

## 什么是三级残疾预防？

目前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，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，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，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。

### 通俗一点讲：

第一级预防是让人们不得病，不受到伤害。

第二级预防是一旦患病，也不要导致残疾。

第三级预防是即使残疾了，也要想方设法不要造成障碍或减轻障碍。

## 残疾预防一定要抓“早”吗？

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。



# 推进 残疾预防 建设健康 中国



残疾预防宣传手册  
河北省残疾人联合会制

## 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能力。

## 残疾预防与每个人息息相关吗?

人的一生中,不同年龄阶段面临不同的致残风险。随着工业化和城镇化进程加快,人口流动频繁,工作节奏加快,以及生产安全事故、交通事故和环境污染等社会环境因素的影响,都增加了残疾发生的风险。因此,残疾预防关系千家万户,是每位公民的责任。

## 我们身边主要的致残原因有哪些?

**1. 先天性残疾。**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。

**2. 后天性残疾。**导致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;意外伤害可以导致残疾,如交通事故、工伤、辐射和其他伤害;还有些是客观必然的,如人口老龄化后生理功能衰退

而导致功能障碍。

## 我国采取了哪些残疾预防的措施?

我国政府一贯重视残疾预防工作,在法律法规中明确了要开展残疾预防工作。《中华人民共和国残疾人保障法》规定,“国家有计划地开展残疾预防工作,加强对残疾预防工作的领导,宣传、普及母婴保健和预防残疾的知识,建立健全出生缺陷预防和早期发现、早期治疗机制,针对遗传、疾病、药物、事故、灾害、环境污染和其他致残因素,组织和动员社会力量,采取措施,预防残疾的发生,减轻残疾程度。”《中华人民共和国婚姻法》、《中华人民共和国母婴保障法》、《传染病防治法》、《环境保护法》、《戒毒法》、《道路交通安全法》中都有预防残疾的相关内容。

2016年8月,国务院办公厅印发《国家残疾预防行动计划(2016-2020年)》。

2017年2月,国务院公布了《残疾预防和残疾人康复条例》,自2017年7月1日起施行。

2017年6月,国务院正式批准将每年8月25日设立为“残疾预防日”。



## 为什么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。

## 残疾的发生和发展可防可控吗?

采取适当措施可以有效预防多数残疾的发生。如遗传、发育缺陷、意外伤害、疾病、环境和行为因素致残等。

## 怎么防治出生缺陷？

目前国内对出生缺陷推行三级预防措施，可以预防大多数出生缺陷儿的出生或减轻症状。

★一级预防需在没怀孕前进行，包括婚前医学检查和孕前保健。孕前妇女要禁止近亲婚配，选择最佳生育年龄、孕前3个月至孕后3个月补充叶酸，严格控制孕期安全用药，避免接触有毒有害物质。及早发现和治理糖尿病等。

★二级预防是在已怀孕以后进行的，就是孕早期保健，合理营养、进行早孕期、中孕期的联合产前筛查，包括先天愚型等染色体异常的血清学筛查；B超大畸形筛查等，针对高危产妇还有羊水穿刺、脐血穿刺进行染色体核型分析或SKY等检测。尽早去产检建卡，以便在最佳孕周、最合适的胎儿体位对胎儿进行全面评估。

★三级预防指胎儿已经分娩后针对宝宝的筛查。目前主要开展的是先天性甲状腺功能低下、苯丙酮尿症、先天性听力障碍等疾病的筛查诊断和治疗，对缺陷儿童及早诊断，选择最佳的手术矫正时机，可以降低缺陷儿给家庭造成的负担。

预防出生缺陷的重点是一级和二级预防，即婚前、孕前和孕期干预，三者缺一不可。



## 为什么早期干预能有效预防和减少脑瘫的发生？

因为大脑发育的规律是年龄愈小发育速度愈快，出生时脑的重量大约是370克，6个月脑重量增加1倍，2岁时脑的重量为出生时的3倍。大脑有1千亿个神经细胞。神经细胞如同小树，神经细胞之间的连接也就是触突像树枝一样，6个月时神经细胞的突触比出生时增长7倍，青春期发育成为成年人的水平。成年人的每个神经细胞有1.5万个突触，因此，在出生后的头2年，大脑有非常大的可塑性。高危儿受到脑损伤，通过感知运动刺激、科学的早期教育和主动运动训练，可以使没有受损的脑细胞得到充分发育，替代和补充受损的脑细胞的功能，使大脑功能得到代偿。

## 如何尽早发现儿童发育方面的问题？

首先，家长应重视孩子的发育情况，如与同龄儿童相比差距较大，就应该引起注意。例如有的孩子2岁还不会说话，有些家长认为“贵人语迟”，等孩子再长大些就会好了，结果导致孩子的病情延误。第二，多与孩子交流，注意孩子的兴趣、爱好、行为。有些家长因为忙于工作，没时间与孩子玩，把孩子交给老人就很少过问，于是有些异常问题就难以及时发现。第三，发现问题尽早就诊。有些家长早期发现孩子的一些问题，但采取回避态度，不愿承认自己的孩子有问题，因而不能及时就医。

