

普及残疾预防知识

第六次全国残疾预防日

建设健康中国

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健康婚育指导。
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,孕早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,做好自我健康管理。
5. 定期体检,及早发现疾病,及时就诊,规范治疗。
6. 注意个人和环境卫生,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

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,预防交通伤害。
4. 购买合格产品,按说明书正确使用。

5. 遵守安全生产规程,做好职业防护。
6. 学习掌握防灾减灾、避险、逃生及现场急救知识和技能。

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。

专家解读

预防常见疾病致残

□巴彦淖尔市临河区医院 苏日力格

一、常见的容易导致残疾的传染性疾病。

脊髓灰质炎即小儿麻痹症,这是人们非常熟悉的,可引起肌肉萎缩、肢体畸形;乙型脑炎、流行性脑脊髓膜炎,可影响脑功能,引起失语、强直性瘫痪、智力障碍、精神失常等;沙眼也是一种传染病,可影响视力,严重者致盲;还有许多传染性疾病如麻风病、麻疹、急性出血性结膜炎等,都可能致残。预防传染性疾病的关键是提高易感人群的免疫力,主要措施是:锻炼身体,加强营养,预防接

种,免受传染病的侵袭。

二、常见的容易导致残疾的非传染性疾病。

高血压,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;老年性痴呆等疾病,可导致智力下降。预防非传染性疾病致残,首先要树立爱护身体的意识,保持乐观豁达的心态;此外还要有合理科学的健康饮食,保证每天必需的蛋白质、维生素,摄取低热量、低盐、低糖饮食;坚持每天适量地运动,如慢跑、游泳、

散步等;戒掉烟酒,远离毒品,改掉药物依赖等不良行为;当身体感到不适或有症状出现时,应尽早到医院诊断、治疗和康复;遵医嘱进行血压、血糖、血脂等方面的监测;按时合理服用药物,避免并发症和疾病的出现。

三、疫苗为什么能预防传染病,能预防哪些传染病?

疫苗是利用病原微生物及其代谢产物,经过人工减毒、灭活或基因工程等方法制成,用于人体预防接种的疫苗类预防性生物

制品。儿童接种疫苗后,刺激人体免疫系统,产生保护性抗体等,并产生免疫记忆。当真正的病原体再次侵入人体后,免疫系统识别病原体,立即调动人体原有的免疫机制杀灭侵入的病原体。

疫苗刺激人体产生抗体、免疫记忆等,需要一定的时间和剂量,因此疫苗接种要按照要求,尽早接种、全程接种。

预防传染性疾病三个重要环节是:消灭传染源、切断传播途径和保护易感人群。

预防出生缺陷致残

□赤峰学院附属医院 孙会艳 任丽雪 周立燕

1. 什么是出生缺陷?

出生缺陷是指孩子出生前,在妈妈肚子里就已经发生的形态结构、功能代谢、精神、行为等方面的异常。形态结构异常表现为先天畸形,如无脑儿、脊柱裂、兔唇、四肢异常等,生理功能和代谢缺陷导致先天性智力低下、聋、哑等异常。

2. 如何预防出生缺陷?

当一个人意识到自己或家庭成员可能

面临某种遗传病的风险,就应该尽快找遗传优生专家进行咨询,最好在婚前进行。如果已经结婚最好在怀孕前进行,已经怀孕的则应在孕早期、孕中期进行,对出生的有缺陷的患儿应该进行遗传咨询,以免患儿失去最适当的治疗时机。

3. 哪些人应该进行遗传咨询?

- (1) 青年男女结婚后准备要孩子的夫妇。
- (2) 本人或家系成员患有某种遗传病或

先天畸形。

- (3) 生过遗传病患儿或先天畸形患儿父母。
- (4) 不明原因反复流产夫妇。
- (5) 婚后多年不孕不育的夫妻。性器官发育异常的男女和原发性闭经的妇女。
- (6) 原因不明的智力低下。
- (7) 多发畸形的患者。
- (8) 染色体畸变的患者父母或同胞。

4. 注意孕期保健确保胎儿健康发育。

及时确定是否已经怀孕,做好孕期保健工作,女方在停经40-50天即可进行检查以确诊是否怀孕和妊娠的位置。在确诊宫内妊娠的三个月内,禁止性生活,以免引起流产。孕期如患疾病,看病时一定要先告诉医生自己已经怀孕了,以避免药物对胎儿带来不良影响。孕妇要保持有规律的生活及良好的精神状态,定期进行产前检查,及时发现

政策解读

《内蒙古自治区残疾预防和残疾人康复办法》解读

一、出台目的

我区现有残疾人158.58万。为了有效预防残疾的发生、减轻残疾程度,帮助残疾人恢复或者补偿功能,促进残疾人平等、充分地参与社会生活,推动我区残疾预防和残疾人康复事业健康有序高质量发展,制定本《办法》。

二、什么是残疾预防?

