

全心守护 助力青少年健康成长

记者 吴启珍 通讯员 闵国庆 李欧洲

“刚开始他只是说不想上学、肚子疼,我也没当回事,以为是他矫情,就让他一定要回学校上学,可没想到他竟然出现过激行为!”近日,小林(化名)的爸爸从医生口中得知孩子患了抑郁症,后悔自己没有早点识别出孩子的异常举动实际上是在向他们求助。

根据《2022 国民抑郁症蓝皮书》调查数据显示,中国 18 岁以下抑郁症患者占总人数的 30.28%,很多父母对青少年抑郁症缺乏正确认知,不能及时发现和尽早干预。

青少年抑郁症轻则会在学习、生活质量和人际交往造成阻碍,重则会影响到青少年的身体健康,甚至导致其出现自伤、自杀等行为,危及生命安全。因此,了解青少年抑郁障碍,并能做到早发现、早诊断、早干预显得尤为关键。

那么,如何识别青少年抑郁障碍的早期征兆和危险信号?

青少年时期是一个充满变化和挑战的时期。在这一阶段,许多因素,如身体的发育变化、学业压力、同伴关系的建立和维持等,都可能给青少年带来压力。青少年的大脑及认知层面均处于发育阶段。与成年人抑郁障碍“三低症状”(情绪低落、思维迟缓、意志行为减少)不完全一样,更不典型,因此增加了青少

年抑郁障碍的识别难度。专家认为,青少年抑郁障碍大致上可以从情绪、认知、行为和生理 4 个方面进行识别。

情绪方面,主要表现为出现情绪低落,没有愉快的体验,无故伤心流泪等情况。除此之外,青少年还可能出现悲伤、愤怒、暴躁、爱发脾气混合情绪。

认知方面,由于青少年认知发展尚不成熟,刚开始负性思维特征不突出。但随着疾病的发展,患者对自我、对他人和社会易出现负面、悲观的看法,时常会出现“都是自己没用”“自己什么都做不好”“看不到希望”“活着就是个累赘”等想法。

行为方面,青少年退缩到最基本的生存状态,对周围一切不感兴趣、回避社交、厌学,甚至出现自伤、自残等行为。如家人反映“孩子不想上学”“躺床上玩手机游戏”,或者“只躲在自己房间里”“不愿与同学朋友接触”“什么都不做”等等。

生理方面,青少年出现睡眠模式改变、食欲变化、疲劳等状况。青少年出现明显的失眠、过度睡眠或者早醒的现象,食欲增加或减少,学习成绩下降或做决策时感到困惑,总是感到疲劳或缺乏活力。

专家提醒,若发现青少年出现情绪低落、兴趣减退、易疲劳、自我评价低、言语悲观或者易发脾气情况 2 周以上,家人应及时给予关

注及处理。

作为家长,如何帮助他们从抑郁的心境中摆脱出来呢?

首先,要正确面对。抑郁障碍已成为现代都市病,发生率为 5%—20%,一生中可能患上一次抑郁障碍的概率有 70%。但另一方面,抑郁障碍是可治愈的。因此,抑郁障碍被心理学家称为人类的“心灵感冒”。

其次,要树立一个观念——“患病不是羞耻”。千万不要认为患有“抑郁障碍”是耻辱的。从临床上来看,除了一部分是外部环境因素刺激致病外,抑郁障碍更多地是大脑情绪管理中枢出现功能失调,导致某种神经递质紊乱所致,与其道德、品质无关。

非常重要的一点,就是寻求帮助。当怀疑自己患有抑郁障碍,要及时倾诉,向家人、老师、朋友求助,打开心扉,以获得更多的支持、帮助,减少无助、无助感,从而避免自杀、自伤行为的发生。一旦被确诊为抑郁障碍,一定要寻求专业的专业机构或人员帮助,进行相关干预与治疗,如:药物、心理、物理治疗等综合治疗模式。

做一些让自己快乐的事情,也是远离抑郁障碍的好方法。每天做一件简单、易做的小事,如给床换一张干净床单、给花浇点水;为自己寻找一件让自己开心的事,如买一件

毛茸茸的可爱玩具,自拍一张露出八颗牙齿的照片;每天做一点小挑战,如吃没有吃过的食物,穿没有穿过的另一种风格的衣服……无需取悦他人,只需照顾好自己的心情。同时,也需要确保营养均衡:良好的饮食习惯可以提供必要的营养,帮助稳定情绪。多参加锻炼,体育锻炼可以释放压力并增加内啡肽,从而提高情绪。

最后,换个角度看抑郁障碍。你需要告诉自己,人生有潮起潮落,抑郁发作时,只是在提醒我们机体正处在低谷期,身体感到疲惫、累了,需要关注,需要休息、休养,不要忽略它发出的信号。在治疗的同时,耐心等待,顺应自然。抑郁障碍虽然痛苦,但经过苦难的洗礼,你的人生将得到成长、历练,更懂得珍惜生命中拥有的。追求的不再是肤浅的快乐,体验的是更深刻的快乐。