# 推进 残疾预防 建设健康 中国



## 什么是出生缺陷?

出生缺陷也叫先天异常,简单地讲就是婴儿在出生前在母亲子宫内发育紊乱引起的身体结构、物质代谢等方面的异常。比如大家比较熟悉的先天愚型、兔唇、腭裂或者极少见的矮妖精貌综合征、猫叫综合征,还有孕期禁用的反应停引起胎儿四肢短缺的“海豹胎”都属于出生缺陷的范畴。

## 引起出生缺陷的原因有哪些?

出生缺陷的病因分为遗传和环境因素以及遗传环境相互作用三个方面。

遗传因素包括染色体异常和基因异常。常见的先天愚型就是染色体数目异常,还有染色体结构异常。基因异常较常见的比如南方发病率较高的地中海贫血,就是单个珠蛋白基因的突变所致。

环境因素包括生物、化学、物理和药物等很多因素,比如弓形虫感染能引起胎儿多发畸形;塑化剂会影响后代精子数量,男胎儿生殖器官短小;过量辐射引起染色体畸变、断裂等导致胎儿畸形;链霉素等氨基糖甙类抗生素药物孕期应用会引起新生儿耳聋。

最常见的如脊柱裂等神经管畸形和室间隔缺损等先天性心脏病是基因环境相互作用引起的。



## 哪些是出生缺陷的高危人群?

准妈妈如果有下面提到的因素,就要将自己列入出生缺陷的高危人群,进行相关的检查。

晚育超过35岁以上或以前生育过出生缺陷儿的;

有遗传性疾病家族史或近亲婚配史的;

在妊娠早期接触过猫狗或有风疹病毒感染的;

孕早期有乱服药史或部分微量元素缺乏的;

孕早期接触过放射线或铅、汞等有害物质的;

孕前有糖尿病的;

其他有原因不明的流产、死产、畸胎或有新生儿死亡史的孕妇或本次妊娠有羊水过多、羊水过少、胎儿发育受限等,都属出生缺陷高危孕妇。

## 怎样才能生出一个健康的宝宝?

提高残疾预防意识,重视婚前、孕前健康检查,做好产前筛查、诊断,加强出生缺陷和儿童发育障碍综合防治。

★**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。

★**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。

★**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,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。正常的孕期B超检查做1~2次即可,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。

★**避免药物的不良影响。**许多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,生病时应咨询医生是否用药或改用非药物治疗方法。患某些疾病如甲亢的妇女,怀孕后也一定要在医生的指导下,调整用药种类和用药剂量。

★**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,所以维护孕妇的健康极为重要。



# 推进 残疾预防 建设健康中国



残疾预防宣传手册  
河北省残疾人联合会制

职业环境致残因素可概括为7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。

## 常见的哪些毒性物质可以致残？

药物、酒精、各种有害化学物质、放射性物质、农药等均可以致残。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；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。



因此，驾驶员应掌握不同年龄儿童的特征，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，要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；对年龄稍大的儿童，要防止爬车、吊车，在下坡处玩滑轮车或骑自行车而导致车辆相撞。家长、幼儿园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？

企业职工在生产劳动过程中发生的个人伤害、急性中毒事件称为工伤事故，近年来有高发趋势。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，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。

## 哪些职业环境容易导致残疾发生？

每个工作人员都处在一定的职业环境中，有些职业环境具有一定的潜在危险，如不采取有效措施，就容易导致员工发生残疾。

## 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、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。

传染性疾病主要预防措施：锻炼身体，加强营养，预防接种，提高人群的免疫力，免受传染病的侵袭。

预防传染性疾病的三个重要环节：消灭传染源、切断传播途径和保护易感人群。

常见的容易导致残疾的非传染性疾病，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，还有老年性痴呆等疾病导致智力下降。

非传染性疾病主要预防措施：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、

毒品，改掉药物依赖等不良行为；如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，避免并发症和残疾的出现。

## 怎样避免家庭意外事故致残?

在家庭中发生意外伤害，甚至导致死亡的惨痛例子有很多，关键是人们常常疏忽了一些家庭中的不安全因素。在家庭中，有几个需要加强的“保安区”：

(1) 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；甚至还有成年人在阳台上晒衣服或在窗台上擦玻璃时，由于身子探出太多，失去重心，而从阳台或窗台边翻落下去。阳台和窗台是“事故多发区”，也是每个家庭需要重点保障安全的地带，特别是有小孩的家庭，千万不可大意。

(2) 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，在煤气炉上煮饭熬汤时，必须有人在场，以防溢出的汤水将火熄灭后致使煤气溢出，时间一长就会导致中毒，一旦碰上火星，就会引起火灾。

(3) 房前屋后的马路、湖边、河边等。因为小孩的好奇心都很强，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。

