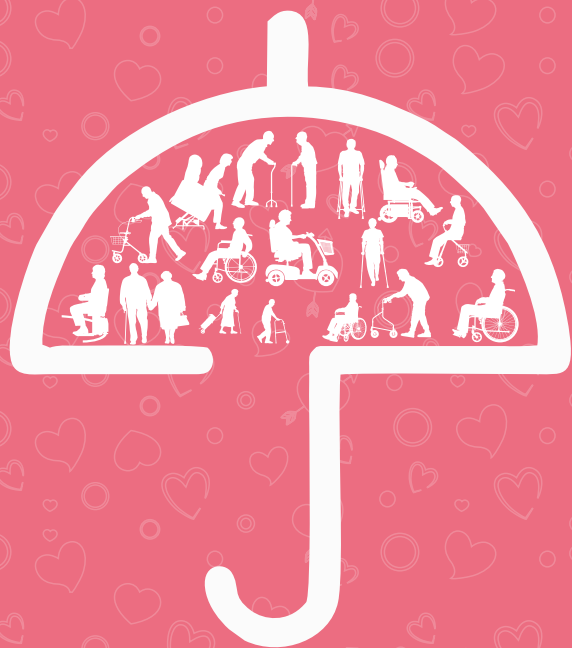


残疾预防

美好未来



江门市慈善会残疾人公益基金



江门市残疾人联合会



Jiangmen wenmingchengshi Lixiangjiankangshenghuo

共建文明城市 乐享健康生活



残疾预防宣传

ZHISHISHOUCE 知识手册

江门市残疾人联合会



一、什么是残疾预防？



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为残障。



二、我们身边的主要致残原因有哪些？

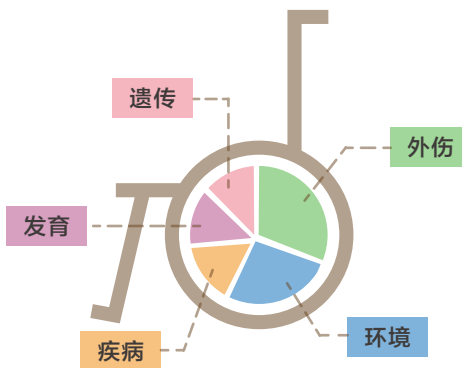


我们身边常见的致残原因有三大类：一是**遗传和发育因素**；二是**环境和行为因素**；三是**伤害与疾病因素**。这三类因素交叉作用，造成残疾。

残疾分为**先天性残疾**和**后天性残疾**。

导致先天性残疾的常见原因有近亲婚育，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。

后天性残疾也称获得性残疾，导致后天性残疾的因素主要有传染性疾病和非传染性疾病，如乙型脑炎、麻疹、糖尿病、高血压、精神疾病等；意外伤害导致残疾，如交通事故、工伤、辐射和其他伤害。





三、什么是三级残疾预防？



国际和我国对残疾都采取了三级预防措施。

第一级预防

是有效预防疾病和致残性伤害的发生，即让人们不得病，不受到伤害。需要通过免疫接种、咨询及指导、预防性保健、选择健康生活方式、重视合理行为及精神卫生、安全防护等措施得以实现。

第二级预防

是防止疾病和伤害导致残疾，即一旦患病，也不要导致残疾。需要通过早期筛查、定期检查、控制危险因素、改变不良生活方式，早期医疗干预、早期康复治疗等措施得以实现。

第三级预防

是防止残疾发生后出现更严重的残障，即就算残疾了，也要想方设法不要造成障碍或减轻障碍。需要通过康复训练、辅助器具适配、康复咨询，支持性医疗及适当的护理等措施得以实现。



四、为什么残疾预防要抓“早”？



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。



五、为什么说人类要进行 终生残疾预防？



每个人都希望长寿并健康幸福地生活，所以残疾预防要贯穿每个人的一生，覆盖每个家庭的每个成员。在不同年龄阶段，残疾高发类别是不同的。

先天性残疾的发生主要集中在婴幼儿时期：在受教育年龄段则重点防范传染病致残和创伤及伤害致残；在工作年龄段，则要重点防范创伤和伤害致残；随着年龄的增长，要逐步增强对非传染性疾病致残的防范；老年人则要重点防范退化性疾病致残。

人的一生都会经历不同的年龄阶段，每个家庭都有不同年龄阶段的成员，所以残疾预防应当结合年龄和残疾性质以及残疾高危因素，采取相应措施，其核心是终生预防残疾。

六、残疾预防核心知识

（一）防控出生缺陷和发育障碍致残

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。





六、残疾预防核心知识



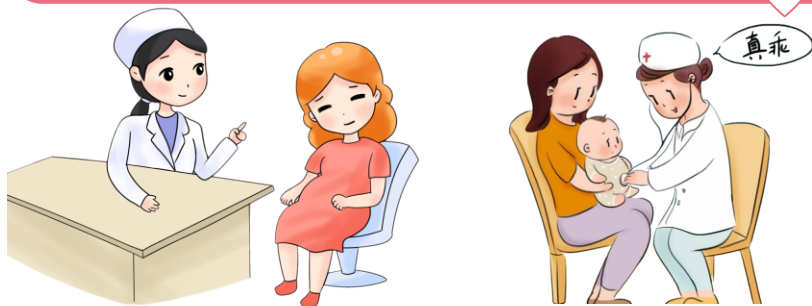
(一) 防控出生缺陷和发育障碍致残

5. 预防孕早期感染，孕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。



六、残疾预防核心知识



(二) 防控疾病致残

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。





六、残疾预防核心知识



(二) 防控疾病致残

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。



六、残疾预防核心知识



(二) 防控疾病致残

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。





六、残疾预防核心知识



(三) 减少伤害致残

1. 悉心照料儿童，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。



六、残疾预防核心知识



(三) 减少伤害致残

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。





六、残疾预防核心知识



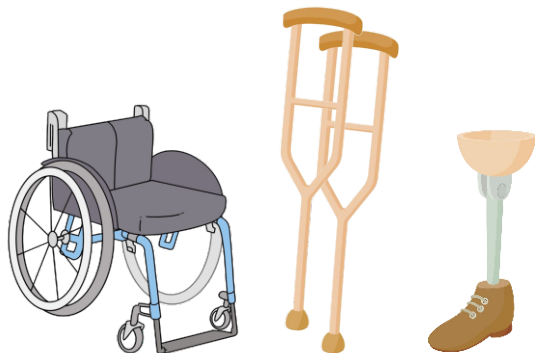
(四) 促进康复服务

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。



六、残疾预防核心知识



(四) 促进康复服务

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。

