

# 淮北市2024年卫生健康民生实事政策解读

## 一、实施安心托幼行动(3岁以下婴幼儿照护)

(一)2024年目标。  
2024年全市新增托位1500个。

(二)推进举措。  
1.规范实施幼儿园开设托班工作,鼓励支持用人单位、大型园区开展托育服务,增加托育服务供给。  
2.推进普惠托位建设。各县区对公办托育服务机构,按照不低于600元/生·年标准补贴;对民办普惠性托育服务机构,按照不低于400元/生·年标准补贴。

## 二、实施健康口腔行动

(一)2024年目标。

实施健康口腔行动,持续扩大口腔医疗资源供给。加强儿童口腔疾病综合干预,免费实施适龄儿童第一恒磨牙窝沟封闭,覆盖22%的适龄儿童。

(二)推进举措。

1.加快扩大我市口腔医疗资源供给,已设口腔科的二级及以上综合医院(含中医院)牙椅数较2021年底增加15%。  
2.继续实施儿童口腔疾病综合干预项目,为7974名6-9岁学龄儿童开展免费第一恒磨牙

窝沟封闭服务。

3.组织实施健康口腔“优培计划”,依托市级口腔医疗质量控制中心及三级综合医院口腔科,开展基层口腔医护人员专业技术培训不少于200人。(窝沟封闭人数为市级暂定,最终以省卫生健康委工作部署为准)

## 三、实施出生缺陷防治提升行动

(一)2024年目标。

实施出生缺陷防治提升行动,全市新生儿两种遗传代谢病(PKU、CH)筛查率达到98%以

上,新生儿听力障碍筛查率达到95%以上。

(二)推进举措。

1.实施出生缺陷防治提升行动,全面实施新生儿遗传代谢病筛查及新生儿听力筛查,完善新生儿疾病筛查服务网络,建立健全新生儿疾病筛查、阳性病例召回、诊断、治疗和随访的一体化服务模式。

2.新生儿疾病筛查项目按照每个新生儿补助120元的标准实施。该项目经费由中央和省级财政给予补助,不足部分由县区财政承担。

3.逐步扩大新生儿疾病筛查病种,鼓励有条件地区逐步开展先天性肾上腺皮质增生症、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症、先天性心脏病、髋关节脱位、遗传性耳聋基因检测等项目。

## 四、开展农村适龄妇女“两癌”免费筛查

(一)2024年目标。

为农村地区适龄妇女提供宫颈癌筛查16800例,乳腺癌4500例。

(二)推进举措。

1.为农村地区适龄妇女

(35-64岁)免费提供16800例宫颈癌、4500例乳腺癌检查服务。按照宫颈癌检查人均49元、乳腺癌检查人均79元的标准实施,项目经费濉溪县由省级以上财政给予补助,市辖三区由区级财政自筹。

2.成立“两癌”筛查专家组,组织开展业务指导、人员培训、健康教育、评估随访等工作。

3.健全“两癌”综合防治网络,加强区域间、机构间转诊和协作。鼓励建立多种形式的“两癌”防治联合体,充分发挥基层医疗机构和妇联等部门宣传教

育、组织发动及追踪随访的作用,科学引导广大妇女开展自我健康管理。

## 五、咨询方式

安心托幼行动:市卫生健康委家庭发展科周飞,联系电话:3046216;

健康口腔行动:市卫生健康委医政医管科许海东,联系电话:3119600;

出生缺陷防治提升行动、农村适龄妇女“两癌”免费筛查:市卫生健康委妇幼健康科董莉丽,联系电话:3112320。

## 中国公民健康素养——基本知识 with 技能 (2024年版)

### 一、基本知识和理念

1.健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。  
2.公民的身心健康受法律保护,每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任。  
3.主动学习健康知识,践行文明健康生活方式,维护和促进自身健康。  
4.环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。  
5.无偿献血,助人利己。  
6.每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。  
7.定期进行健康体检。  
8.血压、体温、呼吸和心率是人体的四大生命体征。  
9.传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节,防控传染病人人有责。  
10.儿童出生后应按免疫程序接种疫苗,成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果。  
11.艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。  
12.出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核;坚持规范治疗,大部分肺结核患者能够治愈。  
13.家养犬、猫应接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗、消毒伤口,并尽早注射狂犬病人免疫球蛋白(或血清或单克隆抗体)和人用狂犬病疫苗。  
14.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播多种疾病。  
15.不加工、不食用病死禽畜。不猎捕、不买卖、不接触、不食用野生动物。  
16.关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要做

