



重点关注

# 共同努力 消除结核危害

2017年3月24日是第22个世界防治结核病日。结核病被列为我国重大传染病之一，是严重危害人民群众健康的呼吸道传染病。当前，我区结核病疫情形势依然严峻，防治工作仍面临诸多挑战。这些挑战包括社会公众对结核病的防治意识不强，社会流动人口频繁，部分结核病患者没有被发现、诊断和治疗，还有少数患者由于种种原因没有完成全面治疗，造成疾病无法痊愈，增加了发展成为难治的耐药结核病的风险，使治疗疗程延长到18-24个月，花费比普通结核增加数十至百倍，同时还可能有迁延不愈，带来合并症，多脏器衰竭等更严重的后果。

## 15至54岁青壮年患者占近七成

根据我区2016年肺结核管理数据显示，15至54岁青壮年患者占到近七成，发病主体为农民、家政家务及待业、工人为主，占84.59%。同时流动人口占比逐年上升，2016年占51.61%，同比增加4.18%。流动人口肺结核人群中，以15岁至35岁患者居多。这与流动人口的工作、居住环境相对较差，生活压力较大及营养欠佳密切相关。值得一提的是，学生患病情况不容乐观，近年来学生肺结核发病情况越来越受到关注，好发年龄段为13岁至18岁，这与学生人群密集、课业负担重、升学压力大，长期熬夜、缺乏运动锻炼密切相关。

## 结核病如何预防

结核病并不可怕，它是可以预防的。通常情况下，健康的成人对肺结核有足够的抵抗力。当身体抵抗力低下，特别是患有糖尿病、急性传染病、免疫缺陷病、恶性肿瘤时，感

# 诺如病毒感染正值高发期 市民谨防“胃肠流感”侵袭

近期，浙江多地出现诺如病毒感染性腹泻事件。诺如病毒不是新型病毒，全年均可发生感染，秋冬季节正是诺如病毒感染性腹泻的流行期和高发期。由于诺如病毒主要造成胃肠道感染，曾被称为“胃肠流感”，但不同于流感病毒引起呼吸道疾病的流感，诺如病毒感染性强，以肠道传播为主，通过粪-口途径传播，基因多样且高度变异，人一生中可多次感染，因其传播力强，容易在餐馆、学校、幼儿园、工厂、养老院等密闭场所暴发。目前我区也进入诺如病毒感染高发期，区疾控中心提醒市民和学校等集体单位，及时做好预防措施，谨防诺如病毒感染或暴发。

诺如病毒传染性强，所有年龄段人群均可

染肺结核的威胁性就会大大增加。医学专家说，就个人而言，预防肺结核最好的方法是避免接触具有传染性的肺结核病人，并通过增加营养、适当运动等，提高机体的抵抗力。此外，生活中应注意居室通风，养成良好的卫生习惯，不随地吐痰，在咳嗽、打喷嚏时用手帕掩住口鼻等，也很重要。

当咳嗽、咳痰超过二周；咯血或痰中带血、胸痛、乏力消瘦、低热盗汗、食欲下降等症状出现时，应及时去结核病定点医院检查，看是否患有肺结核。无明显症状的健康人群，也应定期体检。

## 结核病治疗原则

早期、联合、适量、规律、全程，是治愈结核病的五大原则。已经确诊的肺结核患者，应尽快去结核病定点医院接受规范化抗结核治疗，并积极配合临床医生和社区或乡镇卫生院防痨医生的随访管理，规范完成整个疗程。在治疗过程中，患者决不能因为服药后自觉症状减轻、消失，或者服药后出现一些副作用而擅自停药，也不要因为工作忙等原因中断服药，以免导致病情反复和耐药现象的出现，大大增加治疗难度。

区疾控中心呼吁，外来务工人员一旦出现咳嗽咳痰超过二周的疑似肺结核症状，应该及时到区人民医院结核病定点医院就诊，同时主动与区疾控中心联系，做到人在哪里，规范治疗跟在哪里。

对于确诊患者的物品消毒，推荐煮沸消毒，一般含有结核杆菌的物品，持续煮沸10分钟以上，才能杀死全部的结核分枝杆菌，达到完成灭菌的效果。患者在家中的废纸、痰液均可采用火烧消毒。

