

世界精神卫生日来临 一起关注儿童青少年心理健康

2018年10月10日是第27个“世界精神卫生日”，我国的主题是“健康心理，快乐人生——关注儿童青少年心理健康”，旨在通过多途径的宣传教育，让儿童青少年掌握精神卫生、心理健康相关知识，使家长、学校、社会了解儿童青少年心理特点，全社会共同维护和促进儿童青少年心理健康，拥有健康快乐的人生。让我们一起来了解心理健康素养的一些内容。

心理健康是健康的重要组成部分，身心健康密切相关、相互影响。一个健康的人，不仅在身体方面是健康的，在心理方面也是健康的。心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康事关个人的幸福，家庭的和睦，社会的和谐。心理健康与身体健康之间存在着密切的关联。一方面，心理健康会影响身体健康。例如，消极情绪会导致个体的免疫水平下降。癌症、冠心病、消化系统溃疡等是与消极情绪有关的身心疾病。另一方面，心理健康也受到身体健康的影响。例如，慢性疾病患者的抑郁焦虑等心理疾病发病率比普通人更高。长期处在较大的压力下而无法有效疏解，对心理健康和身体健康都会带来不良影响。

适量运动有益于情绪健康，可预防、缓解焦虑抑郁。运动是健康生活方式的核心内容之一，对于心理健康也有帮助和益处。运动尤其是有氧运动时，大脑释放的化学物质内啡肽又称快乐激素，不仅具有止痛的效果，还是天然的抗抑郁药。太极拳、瑜伽等注重觉察和调整自身呼吸的运动有助于平静情绪、缓解焦虑。运动还可以提升自信、促进社会交往。坚持适量运动，每周3到5天，每天锻炼30分钟以上，对于预防和缓解焦虑抑郁更为有效。如有必要，可寻求医生

和专业人员的帮助，根据自身情况制定运动方案。

出现心理问题积极求助，是负责任、有智慧的表现。出现心理问题却不愿寻求专业帮助是常见而有害健康的表现。不愿求助的原因包括：认为去见精神科医生或心理咨询师就代表自己有精神心理疾病；认为病情严重才有必要就诊；认为寻求他人帮助就意味着自己没有能力解决问题的能力；担心周围的人对自己的看法等。其实求助于专业人员既不等于有病，也不等于病情严重。相反，往往是心理比较健康的人更能够积极求助，他们更勇于面对问题、主动做出改变、对未来有更乐观的态度。积极求助本身就是一种能力，也是负责任、关爱自己、有智慧的表现。出现心理问题可求助于医院的相关科室、专业的心理咨询机构和社工机构等。求助的内容包括：寻求专业评估和诊断，获得心理健康知识教育、接受心理咨询、心理治疗与药物治疗等。

睡不好，别忽视，可能是身心健康问题。睡眠质量是身心健康的综合表现。常见的睡眠问题包括入睡困难、早醒、夜间醒后难以入睡、经常噩梦等。睡眠不良提示着存在心理问题或生理问题，是身心健康不可忽视的警示信号。多数睡眠不良是情绪困扰所致，抑郁、焦虑等常见情绪问题都可能干扰睡眠。焦虑往往导致入睡困难，抑郁则常常伴随着失眠早醒等问题。另一方面，睡眠不良会影响心理健康，加重心理疾病。睡眠不足会损害情绪调控能力，使负面情绪增加。

抑郁焦虑可有效防治，需及早评估，积极治疗。抑郁症和焦虑症都是常见的心理疾病。如果情绪低落、兴趣丧失、精力缺乏持续两周以上有可能患上抑郁症。抑郁症可导致精神痛苦、学习无效、工作拖延，甚至悲观厌世。抑郁患者具有较高的自杀风险，需要及时防范。焦虑症以焦虑情绪体验为主要特征。主要表现为无明确客观对象的紧张担

心、坐立不安并伴有心跳加速、手抖、出汗、尿频等症状。公众要提高自己的自身情绪健康的觉察能力，及时寻求科学的评估方法，尽早求治，防止问题加重。抑郁症、焦虑症可以通过药物治疗、心理治疗或两者相结合而治愈，及时治疗有助于降低自杀风险，预防复发。

