

关注 世界精神卫生日

用心呵护 让孩子远离“心灵感冒”

仙岳医院举办世界精神卫生日大型公益活动,呼吁全社会关注儿童青少年心理健康

本报记者 楚燕 通讯员 陈莺 10月10日是世界精神卫生日,今年的主题是:促进儿童心理健康,共同守护美好未来。

现状>> 精神疾病发病率上升 不少人缺乏主动就医意识

仙岳医院院长陈进东介绍,我国常见精神障碍和心理行为问题人群逐年增多。

陈进东表示,相较于重性精神疾病,抑郁症、焦虑症、孤独症、强迫症等疾病的发病率上升更为明显。

近年来,通过社会各界努力,人们对精神心理疾病的认识水平有所提升,但是,总体来说,尤其是广大农村地区,人们对常见精神障碍和心理行为问题的认知率仍比较低。



仙岳医院举办世界精神卫生日大型游园活动,宣传精神心理疾病防治知识,众多市民积极参与。(本组图/本报记者 陈德瑶 摄)

方法>> 少儿心理有不同发展阶段 应有针对性加以引导干预

近年来,儿童青少年心理健康备受重视。陈进东认为,家长压力大、学业压力、隔代抚养、亲子沟通不足、电子游戏成瘾等,都是儿童青少年心理问题爆发的“催化剂”。

仙岳医院儿童青少年心理门诊主任李韵介绍,《发展心理学》共讲述了8个阶段的心理特征,其中22岁以前占6个阶段。

李韵指出,要促进儿童青少年心理健康,不同阶段采取的策略有所不同。比如,低龄的孩子主要通过游戏、运动来促进感统发展、实现人际互动、建立安全感。

小学阶段最常见的心理问题是进入高年级后不爱写作业、厌学,一学习就要喝水、上厕所。李韵提醒家长,从一二年级就要引导孩子培养良好学习习惯,合理安排学习计划。



双塔亮灯活动成为鹭岛夜晚一道亮丽风景。

以免孩子频繁遭受挫败感,时间久了负面情绪积累叠加。在这个阶段,让孩子多参与家务活动和创造性思维活动,也有助于其身心发展。

进入初中,青春期孩子身体变化大,心理冲突也最多,人际交往、学习压力、家庭矛盾容易集中爆发。这个阶段,家长要学会“往后退”,不要一味地强调“听话”,要让孩子更多地发展伙伴关系,巩固人际交往能力,帮助孩子处理好“独立”和“依赖”的矛盾。



厦门市精神卫生形象大使“精小卫”。

呼吁>> “心病”要早发现早干预 及时寻求专业人士帮助

无论孩子处于哪个发展阶段,孩子一旦出现心理问题,要及时寻求专业人士帮助,切勿讳疾忌医。

这几年,李韵的门诊每天都爆满,有些孩子问题很严重了才来就医,只能住院治疗。有一个孩子和李韵聊天时抱怨,自己从小学三四年级开始就经常心情不好。

不过,随着人们早防早治意识逐步提升,现在孩子连续几个月心情不好就来就医的占比在不断增长。9岁的小玲(化名)一直是别人眼中的“乖孩子”,自律性强,吃饭、睡觉、学习都不需要父母操心。

李韵详细了解情况后分析,小玲从小就懂事,父母认为她很优秀、独立,妈妈平时工作比较忙,对她的陪伴相对没那么多。

李韵表示,对于儿童的精神心理问题,常用的治疗方法主要包括心理治疗、个体治疗、团体治疗、家庭教育、物理治疗等。妈妈很重视小玲的心理健康,及时带孩子寻求专业医生的帮助。

我市率先全省出台 医疗机构价格行为指南

本报讯(记者 陈泥 通讯员 吕瑞婷)为进一步指导规范医疗机构价格行为,维护医疗价格秩序,厦门市市场监管局近日制定出台《厦门市医疗机构价格行为指南(试行)》(以下简称《行为指南》)。

