

# 全国第八个残疾预防日 预防疾病致残 共享健康生活

## 残疾预防知识科普

### 残疾预防核心知识(2022版)

#### 一、出生缺陷和发育障碍致残防控

1. 积极接受婚前医学检查和婚育指导。
2. 有计划怀孕,主动接受孕前优生健康检查。
3. 远离烟酒,远离有毒有害物质,孕育健康宝宝。
4. 孕早期不偏食,科学补碘补叶酸,合理控制体重。
5. 预防孕早期感染,孕产期在医生指导下合理用药。
6. 定期接受孕产期保健和产前筛查。
7. 积极接受新生儿疾病筛查和访视。
8. 密切关注儿童生长发育,定期接受儿童保健服务。

#### 二、疾病致残防控

1. 合理膳食,均衡营养,少油、少盐、少糖。
2. 坚持有氧运动,注重吃动平衡,避免超重与肥胖。
3. 不吸烟少喝酒,远离二手烟。
4. 关注血压、血糖、血脂变化,做好自我管理。
5. 定期体检,及早发现疾病,及时就诊,规范治疗。
6. 注意个人卫生,及时接种疫苗,预防传染病。
7. 保持心情愉悦,有心理问题及时寻求

求专业人员帮助。

8. 爱护视力、保护听力,避免视力和听力损伤。
9. 保护生态环境,避免环境污染损害健康。

#### 三、伤害致残防控

1. 悉心照顾儿童,预防坠落、道路交通事故等伤害。
2. 营造安全家居环境,加强平衡锻炼,预防老年跌倒。
3. 遵守交通法规,安全文明出行,预防交通事故。

#### 四、康复服务促进

1. 尽早开展伤病康复,避免残疾发生,减轻残疾程度。
2. 树立信心,坚持系统规范康复治疗。
3. 及时适配并正确使用辅助器具,提高生活质量。
4. 勇敢面对残疾,主动融入社会。
5. 家属积极参与,全面介入康复过程。
6. 尊重差异,平等接纳残疾人。
7. 爱护无障碍设施,主动为残疾人提供便利。

## 残疾预防工作成果展示

### 残疾预防 我们一直在行动

残疾预防,关乎国计民生,关乎千家万户的幸福安康。为有效减少和控制残疾的发生、发展,共同创造幸福美好生活,自治区党委和政府坚持以人民为中心的发展思想,制定印发了《内蒙古自治区残疾预防行动计划(2022-2025年)》,将残疾预防融入经济社会发展各领域,不断提高残疾风险综合防控能力,全力保障人民群众身体健康和生命安全。

开展残疾预防宣传教育活动。为加强重点人群残疾预防知识普及工作,自治区残联联合卫生健康委、教育厅等4部门印发《内蒙古自治区重点人群残疾预防宣传教育工作方案(2024-2025年)》,针对重点人群开展常态化的残疾预防宣传教育活动,在全社会营造关注和支持残疾预防的良好氛围。同时,结合残疾预防日、爱眼日、爱耳日等重要节日,通过线上线下相结合的方式,组织开展系列宣传教育活动,广泛宣传残疾预防科学知识,提高广大群众残疾的预防意识。

开展出生缺陷和发育障碍致残防控工作。加强全区产前筛查机构和产前诊断机构的实验室、医学影像、咨询门诊建设,深入推进增补叶酸预防神经管缺陷项目。开展苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症、听力障碍、先天性心脏病等筛查。组建由眼科医师及相关专业技术人员组成的普查队伍,开展覆盖全区中小学生学习视力普查工作。开展残疾儿童早期干预,为0至3岁听力、肢体等残疾儿童及其家庭提供家长培训、亲子同训、家庭环境评估与康复指导等早期干预服务。

开展疾病致残防控工作。构建健康支持性环境,推广普及健康生活方式。开展脑卒中高危筛查与人群综合干预,在全区设立40个项目点。开展防盲治盲工作,北疆启明公益行动为视障儿童提供视功能康复训练,白内障救助项目为边境旗(市)和少数民族聚居区群众提供免费白内障复明手术。开展防聋治聋工作,为17周岁以下新筛查重度听力残疾儿童免费实施双侧人工耳蜗植入。加强社会心理服务和精神疾病防治。加强致残性精神疾病的筛查、诊断和治疗,强化严重精神障碍患者规范管理。实施国家免疫规划疫苗接种工作,将致残性传染病的疫苗接种率维持在较高水平,发病率维持低流行态势。加强传染病监测、疫情报告、流行病学调查等疾病预防控制工作。加强地方病防治,基本消除碘缺乏病、大骨节病等重大地方病致残。加强职业病致残防控,开展职业病监测、职业病危害专项治理和职工疗休养活动。