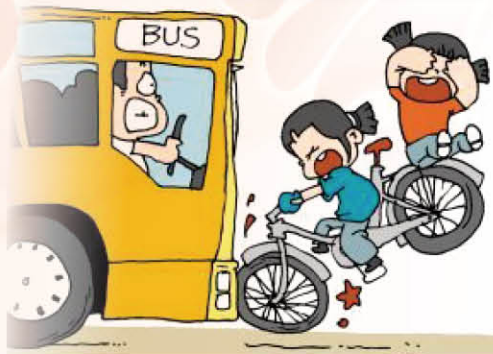
(4) 抽烟者周围。每年都会有相当数量的家庭由于抽烟不慎而引起火灾。有人喜欢躺在床上抽烟，弄不好就会引起火灾，所以要严加防范。

(5) 家庭“带电区”。家庭中有各种电器，家庭中的每个成员都应该加强安全用电的观念，多学习安全用电的基本知识，以减少由电引来的触电和火灾。

## 怎样避免少年儿童交通事故致残?

造成交通事故的基本原因是人、车、路、环境与管理等方面的问题。其中人是主要因素，人包括车辆驾驶员、骑自行车的人和行人等，而少年儿童更容易发生交通事故致残，甚至造成死亡。

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的事故较多，年龄稍大的儿童多因在马路上追逐、骑自行车或爬车、吊车等而发生交通事故。



### 三、努力减少伤害致残

- 1. 照看好儿童，防止溺水、跌倒、坠落等伤害。
- 2. 营造安全家居环境，加强平衡锻炼，减少老年跌倒。
- 3. 遵守交通法规，安全文明出行，预防交通伤害。
- 4. 购买正规产品，按说明书正确使用。
- 5. 遵守安全生产规程，做好职业防护。
- 6. 学习避险、逃生知识，提高自我防护能力。
- 7. 掌握基本急救技能，科学处理损伤。

### 四、显著改善康复服务状况

- 1. 尽早开展康复，避免残疾发生，减轻残疾程度。
- 2. 树立信心，坚持系统康复训练。
- 3. 科学适配辅具，提高生活质量。
- 4. 勇敢面对残疾，主动走出家门。
- 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。

『 残疾预防（四）』

——残疾预防核心知识

# 推进 残疾预防 建设健康中国



残疾预防宣传手册  
河北省残疾人联合会制



残疾预防事关生命的尊严、家庭的幸福和经济社会的发展。我国有 8500 万残疾人，由于疾病、遗传、事故、老龄化等因素，每年新增残疾人近 200 万。

我国从 20 世纪 90 年代开始有计划地开展残疾预防，经过三十多年的不懈努力，传染性疾病、营养不良和药物中毒等传统致残因素得到控制。但是，我国人口基数大，老龄化、工业化、城镇化的程度在不断加深，残疾预防形势依然严峻。

出生缺陷和发育障碍致残不仅是一个严重的公共卫生问题，而且已成为影响经济和人们正常生活的社会问题。据估计，我国出生缺陷的发生率大约在 40‰-60‰，每年大约有 80-120 万出生缺陷患儿出生。

疾病是导致残疾的重要因素。根据第二次全国残疾人抽样调查，在后天获得性致残因素中，传染性疾病致残占 11.77%，非传染性疾病致残占 71.58%。疾病的早期发现和干预是预防、控制残疾发生发展的重要手段，而让广大人民群众了解和掌握疾病预防的知识和技能则是前提和关键。

伤害是重要的致残原因之一。在我国，绝大部分残疾为后天性因素所致。《中国伤害预防报告》显示，中国每年因伤害死亡 70-75 万人，100 多万人致残。伤害造成的残疾是可以预防的。国内外大量的实践均已证明，伤害的发生有一定



的模式、规律，有明确的危险因素，通过积极采取科学的策略措施，大多数伤害可以预防，伤害后的残疾可以避免。

康复是生命的重建。世界卫生组织指出，利用现有技术可以使至少 50% 的残疾得以控制或者使其延迟发生。只要全社会积极行动起来，采取有效的预防措施，并提供系统的康复服务，就可以减少残疾的发生，减轻残疾的程度，帮助残疾人恢复或者补偿功能，激励残疾人重燃生活希望，重塑美好人生。

了解和熟知以下 30 条残疾预防核心知识能够有效避免和减少残疾发生，帮助残疾人恢复或者补偿功能，减轻残疾的程度。

## 一、有效控制出生缺陷和发育障碍致残

1. 有计划怀孕，避免大龄生育。
2. 远离烟酒，远离有毒有害物质，孕育健康宝宝。
3. 主动接受婚前保健服务和孕前优生健康检查。
4. 不偏食，补叶酸，科学补碘，合理控制体重。
5. 防止孕早期感染，在医生指导下使用药物。
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状况，定期参加健康体检。

## 二、着力防控疾病致残

1. 合理膳食，少油、少盐、少糖，多吃蔬菜水果。
2. 坚持运动，吃动平衡，避免超重肥胖。
3. 不吸烟少喝酒，远离二手烟。
4. 学会自我健康管理，关注血压、血糖、血脂变化。
5. 定期体检，及早发现疾病，及时治疗。
6. 注意个人和环境卫生，远离传染源，及时全程接种国家免疫规划疫苗。
7. 保持心情愉悦，与他人和谐相处，发现心理异常及时寻求专业帮助。
8. 及时就医，遵从医嘱，规范治疗。