据介绍,《行为指南》界定和强调了医疗机构价格行为、政府指导价、市场调节价的概念,明确公立医疗机构主要实行政府指导价和零加成政策,非公立医疗机构主要实行市场调节价;梳理并明确了公立、非公立医疗机构医疗服务价格、药品及医用耗材实行的价格政策;强调医疗机构应当遵循公平、合法和诚实信用的原则,不得损害患者和其他医疗机构的合法权益;罗列出拒不执行政府定价(政府指导价)、超标准收费等八类常见问题,引导医疗机构合规经营;对医疗机构提出合规提示,要求医疗机构严格依法进行价格活动,落实明码标价阳光收费,建立健全内部价格管理制度,切实维护患者合法权益,加强价格政策研究学习。

“《行为指南》为合法性指导意见,目的在于强化事前规范指导,引导医疗机构合规经营。”市市场监管局相关负责人表示,《行为指南》主要对我市医疗机构从事疾病诊断、治疗、活动过程中可能出现的价格违法行为予以风险提示,除此之外,各医疗机构在开展医疗服务过程中,应严格遵守《价格法》《明码标价和禁止价格欺诈规定》等价格法律、法规和相关医疗价格政策,加强价格自律,及时发现和纠正医疗服务收费环节中的不足之处,不断完善和落实医疗机构内部价格管理制度,构建良好价格秩序和医患关系。

据悉,下一步,市场监管部门将持续规范各医疗机构收费公示行为,提高价格信息透明度,畅通群众投诉举报渠道,加大医疗价格违法违纪行为的执法力度,切实维护医疗行业价格秩序,减轻群众看病负担。

健康提醒

无疫苗也无特效药 这种病毒最爱找娃

诺如病毒秋冬高发,要养成良好卫生习惯,科学预防

本报讯(记者 陈燕)秋风阵阵,即将进入诺如病毒感染高发季节,学校和托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒感染疫情高发场所。中国疾控中心提示,中秋国庆假期结束返校后,学校等重点场所的疫情防控尤为重要。

记者从厦大附属第一医院了解到,每年10月到次年3月均为诺如病毒高发期,因此被称为“冬季呕吐病”。从目前门诊急诊就诊情况看,因肠道疾病就诊的患儿还不是很多,但仍需防范。

诺如病毒为RNA病毒,极易发生变异。每隔几年就有新的变异株出现,引起全球或区域性暴发流行。主要是通过“粪-口”途径传播,包括人传人、经污染的食物和水发生传播,其中牡蛎等贝类食品和生鲜果蔬容易遭诺如病毒感染。

诺如病毒感染潜伏期为12-48小时,发病以轻症为主,最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛,常表现为“上吐下泻”。儿童多以呕吐为主,成人以腹泻为主。

诺如病毒感染属于自限性疾病,发病后以对症或支持治疗为主。病程一般为2-3天,多数患者发病后1-3天康复。

需要注意的是,对于诺如病毒胃肠炎,目前尚无特效药物和疫苗,因此还是要以预防为主。市疾控中心表示,养成良好的卫生习惯,健康生活,让诺如病毒“无从下手”。同时,市疾控中心专家为大家支招,帮你将诺如病毒拒之门外。

- 烧熟煮透:不吃未煮熟煮透的食物和生冷食品。 ●不喝生水:生活饮用水经煮沸后方可饮用。 ●注意卫生:饭前便后勤洗手,果蔬也需清洗干净后食用。 ●避免接触:尽量不和患者近距离接触,加强消毒和室内通风。在病毒流行期间尽量少去人群聚集的场所。 ●严格消毒:严格消毒处理呕吐物,对被患者呕吐物、粪便等污染物污染的环境物体表面、生活用品等要及时用含氯消毒剂进行消毒。 ●健康管理:学校和托幼机构等集体单位加强晨检,做到早发现、早隔离、早治疗,可有效控制疫情。

市疾控中心提醒:

水痘进入高发期 疫苗请快安排上

本报讯(记者 陈燕)近期,我市各大医院儿科门诊就诊患者明显增多。市疾控中心提醒,随着天气转凉,许多传染病进入高发期,其中就包括水痘。孩子若提出身体不适,家长可不能忽视。