开展伤害致残防控工作。加强安全生产和消防安全监督管理,对易发生事故的

重点行业、重点地区、重点企业、重点设施进行安全隐患排查整治。加强道路交通运输管理,坚决将不合格或到期车辆清退出道路运输市场,督促道路运输企业加强交通运输工具隐患排查,强化接驳运输管理,健全城市轨道交通应急处置机制,强化重点时段道路客运安全生产。加强儿童伤害和老年人跌倒致残防控,开展婴幼儿配方乳粉和保健食品生产企业体系检查,实施困难老年人家庭适老化改造。开展灾害隐患排查和灾害避险演练,健全气象防灾减灾救灾工作机制,加强水旱灾害防御风险隐患排查和灾害监测预警,提高防灾减灾能力。开展食品质量安全检验检测,严厉打击食品安全违法犯罪。开展药品和医疗器械抽检工作,强化“两品一械”不良(反应)事件监测,严厉打击药品和医疗器械违法违规行为。加强大气污染治理,开展钢铁、焦化行业超低排放改造,加强重点行业企业挥发性有机物治理,持续推进清洁取暖改造。加强声环境管理,全区声环境质量监测城市增至20个。强化水源保护和水质保障,推进农村牧区供水保障工程建设和维修养护,健全饮用水安全问题快速发现和响应机制。

开展康复服务促进行动。完善康复医疗服务模式,为疾病急性期患者提供康复早期介入,为疾病稳定期患者提供专业、综合的康复治疗。推进落实三级综合医院康复医学科设置要求和规范化建设,重点支持地市级康复医院、旗县级综合医院康复医学科建设。鼓励有条件的院校设置康复治疗、康复工程等相关学科和专业,加强康复医学专业人才培养。积极发展中(蒙)医特色康复服务,加强社区康复和居家康复服务,组织实施残疾人精准康复服务行动,加强残疾人康复机构规范化建设。推进落实残疾人辅助器具适配补贴制度,联合印发《内蒙古自治区残疾人辅助器具适配补贴管理办法(试行)》,将于2025年1月1日起施行。建设“自治区康复辅助器具综合服务平台”,开展“互联网+”辅助器具服务。落实残疾儿童康复救助制度,自治区将残疾儿童救助年龄提高至7周岁,鼓励有条件的地区提标扩面。自治区医保局、残联联合印发《关于推行残疾儿童康复治疗按床日付费的通知》,在全区推行残疾儿童康复治疗按床日付费。开展精神障碍患者社区康复,为有精神康复需求对象的日间托养、康复训练、职业培训、社交技能训练、心理疏导、事前预防、危机介入、实时支援、个案跟进等专业服务。加强无障碍设施在设计、施工图审查、施工、竣工验收等各环节管理,提升无障碍建设水平。完善公共交通无障碍设施建设,实施困难重度残疾人家庭无障碍改造。



乌海市残联联合乌海市委统战部、民进乌海市委邀请旭升眼科医院专家开展“爱眼护眼,‘视’不宜迟”眼健康义诊和眼健康知识讲座。



鄂尔多斯市残联发放残疾预防知识宣传手册。



兴安盟残联组织开展科技助残活动。



包头市残联组织视力定点康复机构为中小学生学习视力健康筛查。



“大爱北疆 助残圆梦”——北疆启明行动为视障儿童进行康复训练。

(本版文图均由自治区残联提供)

## 专家解读

### 脊柱侧弯 不容忽视的青少年健康问题

包头市第四医院中医康复科

脊柱侧弯是指脊柱在三维空间上结构的改变。近年来,我国青少年脊柱侧弯发病率呈上升趋势,脊柱侧弯是影响青少年身体健康的常见脊柱疾病,其中尤以特发性脊柱侧弯居多。我国4至20岁人群的脊柱侧弯筛查数据表明:青少年脊柱侧弯的发病高峰是13至15岁,其中男生发病高峰为14岁,女生发病高峰为15岁。青少年脊柱侧弯早期症状不明显,容易被忽视,因此早期筛查及早期预防是疾病控制的首要环节。