专家强调,必须对青少年的心理健康状况进行持续关注,尤其是抑郁的迹象,通过教育、沟通和提供支持,可以帮助他们度过这个充满挑战的时期,确保他们的心理健康。



坚持三级预防 加强过程评估

——《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》看点解读

改善学校-家庭-社区视觉环境、落实日间户外活动 2 小时和体育锻炼 1 小时、每学期开展视力不良筛查不少于 2 次……8 月 30 日,国家疾控局印发《儿童青少年近视防控公共卫生综合干预技术指南》,从公共卫生维度提出推进儿童青少年近视防控适宜技术和综合干预措施。

近年来,我国儿童青少年近视呈高发、低龄化趋势。中国疾控中心监测数据显示,2018 年至 2021 年我国儿童青少年总体近视率波动下降,取得积极进展,但近视低龄化是防控核心难点,要实现 2030 年防控目标还需持续加力推进。

儿童青少年近视防控是一项系统工程。指南明确,要坚持三级预防策略,加强一级预防,推进二级预防,落实三级预防。其中,在一级预防环节,围绕近视病因理论最新进展,指南提出近视风险行为监测评价与干预、学校-家庭-社区视觉环境改善、日间户外活动 2 小时和体育锻炼 1 小时、师生家长全员健康教育等具体公共卫生干预技术。

北京大学人民医院眼视光中心主任医师王凯表示,控制用眼时间和距离、加强良好光照下户外活动是儿童青少年近视防控的核心。指南提出的“落实校内 1 小时日间户外活动”“紧抓校外 1 小时日间户外活动”引发业界共鸣,做好这两件事重在“家校联动”。

学校上下午各安排 1 个 30 分钟的大课间活动,班级“护眼小卫士”督促同学课间 10 分钟走出教室、推荐儿童青少年全程或阶段性走路上学、鼓励家长周末及节假日和孩子走向大自然、通过近视防控主题班会等形式普及近视防控知识……指南给出许多具体实施措施与建议,提升可操作性。

在二级、三级预防环节,指南提出注重视力健康筛查,加强近视分级管理,做到早发现、早诊断,建立近视风险预警模型;做好近视分级与矫正,科学配戴眼镜,对存在眼底病理改变和其他并发症的儿童青少年,家长要及时带孩子到专业医疗机构经专科医生诊治。

“指南提出的‘三早’,立足更好地从源头控制眼部疾病的发生、发展。”贵州省人民医院眼科副主任医师张建勇认为,青少年眼健康需要医防协同,共同呵护。

指南明确,专业机构在筛查学生视力时,对发现高度近视及近视进展快速的儿童青少年要及时提供转介服务,实现公共卫生与临床治疗的融合。

安徽医科大学公共卫生管理学院院长陶芳标表示,此次出台的指南,不仅为公共卫生机构专业工作者提供了可推广的具体公共卫生干预技术,同时也总结评价了《综合防控儿童青少年近视实施方案》5 年来实践经验和近视防控最新科研成果。指南以日间户外活动和体育活动作为主要抓手,可促进儿童青少年近视、脊柱弯曲异常、超重和肥胖等多种疾病的同防同控。

有了高质量的技术指南,加强过程评估和效果评价十分重要。根据指南编写说明,各地应综合施策,及时解决实施过程中出现的困难和问题,探索具有地方特色的近视防控公共卫生综合干预行动方案。在落实近视防控综合干预行动的同时,加强过程评价工作,将定性和定量研究结合,全面分析近视防控综合干预行动的可行性、有效性等,实现干预过程与效果评价的统一。

据新华社

台风天气保持清洁 防止“病从口入”

记者 吴启珍 通讯员 马亚萍

近期,台风“苏拉”“海葵”相继在东南沿海登陆,我国正处于台风活跃期。台风天气常常出现洪涝灾害,不仅造成人民财产的巨大损失,还会给居民的健康带来巨大威胁。今天,疾控专家专门和大家聊一聊台风天气和健康相关的知识。

台风期间,要检查清理易吹动和脱落的物品,检查电气线路和燃气是否安全充足,排水是否通畅,台风天气尽量不要外出谨防意外伤害,这些大家都已经很熟悉了。疾控专家提醒,除此之外,还要特别注意预防一些肠道传染病、食源性疾病、虫媒传染病的发生。预防这些疾病,要做到保持清洁,防止“病从口入”。

保持清洁主要包括个人卫生和家庭环境卫生:个人卫生主要做到保持个人清洁勤洗手,不共用毛巾等物品;家庭环境卫生做到日常清洁和通风。水是生命之源,一个人每天都需

要摄入 1500—1700ml 的水。在台风天气,一定要注意不喝生水,只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水;装水的容器等保持干净,并经常倒空清洗。

除了水,每天的饮食卫生也要格外注意。食物要新鲜干净,被水淹没过或者受到其他污染的粮食、面粉、挂面、面包,淹死的禽畜类、发霉的米面,过期的糕点都不要食用;海鲜类食品彻底加热煮熟再食用;凉拌菜宜少吃,如果加工食用凉拌菜要先彻底洗净,并加入蒜泥、姜末和醋等调味品,这样既可以增加食欲,也能预防肠道传染病;瓜果尽量去皮食用;饭菜尽量现做现吃,剩余饭菜用保鲜膜密封好放于冰箱保鲜,馊了的饭菜即使重新蒸煮烹饪也不要食用。