残疾预防,是指针对各种致残因素,采取有效措施,避免个人心理、生理、人体结构上某种组织、功能的丧失或者异常,防止全部或者部分丧失正常参与社会活动的功能。

三、什么是残疾人康复?

残疾人康复,是指在残疾发生后综合运用医学、教育、职业、社会、心理和辅助器具等措施,帮助残疾人恢复或者补偿功能,减轻功能障碍,增强生活自理和社会参与能力。

四、做好残疾预防工作的要求

1. 减少出生缺陷和发育障碍。
2. 预防控制传染病。
3. 加强慢性病防治。
4. 加强精神障碍防治。
5. 加强安全生产监管。
6. 加强道路交通安全管理。
7. 加强食品药品安全监管。
8. 加强饮用水和空气污染治理。
9. 增强防灾减灾能力。

10. 减少意外伤害。

五、做好康复服务工作的要求

1. 旗县级以上人民政府制定康复机构设置规划,举办公益性康复机构,将康复机构设置纳入基本公共服务体系。
2. 规范康复机构建设标准、服务规范和管理要求。
3. 规定旗县级以上人民政府负责残疾人家庭医生签约服务工作。
4. 提供残疾人康复的相关要求。
5. 从事残疾人康复服务的人员要求。
6. 提高康复机构业务水平和服务能力。

六、保障措施

1. 各级人民政府应当按照社会保险的有关规定将残疾人纳入基本医疗保险范围。
2. 加强残疾儿童康复救助。
3. 落实重度残疾人护理补贴制度。
4. 筹集、保障残疾预防和残疾人康复资金。
5. 从事残疾预防和残疾人康复服务的机构依法享受有关税收优惠政策。
6. 加强残疾预防和残疾人康复专业人才的培养。
7. 支持辅助器具的研发、推广和应用。
8. 对基本型辅助器具配置给予补贴。
9. 保障残疾预防和残疾人康复工作人员的待遇。

七、施行时间

《办法》自2020年9月1日起施行。

康复故事

踔厉奋进 自强不息



张华(前排左一)与训练营的老师、学员们合影。

今年30岁的张华来自包头市土默特右旗。研二时突遭车祸,导致脖子以下没有任何知觉。人生的巨变令她性情大变,沉默寡言、极度敏感,听到别人一句无心的话就会躲在被子里抹眼泪。

直到有一天她看到这样一句话:生活不相信眼泪,命运不同情弱者。这句话激励她振作起来,开始学着自己吃饭、写字、说话、划轮椅,还办了补习班,为村里的小学生辅导课业。

就在生活稍有起色时,命运却又一次和她开了玩笑。陪伴她、鼓励她、始终对她不离不弃的母亲病倒了,没有人护理她了。就在最无助的时候,她的爱人毫不犹豫地选择了她,承担起家庭的重担。去年,在爱人的鼓励支持下,她参加了全国第十一届残疾人运动会,经过激烈的比拼突出重围,最终取得女子乒乓球TT1级亚军。

今年,她参加了内蒙古脊髓损伤者生活重建训练营,在这里,她结识了许多真诚的师长和朋友,学到了很多。同僚老师们的经历激励、鼓舞着她,让她懂得了只要有百分之一的可能就要付出百分之百的努力,所有受过的伤结成的茧,都会成为生活的馈赠!在大家的鼓励和帮助下,她学会了更多本领——自己穿衣服、自己刹车,划轮椅的速度越来越快,更重要的是气息足了,胆子大了,无论胳膊不能伸直都会精神饱满地跳一支舞,而且也敢在众人面前高歌了。

“我特别喜欢的一本书中有这样一段话,你所拥有的一切都可以被剥夺,但是唯独不能剥夺的是你在不同处境下所面临的情绪和行动,还有自由的状态。既然无法改变如今所面临的事情,那么就接受这个现实,我相信只要保持不服输的心态并付出艰辛的努力,奇迹一定会发生。”张华说。

(本版文图均由自治区残联提供)



通辽市开鲁县残联组织专家走进乡村为低视力儿童和各类眼病患者进行免费视力筛查。



兴安盟突泉县残联开展残疾预防日活动,发放残疾预防知识手册。



自治区残疾人康复服务中心走进社区开展免费义诊,并为群众宣讲残疾预防知识。