

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,预防传染性疾病。
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力功能康复训练,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。加强道路交通运输和安全运输管理,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. 旋转器量角法
 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。