发病。一旦感染，发病突然，一般在感染病毒后12-48小时出现症状，主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，其他包括发热、头痛和全身酸痛等。儿童患者呕吐普遍，成人患者腹泻为多，粪便为稀水便或水样便，无粘液脓血，有些感染者仅表现出呕吐症状，严重者可出现脱水症状。诺如病毒本身具有自限性，一般2-3天即可恢复，恢复后无后遗症。患者一般病情不重，如频繁呕吐或腹泻，可导致脱水，引起严重的健康问题，尤其常见于幼儿、老年人和基础性病患者。区疾控中心提醒市民，一旦您或您的孩子出现呕吐、腹泻等症状，应及时到正规医院就诊。

诺如病毒感染的常见途径有：食用或饮

# 突发性耳聋突袭年轻人 大家应提高警惕

2017年3月3日是第18个全国爱耳日，今年的主题是“防聋治聋，精准服务”，旨在推进我国听力障碍预防与康复工作，提高人民群众爱耳、护耳意识，减少听力残疾的发生。

春节前后，区人民医院耳鼻喉科接诊了多位30岁以下年轻人，都自述劳累后，突然出现一侧耳朵持续响亮耳鸣，听力消失，在听力检查后发现一侧耳朵听力完全丧失。其中有一位小女孩，仅10岁。虽然她到省级医院积极治疗半月，但听力只恢复了以前的三分之一，而其他几位患者，听力恢复均不理想。

这些人得的是常见的突发性耳聋，也叫特发性耳聋。它是一种内耳神经疾病，是感音器官出现了病变，常常是突然感觉一侧耳朵出现

耳鸣，随后听力明显下降，可伴耳朵内有棉花堵塞的感觉，一部分人还伴有严重眩晕、恶心、呕吐的情况。

突发性耳聋以40岁以上的人多见，但近年来临床发现这种疾病开始越来越多地出现于年轻人当中。此次，10岁的患者更是区人民医院耳鼻喉科医生行医20年来首次遇到。她在发病前常有过度劳累、熬夜及感冒病史。疾病起病原因暂不明确，很有可能由病毒感染和内耳血管闭塞引起。

大家时常也会有这种感觉：突发的耳鸣，但很多时候会很快消失，说明这种疾病常常会自愈。如果耳鸣随后伴严重的听力下降，甚至全聋，治疗效果往往就不好。目前为止，

家庭、社会带来严重后果。

如何做好春季疏肝解郁，调养心情呢？首先要学会调整自己的情绪。碰到应急事、难事，自己无法解决，心情郁闷时，可告诉亲友或有情感上可寄托的良师益友倾诉，或哭一场，尽情地流泪，适当的发泄对肝气郁积有缓解作用。提醒家庭亲人一定要对情绪低落的人，多观察关心，多体贴温暖，尤其是老人、女人、青少年。多亲近大自然。长时间待在家里，会使情绪更低落，在春季阳光明媚，春风拂面，应早起到郊外呼吸新鲜空气，要见太阳，去参加各项运动，体育运动有助于克服抑郁症。出点汗，洗个热水澡，有益于情绪改善。主动参与社会公益活动，助人为乐，在付出中收获快乐。充足的睡眠对护肝养肝非常重要，而看书、听音乐，有助入睡。调节营养，如：香

## 肺结核免费检查治疗政策

- 1.免费检查对象：肺结核可疑症状者：咳嗽、咳痰≥2周或有咯血或血痰者。免费检查范围：对肺结核可疑症状者免费摄片和痰涂片检查。
- 2.免费治疗对象：辖区内常住居民及特殊人群(包括外来人口)中发现的以下类别的肺结核病人。(1)初治涂阳病人：指从未接受过抗结核药物治疗，或虽接受过抗结核药物治疗但不超过1个月的痰涂片阳性病人。(2)复治涂阳病人：指新登记复治涂阳病人，登记时已经接受过抗结核药物治疗超过1个月，现在痰涂片仍为阳性的病人，对复治涂阳病人在项目实施期内只提供一次免费治疗机会。(对于家境确实困难的老病人，经研究讨论后在药物上可予适当补助)(3)初治涂阴病人：指从未因结核病接受过抗结核药物治疗的病人，或因结核病接受抗结核药物治疗不足一个月的痰涂片阴性的病人。(4)对涂片阴性，培养阳性的复治病人也列为免费化疗对象。
- 3.免费治疗范围：(1) 人民医院结核病门诊按照国家统一的化疗方案提供免费抗结核药物；(2)治疗前及治疗期间拍摄X线胸片；(3) 治疗前及治疗期间痰涂片、肝功能检查。

