

第十个残疾预防日 实施残疾预防行动 共建共享健康中国

□记者 屈庆华 通讯员 尚美华 王舟君

2026年8月25日,全国第十个残疾预防日如期而至。

今年的主题是——实施残疾预防行动,共建共享健康中国。

提起“残疾预防”,不少人觉得它离自己很远。事实上,残疾的发生远比想象中普遍:遗传缺陷、孕期感染、交通事故、慢性病并发症、运动伤害、职业事故……每一项都可能降临在普通人身上。世界卫生组织指出,依托现有技术手段,至少50%的残疾可以得到控制或延迟发生。

这意味着,残疾并非“命运的安排”,而是一件可以被预防、被干预、被减轻的事。

日前,记者专程前往舟山市残疾人联合会,围绕残疾预防话题展开采访。

残疾不是“命运的安排”

市残疾人康复指导中心主任张信光介绍,残疾预防是指针对遗传、发育、外伤、疾病、环境、行为等致残危险因素,采取有效措施,预防或减少致残性疾病和伤害的发生,限制或逆转伤病引起的残疾,并在残疾发生后防止其进一步发展为残障。简言之,就是三道防线:别让伤病发生、发生了别致残、致残了别加重。

致残原因主要有三大类,且常常交叉叠加:一是遗传和发育因素,如先天缺陷、遗传性疾病;二是环境和行为因素,如吸烟酗酒、环境污染、不良生活方式;三是伤害与疾病因素,如传染病、慢性病、交通事故、工伤。

从来源看,残疾分为先天性和后天性两种。先天性残疾的常见诱因包括:近亲婚育、遗传因素、子宫内发育缺陷,以及父母吸毒、吸烟、嗜酒等不良行为,妊娠期患病或不当用药,分娩时胎儿缺氧、损伤等。

后天性残疾又称获得性残疾,主要源自两类:一是传染性和非传染性疾病,如乙型肝炎、麻疹、糖尿病、高血压、精神疾病等;二是意外伤害,如交通事故、工伤、辐射等。

厘清这些,便不难理解一个关键事实:残疾的发生和发展是可控可防的。疾病和伤害可以预防,残疾同样可以预防,而康复则能减轻残疾程度。

三级防线层层设防

当前,国际社会和我国普遍对残疾采取三级预防措施,层层设防,逐级降低残疾的发生率与严重程度。

第一级预防:让人们不得病、不受伤害

这是最积极、最经济的预防手段。通过免疫接种、优生咨询、预防性保健、倡导健康生活方式、关注精神卫生和强化安全防护等措施,从源头上减少疾病和致残性伤害的发生。

一个直观的例证:我国实行计划免疫后,脊髓灰质炎、麻疹、白喉、百日咳四种可致残传染病的发生率大幅下降,直接减少了儿童残疾的发生。

第二级预防:一旦患病,避免致残

二级预防核心在于一个“早”字——早筛查、早诊断、早干预。通过定期体检、控制危险因素、改变不良生活方式、早期医疗干预和康复治疗,阻止疾病或伤害发展为残疾。

例如,脑卒中患者若能在早期接受康复干预,90%可实现生活自理;脑瘫儿童若能及早干预,半数患儿功能可得到显著改善。时间窗,往往就是功能窗。

第三级预防:就算残疾了,也要防止更严重的障碍

通过康复训练、辅助器具适配、康复咨询、支持性医疗和康复护理,防止残疾进一步恶化,最大限度保留和恢复功能,帮助残疾人回归生活、融入社会。

三级预防并非三个孤立环节,而是一条环环相扣的连续防线。它启示我们:预防残疾从来不是某一个阶段的事,而是贯穿生命全程的行动。

本版图片由舟山市残疾人联合会提供



残疾预防的舟山实践

残疾预防不只是个人的事,更需要体系化的制度保障。

2023年,市政府残工委印发《舟山市残疾预防行动计划实施方案》,围绕普及残疾预防知识、防控出生缺陷和发育障碍致残、防控疾病致残、防控伤害致残、提升康复服务五大重点举措,构建政府主导、部门联动、社会参与的残疾预防工作机制。在这一总体框架下,全市残疾预防工作扎实推进,持续健全更高水平的残疾人康复服务体系,从预防、医疗、康复到辅具适配,织就了一张覆盖全生命周期的防护网。

近年来,我市残疾预防知识更加普及,残疾预防政策体系更加完善,残疾预防服务网络更加健全,残疾预防服务能力明显提升,主要致残因素得到有效防控,其中康复服务领域成效尤为显著。

一是残疾预防一体化工作机制不断完善。我市制定残疾预防行动计划实施方案,构建以市妇幼保健院为龙头、县(区)级妇幼保健机构为主体、基层医疗机构为基础、综合医院为补充的出生缺陷综合防治网络。落实优生两免、产前筛查、产前诊断、新生儿疾病筛查,确保出生缺陷早筛查、早诊断、早治疗。

二是医疗康复救助制度持续健全。全面落实医



每个人都能做的残疾预防

体系保障是底座,但残疾预防最终要落到每个人的日常选择中。以下四个领域,覆盖了从生命起点到晚年的全周期防控要点。

出生缺陷和发育障碍致残防控

积极接受婚前医学检查和健康婚育指导;有计划怀孕,主动接受孕前优生健康检查;远离烟酒和有毒有害物质;孕早期科学补碘补叶酸,合理控制体重;预防孕早期感染,孕期在医生指导下合理用药;定期接受孕产期保健和产前筛查;积极接受新生儿疾病筛查和访视;密切关注儿童生长发育,定期接受儿童保健服务。