好自我健康管理。

17.关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者要做好自我健康管理。

18.关注肺功能,控制慢阻肺危险因素,慢阻肺患者要做好自我健康管理。

19.积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。

20.预防骨质疏松症,促进骨骼健康。

21.关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年期痴呆。

22.关爱青少年和女性生殖健康,选择安全、适宜的避孕措施,预防和减少非意愿妊娠,保护生育能力。

23.劳动者依法享有职业健康保护的权利;劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危险因素(如粉尘、噪声、有毒有害气体等),遵守操作规程,做好个人防护,避免职业健康损害。

24.保健食品不是药品,正确选用保健食品。

### 二、健康生活方式与行为

25.体重关联多种疾病,要吃动平衡,保持健康体重,避免超重与肥胖。

26.膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配,不偏食,不挑食。

27.膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食用合格碘盐。

28.提倡每天食用奶类、大豆类及其制品,适量食用坚果。

29.生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。

30.珍惜食物不浪费,提倡公筷分餐讲卫生。

31.注意饮水卫生,每天足量饮水,不喝或少喝含糖饮料。

32.科学健身,贵在坚持。健康成年人每周应进行150—300

分钟中等强度或75—150分钟高强度有氧运动,每周应进行2—3次抗阻训练。

33.不吸烟(含电子烟),吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多多种有害物质,会对健康产生危害。

34.烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益,戒烟时可寻求专业戒烟服务。

35.少饮酒,不酗酒。

36.重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。

37.每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪,正确认识焦虑症和抑郁症。

38.通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展。发现心理行为发育问题应及时就医。

39.劳逸结合,起居有常,保证充足睡眠。

40.讲究个人卫生,养成良好的卫生习惯,科学使用消毒产品,积极预防传染病。

41.保护口腔健康,早晚刷牙,饭后漱口。

42.科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。

43.合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,遵医嘱使用抗微生物药物。

44.遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾性药物,预防药物依赖。

45.拒绝毒品。

46.农村使用卫生厕所,管理好禽畜粪便。

47.戴头盔、系安全带;不超速、不酒驾、不分心驾驶、不疲劳驾驶;儿童使用安全座椅,减少道路交通伤害。

48.加强看护和教育,预防儿童溺水,科学救助溺水人员。

49.冬季取暖注意通风,谨防一氧化碳中毒。

50.主动接受婚前和孕产保健,适龄生育,孕期遵医嘱规范接受产前检查和妊娠风险筛查评估,住院分娩。

51.孩子出生后应尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。

52.青少年要培养健康的行为生活方式,每天应坚持户外运动2小时以上,应较好掌握1项以上的运动技能,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

### 三、基本技能

53.关注健康信息,能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息。

54.会阅读食品标签,合理选择预包装食品。

55.会识别常见危险标识,远离危险环境。

56.科学管理家庭常用药物,会阅读药品标签和说明书。

57.会测量脉搏、体重、体温和血压。

58.需要紧急医疗救助时,会拨打120急救电话。

59.妥善存放和正确使用农药,谨防儿童接触。

60.遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,会进行心肺复苏,学习使用自动体外除颤器(AED)。

61.发生创伤出血时,会进行止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要随意搬动。

62.会处理烧烫伤,会用腹部冲击法排出气道异物。

63.抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。

64.发生建筑火灾时,拨打火警电话119,会自救逃生。

65.发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害和地震时,选择正确避险方式,会自救互救。

66.发生洪涝灾害时,选择正确避险方式,会自救互救。

## 中西医结合治“腰突”,双管齐下提疗效

### 一、腰椎间盘突出是怎么回事?

每个人的脊柱分为颈、胸、腰、骶及尾五段,腰椎位于胸椎和骶骨之间,其中,椎间盘是位于脊椎骨之间的软组织结构,具有弹性,就好比脊柱椎体之间的“软垫子”,它们起到减震缓冲和保护脊椎的作用,脊柱的弯曲和旋转也靠它来完成,然而,由于腰椎承受着较大的压力,椎间盘很容易出现问题,如腰椎间盘突出,腰椎间盘突出指的是脊椎中腰椎节段的椎间盘受到过度的压力或损伤时,纤维环损坏了,它的中心部分向外突出,突出的部分压迫到神经结构,就会引起一系列症状,俗称“腰突症”。

