

全国第九个残疾预防日

预防伤害致残，共创健康生活

今年的8月25日是全国第九个残疾预防日。今年残疾预防日宣传教育活动主题为“预防伤害致残，共创健康生活”。这一主题不仅呼应了当下社会对健康生活的普遍追求，更凸显了预防伤害在残疾防控领域的关键作用。

为做好宣传教育活动，中国残联、中央网信办等11部门日前联合印发通知，要求各地各部门广泛宣传伤害致残防控法律法规政策，交通事故、工伤、噪声、儿童伤害、老年跌倒等致残的危害性，安全防护、避险、逃生、急救等专业知识，教育引导公众增强安全意识。



8月25日是全国残疾预防日。今年残疾预防日宣传教育活动主题为“预防伤害致残，共创健康生活”。



新华社发

到底什么是残疾预防

残疾预防是指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，预防或减少致残性疾病和伤害的发生，限制或逆转由伤病引起的残疾，并在残疾发生后防止残疾转变成残障。

残疾预防日的设立，首先在于它唤醒了全社会对残疾预防的关注。残疾预防与个人健康、家庭幸福、经济社会健康发展息息相关。通过全国性的宣传活动，能够帮助公众了解加强残疾预防的重大意义和《国家残疾预防行动计划(2021-2025年)》的主要内容及实施成效。这一活动推动了残疾预防知识普及、出生缺陷和发育障碍致残防控、疾病致残防控、伤害致残防控、康复服务促进等五大行动的深入实施，使“预防伤害致残，共创健康生活”的理念深入人心。

统计数据显示，我国出生缺陷总发生率约为5.6%。以全国年出生数1600万计算，每年新增出生缺陷约90万例，约40%的出生缺陷儿童会发展为终身残疾。

防控伤害致残具有显著的健康效益和经济效益，能够减轻家庭照顾负担和经济压力，减少社会资源投入，提高全民健康素质和生活质量。

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。

出生缺陷致残防控

据《中国出生缺陷防治报告(2012)》统计，我国出生缺陷总发生率约为5.6%。以全国年出生数1600万计算，每年新增出生缺陷约90万例，约40%的出生缺陷儿童会发展为终身残疾。那么，孕期如何预防出生缺陷呢？

1. 孕期有很多手段可对出生缺陷进行预防。如通过产前筛查与产前诊断可以避免很多致死、致残性出生缺陷儿的出生，这些预防措施统称为二级预防。

2. 孕妇定期做检查非常重要。怀孕期间，孕妇需要定期做很多检查，以便及时发现怀孕时存在的异常。

3. 产前筛查。产前筛查主要包括两个方面的内容，分别是唐氏综合征筛查和超声产前筛查。为了发现胎儿是否存在严重致死、致残性先天缺陷等，这些筛查需要在规定的时间内完成。

伤害致残防控

适当的运动，有利于促进青少年的身体健康发展，提高身体素质。但很大一部分运动伤害的发生，是因为运动环境中的危险因素造成的。环境中的危险因素很多，包括运动场地、运动器械、运动设施、毗邻环境等，因此，保证安全是运动锻炼的底线。

1. 运动前要先热身。在运动前做些准备活动，热热身，可以提高中枢神经系统的兴奋性，增强各器官系统的功能活动，使人体从相对的静止状态过渡到紧张的活动状态，让身体更适应即将

来临的运动。不热身或热身不充分，是造成运动损伤的重要原因之一。

2. 使用适当的运动防护用具。如在滑冰时佩戴头盔、护肘、护膝；在踢足球时佩戴护腿板；在骑行越野自行车时佩戴头盔等。请注意，佩戴的防护设备一定要大小合适，按照使用说明正确佩戴，否则无法发挥保护作用。

3. 了解自己的身体状态。运动不强，不带病运动，不疲劳运动。儿童、青少年切记，不要进行无谓的尝试，如单双杠等需要一定技术基础的运动，不要强冒险，不要轻易尝试有难度的动作。生病、疲劳状态下应主动休息，停止运动。

4. 穿着合适的运动服装和鞋。运动时应穿适合自己身材大小的运动服和运动鞋；不在身上携带钥匙等尖锐、坚硬的物体和饰品。如果条件允许，平时戴眼镜者，运动时应换上运动眼镜。

5. 提前学会一些急救技能。常见的运动伤包括扭伤、脱臼、出血、骨折等。平时应主动学习一些针对这些伤害的急救知识和技能，在自己或他人受伤时，第一时间给予正确救治。

疾病致残防控

目前我国血管病的发生越来越年轻化，在一些大城市，三四十岁的患者已成为心血管病的主流人群。心血管病是可以预防 and 控制的。只要改变生活习惯，可减少80%的心血管病的发生。

1. 控制饮食。每顿吃七八分饱，勿暴饮暴食，避免高脂肪、

高盐饮食，减少心脏负担。提倡清淡饮食，多吃新鲜蔬菜与水果。

2. 体育锻炼。运动时间每周至少三次，每次约30—60分钟中等强度运动，如健步走、家务劳动、太极拳等。

3. 戒烟。吸烟可以严重损害血管，影响整个心血管系统的健康。曾发生过心血管病的患者一定要戒烟。

4. 控制血压。控制血压，对预防冠心病的重要性是众所周知的。普通人，血压控制在140/90mmHg以下；有冠心病的患者，血压一般应该控制130/85mmHg以下，可减少心绞痛和心梗的发生。

5. 控制体重。将体质指数保持在24kg/m²以下，男性腰围保持在90cm以下，女性腰围保持在85cm以下。养成定期测量体重的习惯，每周早上排便后测量体重，一旦发现体重超过适宜范围，及时开始控制饮食，开展锻炼。

6. 降低血脂。血脂过高者，除在饮食上注意少摄入饱和脂肪酸和食用油外，还应该服用降脂药物，如辛伐他丁等(具体情况需遵医嘱)。

7. 控制血糖。正常人空腹血糖在6.1mmol/L以下，持续性高血糖引起代谢性紊乱就是糖尿病。糖尿病控制不好可以引起脑卒中、心肌梗死等心血管疾病。有糖尿病或者血糖过高的心血管疾病患者，血糖控制同样不容忽视。

综合新华社、中国残疾人联合会官网报道