知识培训系列活动

科普

疾病致残预防核心知识

- 合理膳食，均衡营养，少油、少盐、少糖。
- 坚持有氧运动，注重吃动平衡，避免超重与肥胖。
- 不吸烟少喝酒，远离二手烟。
- 关注血压、血糖、血脂变化，做好自我健康管理。
- 定期体检，及早发现疾病，及时就诊，规范治疗。
- 注意个人和环境卫生，及时接种疫苗，预防传染性疾病。
- 保持心情愉悦，有心理问题及时寻求专业人员帮助。
- 爱护视力、保护听力，避免视力和听力损伤。
- 保护生态环境，避免环境污染损害健康。