生活中,我们常常会听到腰椎间盘突出和椎间盘突出症两个词,具体来说,椎间盘突出是指腰椎间盘的一部分突出或脱出,有的人并没有出现症状,而椎间盘突出症则是指腰椎间盘突出引起的一系列症状和临床表现。

在中医学说里,腰椎间盘突出症属于“痹症、腰痛”的范畴,是指因外感,内伤或挫闪导致腰部气血运行不畅,或失于濡养引起腰脊或脊旁部位疼痛为主要症状的一种病证,中医通过观察、问诊、望闻问切等方法,对患者的症状、体质、病理变化等进行分析和判断,可以分为寒湿腰痛、湿热腰痛、瘀血腰痛、肾虚腰痛。

### 二、腰椎间盘突出症发作时有哪些表现?

1.腰痛:这是最常见的症状,很多人疼痛可持续数周或数月,或者间断发作,久坐久站后疼痛明显;2.下肢放射

痛:有的人疼痛会从腰部或臀部开始放射到小腿,有些甚至可放射至足跟或脚趾,在运动、弯腰、咳嗽、喷嚏或排便时疼痛加重;3.感觉运动异常:脚底、脚趾或小腿的麻木、刺痛、烧灼感;肌肉无力、行走困难或肌肉抽搐、反射减退,膝跳反射或跟腱反射减退或消失;4.间歇性跛行:有的人行走一段距离路程后出现下肢疼痛,无力,走路开始一瘸一拐,休息后症状可缓解,再行走症状又出现。严重者会发生下肢肌肉萎缩、瘫痪、大小便失禁等。

### 三、从中医与西医角度有哪些治疗腰椎间盘突出症的方法?

首先应该卧床休息,疼痛急性期应卧床休息,睡硬板床为宜。

其次采取保守治疗,分类如下:1.药物治疗:使用“布洛芬片、塞来昔布胶囊”等非甾体抗炎药物缓解疼痛。2.物理治疗:通过牵引、蜡疗、磁疗、超短波、干扰电治疗等改善循环,镇痛消炎减轻症状。3.中医药治疗:根据患者的体质和病情,辨证施治,使用中药内服或外用,常用的中药包括活血化瘀、祛风湿、舒筋活络等药物,剂型如中药汤剂、膏药外敷等(需注意在专业医生处辨证用药,不要盲目“偏方”),中医还可以采用针灸、拔罐、刮痧、雷火灸等疗法来刺激特定穴位,调节气血,缓解疼痛和促进局部血液循环,通过推拿手法,如滚法、按揉等来改善症状。

对于症状严重的病人,单纯的药物、理疗、中医治疗无法改善症状,可以采用手术治

疗。微创手术:如椎间盘镜手术,减少对周围组织的损伤;开放手术:在保守治疗无效或症状严重时考虑。专科医院:的医生会根据阶梯治疗方案,从基础治疗、保守治疗、微创治疗、手术治疗循序渐进。

### 四、预防和改善腰椎间盘突出有哪些方式?

生活中我们可以通过正确使用腰椎,避免腰椎损伤等方式来预防及改善腰椎间盘突出症。

1.运动和锻炼很重要:适度的运动可以增强腰部和背部肌肉的力量,提高脊柱的稳定性。如小燕飞、臀桥、五点支撑、游泳、瑜伽、太极拳等,避免剧烈运动和重负荷的锻炼。

2.适当减肥:保持适当的体重可以减轻腰椎的负担,过重会给腰椎间盘增加额外的压力,降低腰椎间盘突出症的风险。

3.保持正确姿势:躺着玩手机、弓腰做家务,使腰椎处于不正常的姿势,增加了椎间盘损伤的风险,避免久坐、久站、久躺,卧床时,选择适合自己的睡眠姿势,如侧卧或仰卧,并使用合适的枕头和床垫来支撑脊柱,腰不好的人应睡软硬适中的床垫,在日常生活中,尽量避免突然扭转、弯曲或抬重物。

预防腰痛,劳逸结合,不可负重太过,避免腰部跌仆闪挫,避免坐卧湿地,避免劳欲太过,配合打太极拳、八段锦等活动,有助于腰痛的预防和康复。

作者:安徽皖北康复医院神经康复科 高玉珏  
审核:安徽皖北康复医院副院长、主任医师 高伟

文明健康 | 绿色环保

淮北市精神文明建设公益广告资源库优秀作品

社会主义核心价值观  
富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

# 运动健身 与汗水一同闪耀

淮北市文明办 制