

预防肺癌从改变不良生活习惯开始

2017年4月15日-21日是第23届全国肿瘤防治宣传周,今年的宣传主题为“科学抗癌,关爱生命”,副标题为“加强健康教育,远离不良习惯”。

提起癌症,人们很容易就会想到肺癌,因为其发病率、死亡率高,给许多家庭带来了痛苦和不幸。中国工程院院士、著名肿瘤学专家孙燕曾这样告诉《生命时报》记者:“20世纪后,肺癌发病像‘脱缰的野马’一样迅速增多。从这种意义上说,肺癌是因为人类自己的不良行为导致的‘人造肿瘤’。”

那么,肺癌的病因与我们哪些不良行为相关呢? 1.生活方式不良化。抽烟、喝酒、繁重的工作压力使现代人心事重重,精神随之抑郁。著名健康教育专家洪昭光教授指出,性格抑郁的人住住容易患癌症。就癌症来说,免疫力要整合全身器官和癌细胞作斗争。而当心情压抑时,体内各个器官首先发生“内讧”,癌细胞自然能不战自胜。2.“室内污染”已成为导致肺癌的元凶——厨房油烟和房屋装修中的有害物质成为肺癌两大诱

因。3.随着工业化现代化进程加快,取暖设施、煤气、汽车……在给人们带来舒适和便捷生活的同时,也带来了无穷灾难。日益严重的大气污染、水污染、光污染等也是肺癌肆虐的原因之一。4.二手烟让肺癌肆虐。美国斯坦福大学研究人员发现,两成女性肺癌患者从不抽烟,她们之所以患病,则是因为“二手烟”。如果每天吸15分钟“二手烟”,患肺癌的几率与吸烟者是一样的。所以戒烟不仅为了自身健康,更是出于对家人的关爱。

也许从肺癌病因上看,并不是仅凭个人意志就能掌控的。但只要从日常生活习惯着手,哪怕只是一点点改变,情况可能就大大不同。1.戒烟。戒烟越早,患肺癌危险越低,同时避免被动吸烟,远离吸烟环境,吸烟者也应为他人着想,主动自觉控制,不在公共场所吸烟。2.远离放射物。在有毒有害环境下作业时,应做好防护措施,减小职业危害;避免室内烟尘和装修污染,并注意厨房的良好排风;此外,应远离放射物。3.营养均衡。蔬菜、水果中富含胡萝卜素、维生

素C、维生素E、叶酸等营养元素,有利肺部健康,应适当多吃;大蒜、海产品、谷物、蘑菇、芝麻、蛋类等富含硒元素,有防癌、抗癌功效,应适当多吃。4.控制饮食。尽量少吃或者不吃腌制熏制食品、烧烤食品、霉变食品、隔夜菜等致癌食物。5.保持规律生活。心情愉快,劳逸结合,坚持锻炼身体,增加防病抗病能力。6.每年进行肺部检查。要早期发现肺癌,就要提高意识,加强肺部检查。

除了养成上述良好的生活习惯,肺癌筛查对防治肺癌相当重要。需要早期进行肺癌筛查的人群主要包括四类:长期吸烟,尤其是男性年龄大于50岁者;直系亲属有肺癌者;工作和生活环境存在致癌因素者;肺部反复慢性损伤,如反复感染、肺结核等。

出现以下几种异常的时候需要早期筛查:咳嗽久治不愈;胸痛,尤其是在深呼吸时加重者;肩痛伴有手指麻木;伴有或不伴有眼睑下垂;声音嘶哑;其他如体重下降、呼吸短促、支气管炎反复发作等。

区人民医院 赵燕

关注预防接种 给孩子一个健康的童年

每年4月25日为“全国儿童预防接种宣传日”,通过预防接种,全国已经成功消灭了天花。而且,迄今脊髓灰质炎的发病率下降了99%,全国大部分地区已经实现了无脊髓灰质炎病毒传播的目标。同时,全国范围内的白喉、百日咳、破伤风等预防接种针对的疾病,其发病率、致残率和死亡率也都明显下降。所以,预防接种非常重要,家长们不可轻视。

在日常的预防接种过程中,家长们往往会遇到各种各样的问题,面对这些问题又该如何应对,一起来了解一下。

问题一:被告知不能接种或者需要推迟。家长好不容易抽出空闲时间却只能白跑一趟,家长心里自然有意见。但家长也应该了解到不能接种的具体原因。如,有些家长由于平时工作很忙,正好这天有时间,就想提前带孩子把预防针打了,像这种情况是绝对