疾病致残防控

合理膳食,少油、少盐、少糖;坚持有氧运动,注重吃动平衡,避免超重与肥胖;不吸烟少喝酒,远离二手烟;关注血压、血糖、血脂变化,做好自我健康管理;定期体检,早发现、早就诊、规范治疗;注意个人和环境卫生,及时接种疫苗;保持心情愉悦,有心理问题及时寻求专业帮助;爱护视力、保护听力;保护生态环境,避免环境污染损害健康。

伤害致残防控

悉心照护儿童,预防坠落和交通事故;营造安全家居环境,预防老年跌倒;遵守交通法规,安全文明出行;购买合格产品,按说明书正确使用;遵守安

保补助、康复救助补贴、精神残疾人住院补贴和免费服药等政策。孤独症康复治疗纳入医保,儿童可“免申即享”特殊病种门诊待遇。成年残疾人康复训练补助方面,2021年以来共补助222人,投入资金88.68万元。低保对象医疗救助比例提高至80%,精神残疾人相关治疗费用全额救助,持证精神残疾人免费服用基本抗精神病药,五年累计15703人次。

三是残疾儿童康复服务持续优化。“十四五”期间,“实施残疾儿童抢救性康复”累计服务721人次,“康复救助孤独症儿童”累计服务526人次。全市已有残疾儿童定点康复机构6家,实现视力、听力言语、肢体、智力和孤独症5个康复项目全覆盖。此外,对4家民办定点康复机构给予资金补助共计122万元。

四是社区康复服务不断延伸。建成脊髓损伤者、稳定期精神障碍者、成年智力障碍者、中途失明者、中途失聪者等5类残疾人自助互助康复服务机构,提升建设社区康复站10家。全市残疾人家庭医生签约服务率达94.42%,签约服务费个人支付部分由政府保障。

五是辅助器具适配服务优化升级。全面升级辅具目录,将高科技辅具纳入货币补贴范围,采取“实物配发”与“货币补贴”相结合的方式。2025年完成62具智能仿生假下肢集中适配安装,每具5万元全部免费;建成市级残疾人辅具展示馆,实现辅具适配线上申请查询。2021年以来,全市残疾人基本辅具适配服务10773人,投入资金861.84万元。

六是康复机构和人才队伍建设稳步推进。确定舟山医院为市级残疾人综合性康复机构建设单位;建立复旦大学附属儿科医院舟山儿童康复服务管理基地,培训技术骨干200余人次;与省特教学院合作建立康复人才培养基地,连续两年举办省级孤独症康复专业人才规范化轮训班,累计培训150余人次。

全生产规程,做好职业防护;学习防灾减灾、避险逃生和现场急救知识技能。

康复服务促进

尽早开展伤病康复,避免残疾发生、减轻残疾程度;树立信心,坚持系统规范康复治疗;及时适配并正确使用辅助器具;勇敢面对残疾,主动融入社会;家属积极参与,全面介入康复过程;尊重差异,平等接纳残疾人;爱护无障碍设施,主动为残疾人提供便利。



别等意外发生才重视 六个生活场景里的“残疾预防课”

在所有致残因素中,伤害最为突然,也最容易被忽视。以下六个场景,覆盖了从家庭到工作环境的高频风险点,每一条都可能在关键时刻避免一场悲剧。

● 儿童安全防护

儿童天性活泼好奇,却缺乏危险意识。窗户等高处须安装防护设施,谨防坠落;带孩子走在马路上行走时需牵紧手,同时教导其遵守交通规则;为孩子挑选合格的玩具和用品,避免因产品质量问题造成伤害。

● 家居安全营造

对老年人而言,家居环境安全尤为重要。保持地面干燥,防止滑倒;在卫生间、楼梯等处安装扶手;家具摆放整齐,预留充足通行空间;电器和燃气设备定期检查维护,杜绝漏电或燃气泄漏隐患。

● 运动安全防范

运动前充分热身,激活身体机能,降低损伤风险;根据运动类型正确佩戴头盔、护膝等防护装备;理性评估身体状况,避免带病、疲劳或超能力运动,青少年尤其不要冒险尝试高难度动作;穿着合身运动服和防滑鞋,移除尖锐物品;掌握扭伤、骨折等常见运动伤害的急救技能。

● 交通安全遵守

出行时严格遵守交通法规:佩戴安全头盔、系好安全带、不闯红灯、不疲劳驾驶;行人过马路走人行横道,不随意横穿;留意道路周边环境,防范车辆突然变道、倒车等危险。

● 工作安全保障

劳动者按岗位要求规范佩戴安全帽、安全鞋、防护手套等个人防护用品;企业加强安全管理,定期组织安全培训,对工作场所进行全方位安全隐患排查与整改,切实降低工伤事故风险。

● 应急知识掌握

掌握防火减灾、避险逃生的基础方法,以及现场急救的相关知识技能。危急关头,这些能力往往能起到决定性作用——既能挽救生命,又能减少伤害。



残疾预防,听起来是一个宏大的公共卫生议题,但它最终落在每一个具体的选择里:一次孕前检查、一次定期体检、一次开车系安全带、一次运动前的热身、一次对残疾人的平等相待。

它不是某一群人的事,而是所有人的事。因为在疾病和意外面前,没有人是绝对的旁观者。

第十个残疾预防日,让我们记住这十句话:

实施残疾预防行动,共建共享健康中国;

健全残疾预防体系,守护全民健康未来;

关口前移早干预,预防残疾全周期;

加强残疾预防科普,提升全民健康素养;

普及防残知识,筑牢健康根基;

防控出生缺陷,守护生命起点;

慢病早管防致残,健康生活享晚年;

远离伤害隐患,降低致残风险;

早筛早治早康复,减少残疾促健康;

预防残疾从我做起,人人参与共享健康;

关注健康,科学预防,为自己和家人的健康保驾护航。