服用精神类药物需遵医嘱，不滥用，不自行减停。药物治疗是针对许多心理疾病常用而有效的治疗方式之一。精神类药物种类繁多，药物在用量、适用范围与禁忌、副作用等方面各有特点，精神类药物必须在精神科医生的指导下使用，不得自己任意使用。某些药物的滥用可能会导致药物依赖及其他危害。在用药期间，要把自己的实际情况及时反馈给医生，尊重医生的要求按时复诊，听从医生的指导进行药物类别及用量的调整。在病情得到有效控制后，应继续听从医生的用药指导，不可急于停药。自己任意调整药量甚至停止用药可能带来病情复发或恶化的风险。药物具有一定的副作用，其表现和程度因人而异，应向医生沟通咨询，切不可因为担忧药物的副作用而拒绝必要的药物治疗。

儿童心理发展有规律，要多了解，多尊重，科学引导。儿童心理发展包括感知觉、认知、语言、情绪、个性和社会性等，各有其内在发展规律。在存在普遍规律的同时，不同的儿童在发展的速度、水平、优势领域等方面存在差异。养育者需了解儿童发展特点，理性看待孩子之间的差异，尊重每个孩子自身的发展节奏和特点。越是早期的发展阶段，对一生心理特征的影响就越大。如果儿童的压力过大、缺乏运动、缺乏社交，将不利于大脑发育，阻碍心理成长。儿童心理发展是先天气素与环境因素的共同作用。家庭是最重要的环境因素，良好的家庭氛围有益于儿童的身心健康。惩罚是短期有效但长远有害的管教方式。比奖惩更有效的，是理解并尊

重孩子的情绪和需求，科学引导。养育者需要管理好自己的情绪，在养育孩子的过程中不断地学习、反思和成长。养育者要把握好尺度，即要支持引导，又不要急于干预。在儿童发展中，有些“问题”其实是常见的过程，会随着成长逐渐消失。养育者有时可能会夸大或忽视孩子的问题，要开放地听取他人的反馈，或向专业人员求助。

要理解和关怀精神心理疾病患者，不歧视，不排斥。人们对于精神心理疾病的恐惧和排斥很多是出于对疾病的了解。实际上，精神心理疾病在得到有效治疗后，可以缓解乃至康复。因此，精神心理疾病患者经过有效治疗，症状得到控制后，可以承担家庭功能、工作职能与社会角色。把患者排除在正常的人际交往和工作环境之外，是不必要的，也是不恰当的，会为患者及其家庭带来新的压力。对于能够维持工作能力、精神心理疾病患者，为其提供适当的工作和生活环境，有利于病情的好转和康复。

用科学的方法缓解压力，不逃避，不消极。面对生活中的各种压力，人们会采取不同的方式进行缓解。需要注意的是，有些减压方式看起来当时能够舒缓心情，但弊大于利，是不健康的减压方式。例如，吸烟、饮酒、过度购物、沉迷游戏等方式。虽然当时可能带来心情的缓解，但是也会带来更多的身心健康和生活适应的问题。通过学习科学有效的减压方式可以更好地应对压力，维护身心健康。第一，调整自己的想法。找出导致不良情绪的消极想法，根据客观现实，减少偏激歪曲的认识。第二，积极寻求人际支持。选择合适的倾诉对象，获得情感支持和实际支持。第三，保持健康的生活方式。采用适量运动和健康的兴趣爱好等方式调节情绪。判断什么是科学的减压方式，主要是看这种方式是否有利于更好地应对现实问题，是否有利于长远的心理健康。

区疾控中心 翁幼辉

我区社会心理服务三级平台建成

日前，宁波市综治办、卫计委等多部门对我区社会心理服务体系建设和严重精神障碍患者综合管理工作进行督导。督导组通过实地走访、座谈交流及查阅资料等形式，重点查看了社会心理服务体系建设和严重精神障碍患者综合管理工作开展情况、严重精神障碍患者部门信息互通共享情况、“以奖代补”、责任险试点推进情况、精神卫生和心理服务队伍培训开展情况、严重精神障碍患者社区管理情况和严重精神障碍患者肇事肇祸案件发生情况，同时了解了工作中存在的困难及下步打算。

在走访中，督导组认为，奉化区社会心理服务体系建设工作格局已基本形成，下步应进一步推动村、镇平台建设，把镇（街道）的心理咨

询服务延伸到村（社区）心理咨询室，为群众提供心理疏导和心理科普宣教等心理支持，从而有效维护社会稳定。

我区于2012年实施建立健全心理健康促进机制试点项目，今年7月我区正式启动社会心理服务体系推广工程，至目前，我区社会心理服务三级平台建设已全面完成，区级一家阳心坊、11个镇（街道）社会心理服务站、386个村（社区）心理咨询室建设均已完成。9月27日，我区社会心理服务能力提升培训班如期开班，各相关部门、镇（街道）心理服务体系建设和相关负责人、镇（街道）心理服务站心理咨询师及村（社区）心理咨询（辅导）室心理服务人员共232人参加培训。