不被允许的,因为自国家实行计划免疫以来,为了疫苗能产生更好效果,每种疫苗的接种时间都被严格规定了,可以稍稍推迟却不能提早。又如,在孩子有发热或其他感冒症状时,也会被告知推迟预防接种时间,因为人在生病时免疫力会有所下降,此时接种疫苗可能造成原先症状的加重甚至感染疫苗所预防的疾病。此外,预防接种也有禁忌症,如发现儿童有过敏史,有癫痫等脑病史,或有免疫缺陷症(疫苗接种后体内不能产生免疫力)等“禁忌症”,就不能接种。

问题二:接种完疫苗立刻带孩子离开。在接种好疫苗后需要在接种门诊留观30分钟,无反应再离开医院。很多赶时间的家长往往会误解以至于不重视,接种完疫苗便带孩子离开了。这是一种不可取的行为,甚至可以说是一种危险行为。对绝大多数人而言,接种疫苗是安全的,不过疫苗毕竟是一种异物,部分儿童因个体差异会在接种部位发生红肿、疼痛、硬结等,或出现发热、全身不适、倦怠、食欲不振、乏力等症状,这些都是预

防接种后的一般反应,病情轻微,多在1-2天内自行恢复。而极少数儿童在接种后可出现罕见的异常反应,如无菌性脓肿、过敏反应等,严重的甚至出现晕厥、休克等,病情相对较重,需要及时救治。而这些症状大多在接种疫苗30分钟内出现,所以留观30分钟是十分有必要的。

问题三:免费疫苗和付费疫苗的区别。我国疫苗分为两类。第一类疫苗,是指政府免费向公民提供,公民应当依据政府的规定受种的疫苗。儿童接种第一类疫苗免费,疫苗以及接种费用由政府承担。第二类疫苗,是指由公民自费并且自愿受种的其他疫苗,由受种者或者其监护人承担费用。当然,疫苗二类的规定,主要根据疫苗所预防的疾病、疫苗的生产能力和国家的财力情况而定,随着生物科技和国家经济的不断发展,将会有更多更好的疫苗被应用于疾病的预防,也会有更多的二类疫苗纳入免费接种的范围。

为了孩子的健康成长,请关注预防接种,重视预防接种,给孩子一个健康快乐的童年!

尚田镇卫生院 高敏



重点关注

家庭是孩子成长的“天和地”

有一天,咨询中心来了一对父母,神情憔悴,显得疲惫而无助。他们是为读中学的孩子拒绝上学前来寻求帮助的。这对夫妻都受过高等教育,家庭条件很好,父母为了孩子费尽心机,却无法得到孩子的理解,颓废在家又攻击奚落父母。这样的事例在区未成年人心理辅导中心比较常见,我能理解父母在尽心尽力的后期期望落空之后的无助感,但在理解父母心情的同时,我脑海里往往会浮现另一个画面:一个可怜委屈、不知所措又倔强反叛的孩子。

几乎各种心理学流派都研究出同一个结果:孩子通过内化与抚育者的情感关系来学习成长。因此孩子是父母自身情绪处理方式的产物。真正需要调整和改变的首先是父母本身,而不是孩子。

未成年的孩子与父母的内在情绪是共生的。父母因为自身的工作、生活压力,夫妻关系或是其他的人际问题而导致的情绪问题,将会直接或间接的影响到孩子的内在情绪。每个孩子都想让父母满意,当孩子发现自己即使使尽全力还是没有办法达到父母的期望时,会有深深的负疚感、羞愧感,继而带来严重的无力感。这时,有些孩子会失去所有的学习和生活热情,呈现出低能量的生命状态,萎靡颓废。有的孩子会寻找替代品,比如:电子游戏、打架斗殴、赌博酗酒、胡乱交流等等,呈现出叛逆行为。

孩子到底需要父母什么样的爱?是牺牲父母自身的事业?还是为孩子投入与家庭收入不相匹配的财力支出?是父母委屈“求全”,保持着毫无希望的婚姻?都不是!

首先,夫妻恩爱是对孩子最好的教育。什么是爱?爱一个人就是为了他(她)成为更好的他(她)。企图对方按照自己的意愿生活和发展,绝不是爱的范畴,而是控制!控制就会造成对立,对立造成冲突,冲突制造怨恨。生活中,我们抱怨、生气、指责都是因为对方没有达到“我”的意愿。夫妻关系如是,亲子关系亦是!