水痘是一种传染性极强的急性呼吸道传染病,俗称“见面传”。统计数据显示,2007-2021年,我国99.7%的水痘聚集性疫情发生在学校,其中85%发生在托幼机构和小学。水痘冬春季多发,主要发生在儿童和青少年,主要传播途径为接触传播和空气传播。

需要注意的是,水痘的传染性很强,

病人是唯一的传染源。孩子得水痘多表现为发热,皮肤、黏膜分批出现周身性红色斑丘疹、疱疹和结痂,皮疹多呈向心性分布,主要集中在头面部和躯干,四肢较少。

市疾控中心提醒,接种水痘疫苗是应对水痘的重要方式,如果健康状况允许,易感人群应接种水痘疫苗。水痘疫苗的推荐接种人群为12月龄及以上水痘易感者(不同厂家详见说明书)。1-12岁人群接种2剂,建议接种年龄为1-2岁接种第1剂,2-3岁接种第2剂;未完成2剂者,补齐2剂,至少间隔3个月。大于13岁人群

接种2剂,间隔4-8周(仅适用提供≥13岁接种程序的疫苗)。

另外,在接触水痘病人3-5天内,应急接种水痘疫苗,能有效阻止疾病的发生,或降低疾病发生的严重程度,接种时间越早越好。

是否进行应急接种,分5种情况:从没接种过水痘疫苗且没得过水痘,赶紧接种。12月龄-12岁,只接种过1剂水痘疫苗,且已经超过3个月,可再打1剂。大于13岁,只接种过1剂水痘疫苗,且已经超过4周,可再打1剂。已经接种过2剂水痘疫苗,无需接种。得过水痘,无需接种。

提醒

如何预约 水痘疫苗

步骤一:通过“厦门疾控”微信公众号,选择“预约接种”中“儿童预约”/“成人预约”模块,进入预约平台;或通过“美丽健康智慧厦门”微信公众号,选择“便民服务”中“疫苗接种”模块,进入预约平台。

步骤二:进入预约平台后,点击“儿童预约”/“成人预约”,选择“非免疫规划疫苗”中的“水痘”进行预约。

分类广告

副省级媒体 友情提示:本栏提供的信息仅供参考,敬请验证对方相关资料,若因产生的一切法律纠纷与本栏无关。(入市有风险,投资需谨慎。)刊登本栏广告请通过本栏指定方式联系办理,谨防假冒。 登报热线:5581502 5550633 手机微信同号:18030270336 19906032813

●吕岭路122号报业大厦10楼1009室(电话:5550633) ●湖里区枋湖南路2号湖里行政中心二楼1号窗口(电话:5383530) ●海沧区政务服务中心二楼24窗口(电话:5511763) ●厦门市政务服务中心3楼A厅27窗口(电话:5509533)

公告启事 公告 相关车辆使用人或所有人: 2023年9月18日22时许,我局执法人员在同安区五显镇下峰村美珠堂里润丰水泥店店铺旁边查获一部正在擅自平整场

认尸启事 2021年1月5日15时许,暂住本市思明区洪文石村南片区84号204室杨正元(首译,男,四川泸州人,年纪60岁上下)因疾病被送往医院就医,后经抢救无效死亡。因该人无具体身份信息,如有知悉者,请与厦门市公安局

招租转让 资产公开招租 福建兆翔临港置业有限公司是厦门翔业集团有限公司成员企业。根据国有企业资产出租管理的相关制度,现我公司写字楼物业对外进行公开招

商,本次招商面积约8600㎡。具体信息详见厦门市人民政府国有资产监督管理委员会网站(www.xmgzw.gov.cn)、厦门市产权交易中心(https://www.xemas.com.cn)、厦门翔业集团有限公司网站(http://www.iport.com.cn)及福建兆翔临港置业有限公司网站

(http://www.panport-developer.com)。招商咨询联系电话:0592-5706688、0592-5687888,意向登记联系电话:0592-5735896。 福建兆翔临港置业有限公司 友情提示:如身份证或户口簿丢失,失主为了规避法律纠纷,可以自愿登报,以示遗失作废。