区疾控中心 郑雁

用被诺如病毒污染的食物或水；触摸被诺如病毒污染的物体后未彻底洗净双手而进食；接触诺如病毒感染患者，如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具等。诺如病毒常见于贝类、蔬果等食物。区疾控中心提醒市民应多喝水，不吃生和半生的食物，尤其禁止生食贝类等水产品，生吃瓜果要洗净；用肥皂和清水认真洗手，尤其在如厕和更换尿布后，以及每次进食、准备和加工食物前；诺如病毒患者经常无预兆剧烈呕吐，呕吐物附近任何表面都应该被迅速清理和用漂白剂消毒。学校等集体单位要加强晨午检、环境消毒、食堂卫生和健康教育，减少聚集性病例的发生。

区疾控中心 董维波

突发性耳聋尚无特效的治疗方法，预防非常关键。

- 预防突发性耳聋要做好以下几点：
- 1.加强锻炼，增强体质，避免感冒，预防病毒感染。
  - 2.勿过度劳累，避免熬夜，保持心情愉悦，适当减压。
  - 3.不要过量饮酒，吸烟。
  - 4.对于已经患突发性耳聋并且治疗后患耳仍然不具有实用听力水平的患者，除上述建议外，还建议特别应该保护健侧耳：①避免接触噪声；②避免耳毒性药物；③避免耳外伤和耳部的感染。

区人民医院 李张员

蕉、香菇、花生、牛肉、金枪鱼、沙丁鱼、核桃、芝麻等，春季还可吃荠菜、香椿拌豆腐等改善人的情绪。有抑郁病史的患者，一定要遵照医嘱，切不可擅自停药或者改换药品。如有症状，家人应及时找精神科医生。

今年是立春，在早春时期冷暖气流交替频繁，春寒料峭，患有心脑血管疾病的老人更要注意保暖，早晨锻炼最好见阳光，平时要防止肝火上炎，肝风内动，怒发中风。

春天养生还关系到下一个季节。春属肝，夏属心，中医五行，肝归属木，心归属火，木能生火，如果春季没有养好木，那么夏季的火就会减弱，尤其是老人到了夏天会体虚多疾。因此，春季养生不可忽视养肝。

汪武首



疾控动态

# 国家精神卫生专家来我区调研

近日，国家精神卫生综合管理试点项目办副主任马宁在宁波市精卫办领导陪同下，来我区调研社区精神卫生工作开展情况。区精卫办负责人全程陪同调研。

专家组一行人首先来到尚田卫生院，听取我区和尚田镇精神卫生工作汇报，探讨相关问题，并现场查看了社区管理台账资料和一站式社区配药服务流程。随后，一行人来到岳林街道阳光家园永生照明公司，了解精神障碍患者在阳光家园的康复情况，现场感受了患者手工劳作过程，参观了休息室、阅

室、棋牌室、食堂、健身区等场地，并与康复患者进行了亲切的交谈。

马宁充分肯定了我区精神卫生工作取得的成绩，特别是三位一体的精神卫生工作模式、社区一站式配药模式、非本地患者补助政策和依托在企业的阳光家园模式。同时也提出，作为首批国家精神卫生综合试点市，希望能有更多的创新和突破，特别是对于工作中碰到的难点热点问题，能总结更多的好经验提供给其他城市借鉴学习。

区疾控中心 翁幼辉



心理天地

# 问题少年or天才少年

最近，几位同道在讨论一部旧影片《心灵捕手》，影片讲述了关于麻省理工学院的一名清洁工——威尔(Will Hunting)的故事。威尔虽然在数学方面有超过人天赋，却是个叛逆的问题少年。在教授蓝勃、心理学家桑恩和朋友查克的帮助下，威尔最终把心灵打开，消除了人际隔阂，并找回了自我和爱情。这是一个典型的“问题少年”，同时又是一个“天才少年”。在现实生活中，那些“问题少年”也许没有威尔的“过人天赋”，我们也不是影片中那么杰出的心灵大师，但是在区未成年人心理辅导中心，却经常演绎着小型的类似《心灵捕手》这样的剧情。

由于职业要求保护个案隐私，所以笔者不能详细描述个案情况。但是，笔者可以表达一个感受，“问题少年”往往是潜在的人才！与他们在一起工作的时候，笔者的脑海里浮现出一个画面，他们像是一盏挂在厨房的明灯，因为被长久的忽视，灯泡被包裹了厚重的油污，在那儿坚强地散发着少许微弱的光。

事实上每个孩子都是发光的明灯，只是有的灯暂时包裹了太多的“油污”，我们看到的只是微弱的光，以致于时间长了，家长乃至孩子自身都淡忘了曾经是一盏“明灯”的事实！我们要做的仅仅是帮助孩子看到他们发光的实质，并协同孩子一起将油污擦洗干净！