关系亦如是!夫妻之间是欣赏、鼓励、接纳、宽容、平和还是讥讽、嘲笑、批判、争斗,这样的画面会定格在孩子的内心,成为他们以后人际相处的模式。所谓的人格,就是孩子与父母的各种情感关系模式,内化到心里,成为以后决定一生命运的性格。我们发现好多青春孩子的问题,追根溯源是人际关系问题。在中学阶段,孩子开始脱离父母去寻求同伴的爱和支持,但是,他们发现自己是是不受欢迎的,不管自己说什么做什么都无法准确表达出自己想跟老师同学友好相处的意愿,他们茫然而不知所措。这是因为孩子没有这种能力,从小到在家庭中看到的就是忽视、冷漠、抱怨、指责,甚至是相互羞辱。他们不会表达情感,不会与人恰当地沟通,因而是孤独的、痛苦的。

一个有爱的家庭,一定是求同存异的,绝不会按照自己的标准要求对方与之一致。父母需要以身示范,在夫妻关系中互相包容、互相支持、互相鼓励,孩子只有学会尊重包容,才能结交更多的朋友。有些孩子在学校中没有好朋友,是因为他们在家庭中没有学会尊重包容的人际相处模式。

当然,如果夫妻最终不得不分手,可以真诚与孩子坦白,父母自己没有处理好彼此的关系,但是绝不妨碍父母依然爱孩子。“父母不是完美的人,但不妨碍各自对孩子的爱”,只要让孩子坚信这一点,单亲家庭中依然可以培养出像美国前总统奥巴马这样优秀的人才。

其次,不忘初心!父母回头看看自己当初对待孩子的初衷,大都是想让孩子有一个幸福快

乐的人生!可是走着走着,好像把孩子当成自己的一张“脸面”了。别家孩子学习成绩好,我家不能太差;别家孩子得了什么奖,我孩子也非得争取等等。很多家长一直到孩子出现严重的心理问题,才意识到,原来孩子“身心健康才是最重要的”。

当然我们也坚决反对家长对孩子放任自由,只是说父母一定要反思:是孩子进入名校重要还是按照孩子个性发展出的人生更重要。世上没有两片叶子是完全相同的,没有两个孩子是一模一样的。如果我们家长要求孩子的标准只是名次和名校,那么我们绝大多数的孩子都是糟糕的,无价值的。

对于孩子的学习来说,我们做父母的如果价值观正确,我们会明白,读书不是为了分数,不是为了超过别人,不是为了有一份高薪工作。努力读书,是因为读书本身的美好和愉悦。中国诗词大会、朗读者等节目的成功就充分说明了读书本身带给人类的美好体验是多么触动人心。当一个人能够不为欲望而热爱读书,这样的人生怎么会不精彩。支撑一个人真正持久热爱工作的动力一定不是高薪,而是兴趣和信念。而这恰恰是我们的家庭教育和学校教育中最忽视和匮乏的。

家庭是孩子成长的“天和地”,孩子在这个天地间看到的、感受到的一切都内射为整个世界,他们就是以这个“世界”的模式应对今后的人生。天清地宁,宇宙万物才能和谐生长;天清地宁的家庭才能培养出健康快乐的孩子。

区未成年人心理辅导中心陈静静



心理天地

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!

春季学校传染病聚集性疫情报告多起 区疾控中心有效应对

今年3月以来,我区连续报告多起学校(托幼机构)传染病聚集性疫情,主要为诺如病毒胃肠炎、手足口病及流感样疾病。区疾控中心从加强风险评估入手,联合教育部门和社区卫生服务中心开展有针对性的调查处置和健康教育,有效阻止了疫情的蔓延。

加强沟通协调,促进工作有效落实。区疾控中心与区教育部门就学校(托幼机构)传染病防控工作中存在的薄弱环节进行沟通协调,以发现的问题为导向,落实防控措施,形成群防群控的工作模式。

加强业务培训,提升基础防疫队伍应急能力。多次举办针对基层单位的春季传染病防控业务培训,指导各社区卫生服务中心做好辖区内学校(托幼机构)传染病监测与报告、疫情处置和健康教育,全面提升基层医疗卫生单位的防控能力。

加强风险评估,提出针对性防控措施。早在3月初,区疾控中心就组织人员对学校(托

幼机构)可能发生的传染病疫情开展风险评估,重点就诺如病毒胃肠炎等疾病提出针对性防控措施及工作建议,有效缩小了疫情发生的范围。

加强现场调查与处置,指导学校开展疫情防控。区疾控中心对所有学校(托幼机构)传染病聚集性开展现场调查与处置,指导学校开展晨检和因病缺课情况监测,提升了学校对春季传染病防控能力。

