



重点关注

保持良好个人及环境卫生 践行健康生活方式 区疾控中心提醒市民做好流感防控工作

流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的对人类健康危害较重的急性呼吸道传染病。病毒易变异,呈季节性流行特点,是全球关注的重要公共卫生问题。近期气温偏低,阴雨连绵,是流感的多发季节,区疾控中心提醒市民做好流感防控工作。

流感临床特点

流感具有潜伏期短、传播速度快、发病率高特点,患者表现为突然发烧、咽痛、干咳、乏力、球结膜发红、全身肌肉酸痛。一般持续数日全身不适,严重时致病毒

毒性肺炎或肺部继发感染。对于年老体弱者来说,流感是一个威胁极大的传染病,因为它除了可引起发烧和周身不适外,还易使病人发生并发症,使原患有肺心病、冠心病的患者病情加重,甚至导致死亡。流感的流行具有明显的季节性,主要发生在冬春季。它的流行也有一定的规律性,一般3-5年形成一次小流行,8-10年形成一次大流行。

流感如何预防?

由于流感是病毒性传染病,没有特效的治疗手段,因此预防

措施非常重要。主要预防措施有:

1. 保持良好的个人及环境卫生。
2. 勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。
3. 打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。流感患者在家或外出时佩戴口罩,以免传染他人。
4. 均衡饮食、适量运动、充足休息,多喝水,避免过度疲劳。

5. 每天开窗通风数次(冬天要避免穿堂风),保持室内空气新鲜。

6. 在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所;不得已必须去时,最好戴口罩。

7. 在流感流行季节前接种流感疫苗也可减少感染的机会或减轻流感症状。

如果您或身边人出现类似流行性感冒症状,请及时至正规医疗机构进行诊治。

区疾控中心 董维波



心理天地

孩子爱顶嘴 该如何和他沟通?

时常有很多爸爸妈妈反映,说自己跟孩子之间的沟通非常不顺畅,总是闹得不可开交。我们今天就来聊聊如何减少亲子冲突的话题。

当顾问,不当领导

青春期的孩子特别敏感,所以父母亲说话时的语气就变得十分重要。如果父母开口就是下命令,“你应该……”;“你应该用功学习,你应该收拾房间……”;“你不能……”(你不能出去玩,你不能变发型……),就说明父母自视是孩子的领导,孩子只能接管服从。青春期的孩子渴望被当成大人,受到尊重时才能与父母理性沟通。因此,“领导”型父母在亲子沟通上常会吃闭门羹。换一种语气就会有效多了,如“我建议你可以考虑……”“我建议你找个时间收拾房间……”“我提醒你,……可能有……坏处。”“老妈提醒你,剪那个发型可能会让老师有意见……”这样如顾问般的开口方式,会让孩子感受到尊重,同时也能表达父母的关心之意,一举两得。因此,聪明的父母做顾问,而不是做领导,才能贴近孩子的内心。

孩子生气时,父母要保持冷静

万一孩子火冒三丈,开始激动起来,父母千万别随之起舞,否则接下来只会吵得不可开交。此时父母亲的最高行为指导原则是:他(孩子)越火,我(父母)越冷。

因为父母一旦以怒制怒,孩子就更有理由相信,他的愤怒是理所当然的:暴躁的爸妈谁受得了?既然老爸老妈态度恶劣,他也没必要和颜悦色地回应。此外,情绪具有感染力,当父母保持冷静,这股情绪安定的氛围也会逐渐对孩子起到正面作用,有助孩子恢复平和之心境。

批评孩子的行为,而非人格特质

如果要告诉孩子,他有些地方做错了,此时该批评的是他的行为,而不是他的人。当父母批评的是行为,孩子明了,他只要改进行为,就有可能改善他在父母心目中的印象。如果针对人格特质来做批评的话,例如:“你这个笨蛋!”“你这个不争气的人!”孩子就会认为,父母对他这个人有成见,既然已看我这个人不顺眼,那无论再怎么改变,父母还是会觉得碍眼,所以孩子也就自然而然地,打消了改变的念头。

一起来看看其中的差别在哪儿吧!

对人格特质的批评语

“你怎么这么笨,考这么差!”

“你是个说话不算话的人,没准时回家!”

“你老是撒谎!”

