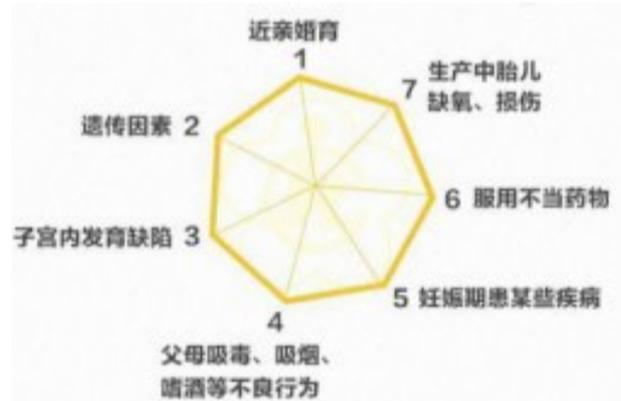


残疾预防 从生命源头做起



问:什么是残疾预防?

答:因为疾病和伤害可以预防,那么残疾同样可以预防。残疾预防是针对常见的致残原因,如遗传、发育、外伤、疾病、环境、行为等危险因素,采取有效措施和方法,预防或减少致残性



残疾预防 准妈妈应该知道的12件事

1. 有计划怀孕,避免大龄生育。
2. 进行婚前和优生优育咨询。夫妇有遗传性家族史如先天愚型,父母有较严重的心、肝、肾疾病,在婚育前应该向有关专家咨询,以避免先天性疾病致残。
3. 进行必要的婚检和孕检。特别是有慢性病的女性一定要进行孕前的检查。
4. 进行病毒检测。人乳头状瘤病毒会增加妈妈早产的几率,同时还可能影响儿童头部和肺部发育,怀孕前要做好病毒的检测。
5. 加强孕期保健。多吃高蛋白、低脂肪的食物如牛奶、瘦肉、鸡蛋等;多吃富含多种维生素的食品,如胡萝卜、绿叶蔬菜、水果等;适当补充富含钙、铁、锌、碘与微量元素的食物,如豆类、谷物、海带等。
6. 服用叶酸。怀孕前的至少三个月和怀孕期

方法。

9. 定期进行产前检查。产前检查可以进行胎盘位置、胎龄的判断及多胎的测定,还可以较准确地测量羊水量,有助于决定是自产还是剖宫产,避免异常分娩造成的胎儿损伤。如果没有必要,不要频繁做B超检查,因为较长时间照射胎儿某个部位,会给胎儿带来伤害。
10. 注意维护孕妇身体健康,不生病或少生病。如母亲患风疹,就可能引起新生儿先天性心脏病、唇腭裂或其他畸形,所以维护孕妇的健康极为重要。
11. 注意保持轻松心情。如果女性承受过大的压力,很可能引起流产、早产甚至不育,医生允许的话,孕妇可以进行瑜伽和运动来放松。
12. 要积极接受新生儿疾病筛查和访视。密切关注儿童生长发育状况,定期参加健康体检。

“残疾预防日”的由来

“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志”——习近平总书记的健康愿景,铺设出我国残疾人事业发展的新台阶。对残疾人事业的重视,不仅体现在救助上,更体现在预防上。

据中国残疾人联合会发布的数据显示,目前我国残疾人总数超过8500万,其中视力残疾人数1200多万,肢体残疾人数近2500万。很多人都知道疾病和伤害可以预防的,事实上大部分残疾也是可防可控

的!为了最大限度减轻残疾、消除残疾,更好地推动健康中国建设,2017年6月24日,国务院正式批准将每年8月25日设立为“残疾预防日”。这条“暖心之策”铺设出一条从理论到深入人心的健康中国之路。

国家残疾预防行动计划(2016—2020年):到2020年,残疾预防工作体系和防控网络更加完善,全社会残疾预防意识与能力显著增强,可比口径残疾发生率在同等收入国家中处于较低水平。

残疾预防知识问答

疾病和伤害的发生,限制或逆转由伤病而引起的残疾,并在残疾发生后防止残疾转变成成为残障。

问:我们身边主要的致残原因有哪些?

答:残疾分为先天性残疾和后天性残疾。常见的致残原因有三大类:一是遗传和发育因素;二是环境和行为因素;三是伤害与疾病因素。这三类因素交叉作用,造成残疾。

先天性残疾的常见原因:近亲婚育,遗传因素,子宫内发育缺陷,父母吸毒、吸烟、嗜酒等不良行为,妊娠期患某些疾病、服用不当药物,生产中胎儿缺氧、损伤等。

后天性残疾的常见原因:传染性疾病和非传染性疾病,如乙型肝炎、麻疹、糖尿病、高血压、精神疾病等;意外伤害可以导

致残疾,如交通事故、工伤、辐射和其他伤害。

问:为什么残疾预防要抓“早”?

答:我们经常用“事半功倍”形容费力小而收获大。在残疾预防中,如果注意抓“早”就可以有效地避免残疾的发生和发展。所谓抓“早”:

一是强调做好一级预防。根据世界卫生组织统计,发展中国家引起残疾的主要原因是营养不良、传染病、围产期保健差以及各种事故,这些原因造成的残疾占全部残疾病例的70%左右,可见抓好一级预防是多么重要。

二是早期发现。对于已发生的可能致残的伤病,要尽早发现、尽早诊断、积极治疗和训练,尽量避免发生残疾。

三是早期干预。残疾一旦发生要早期进行康复治疗,调动残存的功能,尽可能不要造成障碍或尽可能减轻障碍程度,逐步提高患者生活、学习、工作及参与家庭和社会活动的的能力。



2019年8月25日 第三次全国残疾预防日宣传口号

1. 残疾预防,从生命源头做起
2. 推进残疾预防,建设健康中国
3. 残疾预防,从我做起
4. 贯彻落实《国家残疾预防行动计划(2016—2020年)》
5. 建立实施康复救助制度,实现残疾儿童“人人享有康复服务”目标
6. 有计划怀孕,提倡适龄婚育。
7. 远离烟酒,远离有毒有害物质,孕育健康宝宝。
8. 主动接受婚前保健服务和孕前优生健康检查。
9. 不偏食,补叶酸,科学补碘,合理控制体重。
10. 防止孕早期感染,在医生指导下使用药物。
11. 定期接受孕产期保健和产前筛查。
12. 积极接受新生儿疾病筛查和访视。
13. 密切关注儿童生长发育状况,定期参加健康体检。
14. 使用婴幼儿安全座椅,远离交通事故伤害。