区疾控中心 翁幼辉

区疾控中心 多措并举积极应对登革热

夏秋季是登革热高发季节，针对近段时间来周边地区登革热疫情持续上升情况，区疾控中心多措并举，积极开展防控工作。

近日，区疾控中心组织召开了登革热防控工作专题会议，通报了疫情并对下一步防控工作进行了部署。同时，区疾控中心组织开展了全区各医疗机构登革热诊疗及防控知识培训，要求各医疗卫生单位逐级开展本院、社区卫生服务站及村卫生室医务人员培训，提高医务人员诊断报告意识。每月开展固定点和流动点登革热幼蚊密度布雷图指数监测，同时组织各镇（街道）开展全区布雷图指数监测，将监测结果通报各镇政府（街道办），由各镇（街道）开展滋生地处理，对重点环境及蚊密度高的场所同步进行蚊虫及幼虫消杀。

近日，区疾控中心组织开展一期登革热疫情风险评估，依据登革热疫

情特点、流行态势，我区与登革热流行区人员交流情况、蚊媒监测结果等综合情况，综合分析输入及传播风险，提出了针对性的防控建议。重点督导，狠抓落实。8月底，区疾控中心对4家区级医院和8家镇（街道）卫生院发热门诊及登革热防控工作开展督导，并出具书面控制意见书，指导落实登革热防控工作。

区疾控中心还通过微信、《奉化日报》、电视台、张贴画报、发放宣传折页等多种形式开展登革热防治知识宣传。下一步，区疾控中心将继续密切关注登革热疫情动态，及时开展风险评估，抓好各项防控措施的落实，保障人民群众身体健康。

区疾控中心 董维波



疾控动态

06/ 定期进行健康体检。

我区新一轮适龄儿童窝沟封闭项目启动

2018-2019年度新一轮适龄儿童窝沟封闭项目启动啦！据了解，今年适龄儿童窝沟封闭项目开展时间为2018年9月-2019年5月。请全区小学二年级学生家长按照学校下发通知书上约定的日期和时间携带儿童到窝沟封闭定点医院进行免费口腔检查。

窝沟封闭项目作为我区重大公共卫生项目之一，于2013年启动。经过5年的努力，我区适龄儿童窝沟封闭工作已逐步走上正轨，受到广大儿童家长的欢迎。我区适龄儿童窝沟封闭项目旨在通过实施口腔健康检查，对符合适应征对象进行窝沟封闭，预防儿童第一恒磨牙龋齿发生，从而全面降低儿童患龋率。同时，我区增加对目标儿童发生龋齿的第一恒磨牙进行免费简单充填。根据我区适龄儿童窝沟封闭项目实施方案，第一恒磨牙以外的牙齿发生龋齿以及第一恒磨牙

发生龋齿但需要复杂操作的（如抽牙神经等），均未列入本次实施方案，如果需要治疗，需要由家长自行承担相关费用。具体问题可咨询当地定点医院。

我区窝沟封闭定点医院包括：区中医医院、区妇幼保健院、溪口医院、江口街道社区卫生服务中心、萧王庙街道社区卫生服务中心、西坞街道社区卫生服务中心、莼湖镇社区卫生服务中心、裘村镇社区卫生服务中心、松岙镇社区卫生服务中心、尚田镇社区卫生服务中心、大堰镇社区卫生服务中心和区口腔医院。

窝沟封闭小知识

一、窝沟与窝沟龋。当我们张开嘴都能看到后边大牙的咬合面（咀嚼食物的一面）是凹凸不平的，凹陷的部位就叫窝沟。如果发育不好，这些窝沟非常深，食物和细菌嵌进去，很容易发生龋病（虫牙），医学上称这种龋为窝沟龋。根据口腔流行病学调查，我国青少年90%以

上的龋病（虫牙）发生在窝沟部位。

二、什么叫窝沟封闭？窝沟封闭是把一种高分子复合树脂材料涂布在窝沟，当它流入并渗透窝沟后固化变硬，形成一层保护性的屏障，覆盖在窝沟上。

三、窝沟封闭有什么好处？一方面，窝沟封闭后，窝沟内原有的细菌断绝了营养的来源，逐渐死亡；另一方面外面的致龋细菌不能再进入，从而达到预防窝沟龋的目的。

四、谁适合做窝沟封闭？窝沟封闭预防龋病（虫牙）的方法主要用于儿童与青少年新萌出的恒磨牙。六龄齿是承担咀嚼功能最主要的牙齿，由于萌出早，如不注意保护，很容易患龋病（虫牙），因此成为窝沟封闭的主要对象。通常六龄齿在7-8岁完全萌出，是封闭的最佳年龄。

