

预防疾病致残 共享健康生活

区残联开展“全国残疾预防日”主题活动

2024年8月25日是第八个全国残疾预防日,今年的主题是“预防疾病致残,共享健康生活”。区残联组织各镇(街道)残联开展丰富多彩的活动,进一步宣传和普及残疾预防知识,增强全民残疾预防意识,推进健康奉化建设。

全国残疾预防日期间,区残联组织康复入村服务走进莼湖街道岙崎村,宣传残疾人相关政策,普及康复知识,并提供辅助

器具适配服务。同时,通过媒体宣传,讲解各类残疾预防基本知识,引导市民积极采取有效措施,防止、控制或延迟残疾发生。此外,我区充分利用专业康复技术资源,制作奉化方言版《偏瘫患者居家康复特辑》视频,为偏瘫患者和老年人提供专业康复指导。

与此同时,各镇(街道)也行动起来,积极开展残疾预防知识宣传活动,通过悬挂

横幅、电子屏展示以及微信推送等多种方式,宣传疾病致残防控知识,引导公众增强健康意识,养成良好生活习惯。各镇(街道)残联还广泛宣传残疾人康复救助政策,帮助符合条件的残疾人及时申请康复救助,做到有康复需求给予康复服务。

一系列宣传教育活动,有利于提高公众对残疾预防的认识和重视程度,共同营造关注残疾预防、关爱生命健康的良好氛围。

◆房前屋后的马路、湖边、河边等。因为小孩的好奇心比较强,喜欢在马路、湖边、河边等地观望、玩耍,甚至蹦跳、打闹,这很危险。要加强对这些地方的安全防护,以防止意外事故的发生。

◆抽烟者周围。每年都会有相当数量的家庭由于抽烟不慎引起火灾,有的人喜欢躺在床上抽烟,对此要严防死守。

◆家庭“带电区”。家庭中每个成员都应该增强安全用电的意识,掌握家中各种电器的使用常识,多学习安全用电基本知识,以减少由电引来的触电和火灾。

的危险程度选择适合的个人防护用品等。

◆四是制定并严格遵守规章制度,从源头上杜绝工伤事故致残。

哪些职业环境易导致残疾发生?

职业环境致残因素主要可概括为七类:

①化学性因素,如有害化学物质引起中毒或职业性肿瘤。

②生产性粉尘引起的矽肺等呼吸系统疾病。

③物理性因素,如电离与非电离辐射、噪音、振动等引起的眼部疾病、耳聋、振动病等。

④生物因素,如工作中密切接触微生物、寄生虫或携带病原微生物的动物而致的感染等。

⑤力学因素,如手工重复操作或重力负荷等引起的慢性肌肉、骨骼疾病或工伤。

⑥心理社会因素,如精神紧张,或工作安排不当等引起的疾病。

⑦职业性外伤等。

哪些常见毒性物质可以致残?

◆药物、酒精、各种有害化学物质、放射性物质、农药等可以致残。

◆滥用链霉素、卡那霉素、庆大霉素等药物可导致耳聋。

◆酒精和过量镇静药物可引起感觉、情感、智力的改变,“反应停”药物曾在世界上造成了一次新生儿短肢畸形灾难性流行,致残者多达万人以上。

◆儿童生长发育时期,中枢神经系统对铅的毒性作用非常敏感,汽车废气中含铅量高,儿童血铅水平高于600微克/升是一个危险信号,铅中毒主要表现为学习能力减弱,智商降低。

◆一氧化碳中毒可使大脑缺氧,出现偏瘫、失语、失明、继发性癫痫等。

◆砷中毒可导致肢端坏疽。

◆地方性氟中毒可导致氟骨症,造成四肢关节和脊柱的疼痛、变形、僵直,患者劳动能力基本丧失,还有许多其他毒性物质达到一定量或接触时间过长也可致残。

残疾预防基本知识

怎样生出一个健康的宝宝?

◆一要进行婚前和优生优育咨询。夫妇有遗传性疾病家族史如先天愚型,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。

◆二要加强孕期保健。孕妇应保证足够和均衡的营养,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,如蛋类、豆类、谷物、海带等。

◆三要定期进行产前检查。产前B超检查可以进行胎盘位置、胎龄的判断及多胎的测定,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。

◆四要避免药物的不良影响。药物能通过胎盘进入胎儿体内,对胎儿产生不利的影响。所以,怀孕后切不可自作主张吃药,患病时应咨询医生是否用药或改用非药物治疗方法。

◆五要注意维护身体健康,不生病或少生病。如母亲患风疹,可能导致新生儿先天性心脏病、唇腭裂或其他畸形,所以保障孕妇的健康极为重要。

近亲结婚有哪些危害?