对行为的批评语

“这次考试,你临时抱佛脚的做法很不可取。”

“你没做到答应我的事,造成大家许多困扰。”

“你去了网吧却没有告诉我,让我很担心。”

当孩子分享心事时,不做出早就了解的模样

青春期孩子常常觉得自己的感受是独特而唯一的,所以当大人一眼就看穿他们的行为动机的时候,孩子就会觉得无趣而不爽。

比如,孩子回来告诉家长,班里有个男孩子,每天中午吃饭的时候,他都在低头读书,自己从不吃午餐。问他,他总是说自己不饿。直到有一天,老师对大家说,这个同学家里很穷……孩子好像有了天大的发现,语带惊奇地说:“爸,原来是这个原因呢!”而此时爸爸却说:“这还用问吗,当然是这样啊。”如此“想当然”的反应,会让孩子觉得被浇了一头冷水,和父母交流很是无趣。

再举个例子,周末孩子用发胶造型了一个新发型,正准备出门,爸妈一眼看穿他的小心思,马上追问:“今天这个聚会要有女孩子是吧?”这么做会让孩子觉得十分不爽,感觉好似逃不出父母的手掌心。

对孩子年轻的心灵来说,世界中有许多新鲜的事物,等着他们去接触体验,当孩子好不容易有了些成长的心得,用孩子的方式来听孩子的心声,而非父母自己的角度,就能跟孩子做真实的交流。回到上面第一个例

子,较好的回答是:“真的啊,这还真是一个重大的发现呢!”

重视孩子的隐私

请容我再一次提醒,青春期的孩子喜欢被当成大人对待。因此,父母亲应该给孩子一些空间,允许他们保有自己的隐私。所以一些福尔摩斯的侦察举止,其实都不该出现。例如偷听孩子通电话,偷看孩子日记,或者是上网看孩子的留言等等,这些行为美其名曰是为了解孩子,事实上,家长做了一个很糟的示范——只要我们自认是在关心别人,就可以不在意别人的隐私。而这往往是破坏孩子对家长信任度的首要杀手。

所以,建议父母和孩子一起来制定一个专属的《孩子的隐私合同》,写下什么事情是父母想知道也可以知道的,而哪些该属于孩子的隐私,父母就该完全尊重,不侵犯孩子的权利。

不说“但是”

有些父母听从心理学家的建议,常找机会和孩子交流,要听孩子说话,于是他们耐着性子听完了孩子要说的话,接下来就说:“是,我了解你的意思,但是你的想法是错的。”有些父母也的确花了时间称赞孩子,说出口的却是:“你很聪明,但是太懒了些。”这些原本想传达善意的沟通,会因为父母所用的“但是”一词,而导致前功尽弃。因为孩子早就学会了,“但是”二字之前都是场面话,只有“但是”后面接出来的话,才是父母真实的心声。例如,父母亲说,“想打球是好事,但是现在应该以学习为重。”让我来做个翻译吧!

这样的话传到了孩子的耳朵,他们所听到的意思就是“除了学习,一切免谈!”父母前面讲的那些善意,就完全被抹杀了。所以,建议父母亲在跟青春期的孩子互动时,要尽量避免“但是”这个词出现在关键时刻的对话当中。不说“但是”,那该说什么呢?建议父母亲用“如果……会更好”来取代:“想打球是件好事,如果你能先把功课做完,那就更好了……”

再举个例子:“我知道你累了,但今晚的喜酒,你一定得陪我们去。”这句话稍做修改,孩子听起来就顺耳多了:“我知道你累了,其实爸爸、妈妈也很心疼,如果你能够打起精神,陪我们去喝喜酒,还可以见到你最爱的堂哥,你也会很开心的。”

澄清语意之沟通法

青春期的孩子很容易对父母亲的意见有过多解读,因而造成不必要的情绪反弹。为了避免这样的误会,父母亲可以用一个很好的沟通方式,就是做语意上的澄清——“我的意思不是……我的意思是……”例如,可以如此说:“我的意思不是想管东管西,限制你的自由,我的意思是,我有些担心,你晚上不睡觉会对自己的身体造成伤害。”又比如:“老爸、老妈的意思不是说你的朋友都不好,我们的意思是说,他们的想法也不见得都对,你可以有自己的判断。”

做建设性的批评

当孩子行为不当时,父母应使用建设性的批评技巧来开口,以成功地协助孩子矫正行为。例如事件是,孩子今早出门,来不及吃早饭。如果你说“你看看你,又起来晚了不吃早饭,你每天都这样,你就是懒!”这是伤害性的批评。建设性的批评做法是:

步骤1:说事件。父母亲在批评孩子的时候,首先应该交代自己所指的是那一个事件。比如:“你今早起晚了,出门没吃早饭。”

步骤2:说感觉。父母接着应该说明自己的情绪状态。比如:“我很担心,你这样做会伤身体。”或“我有些生气,因为你答应要吃过早饭再走的,结果却做不到。”

步骤3:说期望。表明自己对孩子行为改变的期望。比如:“我希望从明天开始,你每天都吃早饭。”

步骤4:说好处。说明这样做的优点,对孩子的好处。比如:“我相信这样一来,你就更有精神,也能长得更高!”“一气呵成,就会是:“你今早起晚了,出门没吃早饭。我很担心,你这样做会伤身体。我希望从明天开始,你每天都吃早饭。我相信这样一来,你就更有精神,也能长得更高!”