五、其他人需要做窝沟封闭吗？中老年人已度过了窝沟龋的易感期，有的已经得了龋病（虫牙）。同时后牙的窝沟随着咀嚼食物的磨损，窝沟逐渐变浅或消失，因此一般

情况下不必再做窝沟封闭。

窝沟很浅的牙齿、前牙以及后牙的邻面（两个牙齿间相互接触的面）、已发生龋病（虫牙）的牙齿也不需要做窝沟封闭。

六、封闭之后能维持多久？封闭剂一般可以长期保留。刚刚做完封闭，最好在3-6个月做一次复查，以后每年做口腔常规检查时，应同时检查封闭的牙齿，以便及时发现有无封闭剂脱落的情况，以便及时给予弥补。

七、有不舒服的感觉吗？在封闭过程中没有任何不舒服的感觉。

八、窝沟封闭是否会牙齿产生危害？窝沟封闭是一种无痛、无创伤的方法，该技术在国际上已有50多年的历史。窝沟封闭使用的是无毒害的封闭材料，对牙齿无伤害，即使封闭材料脱落被吞咽，对人体健康也没有任何不良影响。

区疾控中心 董维波



是啊，去年我一哥们查出胃癌早期，及时治疗后基本没事了！

身体就像汽车，也要定期保养、检查和维修。



有病早治，无病预防

老年人更容易出现健康问题，建议在医生指导下，定期体检。



健康沙龙

倡导文明养犬 积极预防狂犬病

狂犬病是由狂犬病毒导致的一种急性脑炎，其按临床表现分为“躁狂型”和“麻痹型”，前者的典型临床表现是极度恐惧、恐水、怕风、咽肌痉挛、呼吸困难、排尿排便困难及多汗流涎等，后者以肢体软瘫最为多见。

狂犬病潜伏期通常为1-3个月，一周以内发病或者1年以上再发病的情况均极为罕见。狂犬病患者一旦发病后，几乎100%死

亡。狂犬病是人畜共患传染病，全球范围内，99%以上的人类狂犬病是由犬导致的。尽管狂犬病具有致死性，但是可以有效预防的。

根据我国目前的狂犬病流行情况，致伤动物传播狂犬病的风险可分三个等级：一、高风险。1.犬、猫；2.流浪的或野生的哺乳动物；3.蝙蝠。我国属于狂犬病高风险地区，因此，我们建议被高风险动物致伤后，一律应及时进行开展暴露后处置。二、低风险。牛、羊、马、猪等家畜，兔、鼠等啮齿动物。被低风险动物致伤后是否进行暴露后处置，应根据当地流行情况，一般不建议开展暴露后处置。若当地发现有低风险动物不明原因死亡，或发现低风险动物有狂犬病的情况，建议按照

高风险动物处置。三、无风险。非哺乳动物不患狂犬病，如龟、鱼、鸟类、昆虫等，被其致伤后属于无风险暴露，无需进行狂犬病暴露后处置。

如果被狗咬伤，对于轻微伤口（不导致生命危险的情况下），建议第一时间自行处理伤口，可以用肥皂水（或其他弱碱性清洗剂）和一定压力的流动清水（如自来水管）交替清洗咬伤和抓伤的伤口。然后及时到犬伤门诊（也叫狂犬病暴露预防处置门诊）进行处置。

需要提醒的是，狂犬病疫苗并非只打一针，而是要通过1个月左右才能完成免疫，一定要严格按照时间规律接种，不可中断！目前有“5针法”和“4针法”两类疫苗。5针法，即在暴露当天、暴露后第3、7、

14和28天各接种1剂，共接种5剂。“4针法”即“2-1-1”程序：暴露当天接种2剂（左右上臂三角肌各接种1剂），暴露后第7天和第21天各接种1剂，共接种4剂。当皮肤被贯穿、破损的皮肤被舔舐或开放性伤口或粘膜被舔舐或者暴露于蝙蝠时，除了立即处理伤口和接种狂犬病疫苗之外，还需要在伤口周围浸润注射狂犬病免疫球蛋白。

普通人在日常生活中，应文明养犬，不要随意遗弃；及时给家养的狗和猫接种疫苗，大规模的犬只免疫达到70%的免疫覆盖率，可阻断狂犬病在动物中的传播，从而拯救人类生命。出门遛狗要拴绳，减少对他人伤害。

区疾控中心 李寿俊



重点关注

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！

2018年 第10期

协办单位
奉化区卫生计生局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所