此外,做饭烧菜前要先用肥皂和流动水清洁双手,烹饪食物时穿着清洁、可洗涤的围裙,处理熟食时洗净双手并带上清洁的食品手套;食品容器用后要洗净消毒,尽可能保持餐具、饮食环境的清洁;生熟食物以及处理生熟食物

的案板、刀具容器等用具分开,避免致病微生物污染熟食而引发不适。

还要注意防蚊防鼠,预防虫媒传染病。台风过后,积水和垃圾增多,蚊蝇会大量孳生。蚊蝇较多时使用纱窗纱门,穿浅色长袖衣裤,使用蚊香、蚊香片,避免被蚊虫叮咬;同时,要保持家庭环境卫生,使用纱窗蚊帐等减少家中蚊蝇密度,每天至少开窗通风半小时以上;及时清理垃圾,农村家庭中家禽家畜圈棚及时清洁,经常喷洒灭蚊灭蝇药物;人活动较多的场所,也是鼠类密度较高的地方,家里应做好防鼠措施。

疾控专家建议,台风后,如果家庭居所被水淹没过,要及时开展环境清洁,开窗通风,如果受到污水、粪便、腐败动植物等污染可进行消毒:墙面、地面、物体表面可以采用 500mg/L 的有效氯溶液(1 片消毒片/1000ml 水)冲洗、擦拭、浸泡等方式消毒,30 分钟后,用清水擦拭;餐具等煮沸 15 分钟以上可达到消毒效果,也可使用 250mg/L 的有效氯溶液(1 片消毒

片/2000ml 水)浸泡半小时,再用清水冲洗干净;腐败垃圾可以使用 5000—10000mg/L 的有效氯溶液(10—20 片消毒片/1000ml 水)喷洒消毒 60min 后送往垃圾集中站;值得一提的是,含氯消毒剂有腐蚀性,不能用于金属消毒,金属表面可以使用 1000mg/L 的季铵盐类消毒剂消毒 15—30 分钟,然后清水擦拭;在使用井水作为饮用水源的农村,水井被淹没后,必须要对被淹水井进行淘洗、冲洗和消毒。

需要注意的是,含氯消毒剂不能和酒精、洁厕灵等消毒剂混合使用,任何消毒剂都不能直接使用。含氯消毒剂有刺激性和腐蚀性,使用时做好个人防护,戴一次性医用外科口罩、护目镜和橡胶手套,可以防止皮肤粘膜损伤。



庆元“浙有善育”“托”起浙闽群众幸福生活

本报讯(记者 吴启珍 通讯员 柳廷丽)“幼儿园托育部一个月只要 550 元,而且还是公办的,很放心呢。”9 月 1 日上午 8 时,家住福建省政和县岭腰乡的二胎宝妈陈小芬把宝宝送到庆元县安南乡中心幼儿园托育部后,便到安南乡来料加工工厂上班,阔别三年多再次回到工作岗位,她心情十分激动。

陈小芬说,她的爱人在外地上班,家里老人身体不好,乡里也没有托育机构,自从生娃后自己就一直在家带娃,感觉要与社会脱节了。后

来,她听说安南乡中心幼儿园开设托育部,就决定把二宝送托。

据了解,安南乡与福建省南平市政和县岭腰乡接壤。在安南乡中心幼儿园开设托育部,不仅为本地村民提供托育服务,服务触角还延伸到福建省政和县岭腰乡等邻近乡镇,为浙闽两地的群众提供温馨的托育服务,让村民安心上班,孩子健康成长。自托班开设以来,安南乡中心幼儿园托育部已招收幼儿 33 人,其中跨省入托的孩子 9 人。

针对山区县多数乡镇常住 0—3 岁人口极少的现状,近年来,庆元县积极统筹托幼资源,出台政策鼓励有条件的幼儿园设立托育部,开设托班。同时规范和加强幼儿园托班管理,推进婴幼儿健康档案智慧化建设。依托“浙有善育”专区的智慧托育应用,推进数据协同,完成登记的幼儿园托育部同步在“浙里办”“浙有善育”专区“入托一件事”对社会展示,定期为群众提供线上预约入托服务。

为了强化对山区幼儿园托育部

的个性化指导,积极破解山区托育资源与百姓需求不匹配、信息不对称的问题,庆元县还为辖区所有托育机构(包括幼儿园托育部)选派专业的兼职健康指导员,强化专业指导,做好婴幼儿语言发育、心理行为、精细动作等身心健康成长推动的宣传教育,让广大家长放心托、安心托。

截至目前,庆元县共有 17 家托育机构,托位数 577 个,其中幼儿园托育部 14 家,提供普惠性托位 447 个,占比 77.47%。每千人口托位数达到 4.02 个。

公益广告



小小一支烟 危害万万千

为了你和家人的健康 请不要吸烟