掌握了以上的原则,父母就能轻松地避开亲子沟通的地雷。矛盾不在,和孩子就能沟通无碍!

据张怡筠情商教育

中国居民膳食指南推荐 每天一袋奶

作为一名营养师,我们非常清楚:没有一种食物能满足机体的全部需要。在生活中我们会建议,平均每天摄入12种以上食物;每周25种以上;最好因时、因地、因人更换食物品种来丰富食谱,满足健康的需要。随着生活水平的提高我们的食谱越来越丰富,变化越来越多;但有一种食物一直被营养师们宠着、爱着;从来没有离开过营养师视线;她就是洁白无暇、温柔胜水、集美丽与健康为一体的——牛奶。

牛奶能在几千种食物中独得桂冠;获得营养师的宠爱;因为有着他独特的营养魅力。

奶类营养成分丰富

奶类营养成分丰富;除了优质蛋白质、钙、脂肪和B族维生素外;维生素A和D也很丰富。牛奶含蛋白质约3%;各种必需氨基酸种类齐全、数量丰富,婴幼儿辅食奶类不仅满足生长发育、提高机体免疫力;还能促进骨骼生长。奶类富含钙、镁、钾等矿物质;100克牛奶一般含钙100毫克;成年人每天喝牛奶300毫升能满足机体39%的钙的需要;有效预防骨质疏松、巩固牙齿;婴幼儿饮奶可达500-600毫升,骨骼和牙齿生长所需的钙得到充分的补充;丰富的钙还能促进幼儿大脑发育,视力提高。牛奶中的脂肪富含卵磷脂能促进婴幼儿大脑

发育;牛奶还能调节老年人的血脂、防止动脉粥样硬化和高血压。B族维生素对脂类和氨基酸及碳水化合物的代谢均起到重要的作用,如果维生素B缺乏将影响机体能量代谢。牛奶的营养价值不单受到营养师们的信任;还得到社会各界的肯定。英国前首相丘吉尔曾说过:“没有什么投资比得上为儿童提供牛奶更重要!”

奶类更易吸收

牛奶不单营养丰富且各类营养成分组成比例适宜、易消化吸收。牛奶的氨基酸比例适宜,生物利用价值高;牛奶中的脂肪以微脂球的形式存在,更易吸收;大家都知道牛奶钙含量高,其磷也

丰富,且钙与磷比例恰当,有利于钙的吸收;另外,牛奶中的乳糖也能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。牛奶营养价值高,容易消化吸收、味美价廉、食用方便,是最理想的天然食品,人称“白色血液”。所以中国营养学会《中国居民膳食指南》第三条中明确提出要“多吃奶类”。

调查发现,我国人均年牛奶摄入量21.7千克,仅仅是欧美国家摄入量的15分之1;而骨质疏松症是中国目前常见慢性疾病之一。由此,倡导大家:为了健康,请每天摄入一袋奶。

区中医医院 缪勤旭



健康沙龙



疾控动态

创新举措

助推慢性病管理信息化提质增效

日常工作中,信息化已成为我们提升工作速度、质量不可缺少的手段。为进一步体现信息化建设精准性、便捷性功能,切实减轻基层工作压力,提高慢性病防治效果和管理效率,近日,区疾控中心着力完善区域慢性病管理质控信息模块。

以往社区慢性病管理信息系统数据库数量大、质量控制较难开展,往往无法精准有效开展管理质控工作。近期,区疾控中心联合软件公司工作人员、公共卫生专家多次到各社区卫生服务中心摸排调研,并

充分结合日常工作督导与季度考核中出现的问题,组织召开信息化专题会议,经过多方讨论,研究信息模块可行性,确定增设具体功能模块,有效解决了以往社区慢性病管理系统设计功能上存在的短板,基层内部质控更具操作、基层工作人员更具针对性。

下一步,区疾控中心将继续跟进信息模块运行状况,不断改进功能模块,以满足慢性病管理工作的需求,提升全区基层慢性病管理水平。

区疾控中心 吴寅徽

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!



预防接种是每个儿童的基本权利,我国对儿童实行预防接种证制度。儿童入托入学时都要出示预防接种证。流动儿童跟当地儿童享受同等的待遇,可持接种证在现居住地接种疫苗。



4月25日
全国儿童预防接种日



宝宝有点发烧,今天还能接种疫苗吗?

不可以,等宝宝好了再补种吧。



打疫苗预防传染病,我也要打。

健康之窗

2019年 第1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