人体内的遗传基因来自父母双方,遗

传基因一代一代向下垂直传递,如果父母一方或双方带有某种致病的遗传基因,可以代代相传。近亲结婚会使某些遗传病的基因碰到一起,使这些遗传病发生和延续。

近亲结婚除使隐性遗传病发病率增高外,还可使多基因遗传病发病率增高,常见的有脑积水、无脑儿、精神分裂症、先天性心脏病等。如表兄妹结婚,痴呆儿发生率比非近亲结婚高150倍,新生儿死亡率和畸形率也比非近亲结婚高3倍多。

据统计,在近亲结婚的后代中,各种先天性残疾的发生率明显增高。患先天性遗传病的人,其父母为近亲结婚的比例占37.5%,近亲婚配所生婴儿的先天性残疾患病率为41.6%。

怎样预防疾病致残?

人类所患疾病通常分为传染性疾病和非传染性疾病。

常见的容易导致残疾的传染性疾病有:

◆脊髓灰质炎:即小儿麻痹症,是人们非常熟悉的,可引起肌肉萎缩的肢体畸形。

◆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:可以影响视力,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可能致残。

预防传染性疾病的关键是坚持锻炼身体,

均衡营养搭配,定期接种疫苗,提高自身免疫力,从而免受传染病的侵袭。

常见的容易导致残疾的非传染性疾病有:

◆如高血压可导致偏瘫、糖尿病可致视力残疾和截肢、帕金森病导致身体运动障碍,还有阿尔茨海默病等疾病导致智力下降。

预防非传染性疾病致残,要有爱护身体的意识,拥有乐观豁达的心态,保持合理科学的健康饮食;要坚持每天适量运动,如慢跑、游泳、散步等;要改掉各种不良生活行为,当身体感到不适或出现疾病症状时,应尽早到医院就诊;要定期体检,避免部分疾病的并发症和病症残疾的发生。

怎样避免家庭意外事故致残?

在生活中,有几个需要注意的“保安区”:

◆阳台和窗台。如:有的孩子爬上阳台观望街景,却不幸从阳台上掉下来;有的成年人在阳台上晒衣服或在窗台上擦玻璃,由于身子探出太多,失去重心,从阳台或窗台边翻落下去。阳台和窗台是“事故多发区”,是每个家庭需要“重点保安”的区域,特别是有小孩的家庭,千万不可大意。

◆厨房。厨房有火源,是防火的“重地”,像煤油、汽油等一些易燃物品都不宜存放在厨房内。在煤气灶上煮饭、熬汤时,必须有人在场,以防溢出的汤水将火熄灭致使煤气溢出,时间一长导致中毒,如碰上火星,还会引起火灾。

怎样避免少年儿童交通事故致残?

少年儿童活泼好动、反应快,但生活经验少,缺乏交通安全常识,不了解机动车的危险性。在少年儿童交通事故中,年龄较小的儿童以突然跳出而引发事故的较多,年龄稍大的少年儿童多因在马路上追逐、骑自行车或爬车等发生交通事故。

因此,监护人、驾驶员应掌握不同年龄少年儿童的行为特征,尽早采取不同的措施。

对年龄较小的儿童要注意观察其动静,防止他们因捡拾玩具或其他东西突然蹿上公路,也要防止他们因奔跑收不住脚而冲向公路;对年龄稍大的少年儿童,要防止其爬车,在下坡处玩滑轮车或骑自行车导致与车辆相撞。

家长和学校要加强预防交通事故致残的宣传教育,学龄前儿童必须由成人带领乘车和过马路。

怎样避免工伤事故致残?

为了避免工伤事故发生,要做好以下四方面工作:

◆一是避免不安全行为。如操作错误,使用不安全设备,接近或进入危险场所,攀、坐不安全位置等。

◆二是避免不安全状态。如设备在非正常状态运行,设备防护、警示装置缺乏或有缺陷,生产场所环境不良,安全通道狭窄等。

◆三是加强个人防护。要通过宣传提高员工的自我防护意识,企业要根据作业环境

付诸行动!
关爱儿童成长
他们是未来的希望