那么怎么擦拭这心灵的“油污”呢？回答只有一个字：爱！那些所谓的“问题孩子”往往是缺爱的，这似乎与我们平日里看到听到的“娇生惯养”，“六个大人宠一个孩子”不太相符。这里的关键还是看究竟什么样的“爱”，才有利于孩子的身心发展。值得注意的是，我们所说的“爱”不是一般性的给吃给穿给所谓物质即看得到的“爱”，而是一种能滋养孩子内心，让孩子的心灵在这种滋养之后得到成长，能更好的面对人生挫折和困难的打击。

很多人会认为，父母的一切都是为了孩子好。但是，事实上我们看到很多家长跟孩子的沟通中，所用的语言，既没有深度也没有温度，没有爱更没有能量：“你不行，你错了，你不是我期望的那样，我不允许你那样子，你这样的行为是不被接纳的，我不允许你犯错……”。这些低能量的语言就像是一句句出自父母亲的“咒语”，占据了亲子交流的主要时间和内容，甚至于相同的话可能在一天之内可以说上十几遍，那么我们可以看到站在她(他)面前的不是叛逆者，而是一个越来越没有自尊的、邋邋的低能者。

很多家长会说，我们愿意孩子有不同的尝试，愿意陪伴在孩子的左右，给予帮助给予支持，我们的付出是无私的等等，但是我们能

以看到每当孩子告诉父母他(她)们失利了，落后的时候，父母往往表现得比孩子更沮丧、更敏感、更偏激：“我们那么辛苦赚钱，受如此多的委屈就是因为你们；爸妈吵架是因为你们，工作辛苦是因为你们，生病也是因为你们。”幼小的孩子根本分不清这些话里其实是有很多抱怨的成分，很多是因为父母自身在社会上不如意向孩子的发泄，可孩子以为自己真的是造成父母所有问题的“罪魁祸首”，内心背负沉重的自罪、自疚感。

霍金斯博士“各种情感的等级”的研究表明，羞愧和内疚是人类所有情绪中能量等级最低的；羞愧的能量级几近死亡，犹如是意识的自杀行为，巧妙地夺去人的生命，在羞愧的状况下，我们恨不得找个地缝钻进去，或者是希望自己能够隐身。这是一种严重摧残身心健康的情况，最终还会让我们的身体患病。内疚感以多种方式呈现，比如懊悔、自责、受虐狂，以及所有的受害者情节都是。无意识的内疚感会导致身心的疾病，甚至带来意外事故和自杀行为。它也经常表现为频繁的愤怒和疲乏。霍金斯博士的研究可以很好地解释目前部分孩子的表现由来，他们的问题是怎么产生的。

孩子心灵的成长需要“爱”，就像身体的成长需要营养物质一样。而要给予这种高品质爱的人，他(她)本身一定要是一个内心丰盈、能量充足的人！也就是说要给予这种“爱”本身也是不容易的！如果“六个大人”自身没有安全感、焦虑、焦躁，没有方向，人云亦云，与孩子的沟通交流，语言或是非语言的表达既没有温度，也没有深度，孩子感受不到爱，也无法引发孩子的思考和共鸣，只是重复，简单粗暴的重复(语言暴力)，加上家长式压迫的强势，所谓的“问题孩子”就出现了。

如果有人问：现在做父母太难了，小时候父母没时间管我们，我们是“野”大的，也没有现在孩子那么多问题啊?!那么您就已经解开了问题本身！以前的父母没有时间管我们很多，只是给我们吃饱、穿暖，其它生活和学习中遇到的问题都需要孩子自己去解决！人的自信心来自哪里？来自独立解决问题之后的满足感。现在的孩子也很想自己解决问题，但是，他们发现生活中没有“问题”，唯有学习中争抢优先，而这个恰恰是绝大多数的孩子“永远”无法达到的。这样的局面，普遍造成孩子不自信。

有时候“放手”恰恰是对“问题少年”最好的帮助，或许“放手”恰恰成就了一个“天才少年”！

区未成年人心理辅导中心 陈静静

## 宁波市奉化区心理健康辅导中心 宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

面询、电话咨询时间：每周一到周五，上午8:30-11:00，下午2:00-4:30

预约电话：88920903

热线咨询电话：88956969

地址：宁波市奉化区岳林东路28号，奉化区疾控中心内。

宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务！

# 健康之窗

2017年 第3期

协办单位	奉化区卫计局 奉化区疾控中心 奉化区健康教育所
------	-------------------------------