加强健康教育,增强公众防控意识。区疾控中心采用媒体宣传和日常宣传相结合的方式,加强了春季传染病防治知识的宣传。在《奉化日报》、官方微信等媒体平台上刊登宣传知识,同时积极发放传单、折页等平面宣传资料,全面增强了公众的防控意识。

通过多部门共同努力,近期学校(托幼机构)春季传染病聚集性疫情均得到有效控制,保障了广大学生身体健康。

区疾控中心 李寿俊

结核病防治知识系列宣传活动顺利落幕 宣传效果超过预期

近日,区疾控中心联合区职教中心开展一场名为“滚蛋吧!结核君(菌)”的科普宣传趣味活动。活动以在校师生为重点人群,旨在提高学校结核病防治水平,杜绝聚集性疫情的发生。

3月24日是世界结核病日,区疾控中心每年举行形式多样的宣传活动。今年的活动以学生肺结核防治为重点内容,结合网络宣传平台,积极联合社会志愿者,提升了活动效果。

加强学校结核病防治知识宣传,保护青少年身体健康。3月中旬,区疾控中心联合锦屏岳林社区卫生服务中心在成龙民工子弟学校和职教中心举行专题讲座。通过对结核病的传播途径和临床表现、我国结核病疫情及特点、学校开展结核病防治工作的重要性,以及如何做好学校结核病防治工作等内容的讲解,提升了在校师生的防护意识。同时,开展“滚蛋吧!结核君(菌)”的科普宣传趣味活动,号召学生向家长和周围更多的人传递结核病防治知识,共同加入到“百万志愿者防治结核病知识传播行动”中来。

参与全国结核病防治知识网络竞赛活动。区疾控中心积极组织全区中学生、医疗卫生工

作者、社会公众积极参与全国结核病防治知识网络竞赛活动,取得了良好的效果。区疾控中心同步开展网络平台宣传活动,利用医疗卫生机构微信公众号、微信群、QQ群、微博等平台,上传答题流程和结核病防治知识,提升了大众学习效果。据统计,全区共有4813人次参与此次竞赛,位列宁波市第一位。

联合志愿者开展现场宣传活动。3月初,区疾控中心联合“牵手”志愿者队伍在大润发超市前广场展开结核病防治知识健康咨询摊位,采用横幅、版面宣传,分发宣传资料和纪念品,为居民排忧解难,提高了居民对结核病防治核心知识的掌握程度。

近几年,随着人员流动的频繁,结核病感染人数居高不下。为此,区疾控中心呼吁大家积极行动起来,全民传播结核病防治知识,建立健康的生活方式,提升生活质量。

区疾控中心 林冠雄



疾控动态

中国公民中医养生保健素养连载

二、健康生活方式与行为

(十四)保持心态平和,适应社会状态,积极乐观地生活与工作。

(十五)起居有常,顺应自然界晨昏昼夜和春夏秋冬的变化规律,并持之以恒。

(十六)四季起居要点:春季、夏季宜晚睡早起,秋季宜早睡早起,冬季宜早睡晚起。

(十七)饮食要注意谷类、蔬菜、水果、禽肉等营养要素的均衡搭配,不要偏食偏嗜。

(十八)饮食宜细嚼慢咽,勿暴饮暴食,用餐时应专心,并保持心情愉快。

(十九)早餐要好,午餐要饱,晚餐要少。

(二十)饭前洗手,饭后漱口。

(二十一)妇女有月经期、妊娠期、哺乳期和更年期等生理周期,养生保健各有特点。

(二十二)不抽烟,慎饮酒,可减少相关疾病的发生。

(二十三)人老脚先老,足浴有较好的养生保健功效。

(二十四)节制房事,欲不可禁,亦不可纵。

(二十五)体质虚弱者可在冬季适当进补。

(二十六)小儿喂养不要过饱。

三、常用养生保健内容

(二十七)情志养生:通过控制和调节情绪以达到身心安宁、情绪愉快的养生方法。

(二十八)饮食养生:根据个人体质类型,通过改变饮食方式,选择合适的食物,从而获得健康的养生方法。

(二十九)运动养生:通过练习中医传统保健项目的方式来维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法,常见的养生保健项目有太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等。

(三十)时令养生:按照春夏秋冬四时节令的变化,采用相应的养生方法。

(三十一)经穴养生:根据中医经络理论,按照中医经络和腧穴的功效主治,采取针、灸、推拿、按摩、运动等方式,达到疏通经络、调和阴阳的养生方法。

(三十二)体质养生:根据不同体质的特征制定适合自己的日常养生方法,常见的体质类型有平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。



健康沙龙

健康之窗

2017年 第4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