#### 一、脊柱侧弯有何危害?

1. 影响体态  
脊柱侧弯导致脊柱变形、肩背部不平、胸廓畸形、骨盆倾斜、长短腿、姿势不良等异常形态。

2. 影响生理健康  
脊柱变形易导致肩背部、腰部顽固性疼痛,严重者甚至出现神经受损、神经受压、肢体感觉障碍、下肢麻木、大小便异常等症状。

3. 影响心肺功能  
脊柱侧弯还会影响到患者的心肺健康。由于脊柱侧弯发生在胸腰段居多,可能会压迫肺脏,会出现肺功能障碍,随着侧弯加重,还可能影响循环,出现心脏功能障碍,活动量稍大即出现心慌气短。

4. 影响胃肠系统  
脊柱侧弯使腹腔容积减小,脊柱神经对内脏的调节功能紊乱,进而引起食欲不振、消化不良等胃肠系统反应。

#### 二、如何筛查脊柱侧弯?

主要的常用方法有以下四种:

1. 目测法
  2. 亚当测试
  3. 旋转量角法
  4. 全脊柱正侧位x线片
1. 目测法  
孩子上身裸露,立正姿势,背向家长,家长检查:  
(1)双肩是否等高(正常两侧应等高);  
(2)左右肩胛骨在脊柱两侧是否对称,其下角是否等高(正常两侧应对称,下角应等高);  
(3)两侧腰凹是否对称(正常应对称);  
(4)棘突连线是否偏离正中线(正常应居中);  
(5)颈部是否偏斜,头是否在躯干中线;  
(6)双肩是否等高;  
(7)双侧躯干轮廓是否对称,是否偏向一侧;  
(8)双侧乳房是否对称;  
(9)双侧肋弓是否对称。  
如发现外观异常体征≥2个,则提示脊柱侧弯可能,需要及时就医进一步排查。补充检查:双侧鞋子的磨损是否对称,双手贴大腿时指尖是否等高,裤子或裙子腰围是否等高,衣服是否总是滑向一侧等。

2. 亚当测试  
在光线明亮的地方,检查者面向裸露脊背的孩子,孩子膝盖伸直、双脚并拢立正,双臂伸直合掌,缓慢向前弯腰至90°左右,双手合掌逐渐置于双膝间,以免孩子躯干和肩假性偏移。检查者目光平行随孩子弯腰,从颈椎一直观察到腰部,注意脊柱两侧是否高低不平,有否单侧肋骨隆凸或单侧肌肉挛缩。背部任何部位出现不对称均可可能为脊柱侧弯。

3. 脊柱侧弯测量仪检查  
在亚当试验中,用脊柱侧弯测量仪分别测量孩子背部各段(胸段、胸腰段、腰段),记录发现的最大偏斜角及部位,若背部不对称最严重处超过5°时,则高度怀疑是脊柱侧弯。

4. 全长脊柱正侧位x线法

#### 三、如何预防脊柱侧弯?

1. 坐姿必须端正,要注意抬头挺胸姿势,如果长时间需要端坐时,所坐的椅子必须有靠背,且椅背的角度不可大于115度,臀部与椅背必须紧靠。

2. 睡觉时应该避免睡高枕,因为高枕不符合颈椎正常弧度。

3. 当在行走时,注意骨盆不能前倾,要挺胸而不是挺肚子,以免腰椎往前突而造成腰椎神经压迫。

4. 要穿轻快、柔软且具有弹性的鞋子,以免增加脊椎负担。要注意弯腰捡拾重物时,要蹲下而不是弯腰直接去取。

5. 不要总是单侧去抱重物,比如学生要避免用单肩背包,从而减少脊椎负担。

6. 定期做脊柱康复评估。  
少年强则中国强,青少年是国家之栋梁,预防及改善脊柱侧弯是促进青少年健康成长的重要环节。

对于可能出现的脊柱侧弯,一定要做到早筛查、早预防、早治疗。

同时也要在此呼吁孩子及家属尽量到正规医院就诊,用最科学的方法治疗脊柱侧弯,才是对脊柱侧弯最有效、最正确的应对方式。

