



我县启动65岁以上老年人免费健康体检工作



4月18日，县卫健委召开65岁以上老年人健康管理工作会议，部署2024年度全县65岁以上老年人免费健康体检工作。会议传达了省、市老年人健康管理相关政策，对全县65岁以上老年人免费健康体检工作和2024年基本公共卫生项目工作进行了安排部署。两家卫生院就去年体检工作在会上作经验交流。会议要求，要明确任务。本次体检下达的任务数相对公平、合理，各单位要按序时进度完成目标。要明确时间。

各卫生院要结合实际，合理安排时间完成体检工作。要明确重点。要采取多种举措保障体检的完整性，注重工作方法，以体检高质量赢得老年人的信任。老年人免费健康体检是我县落实国家基本公共卫生服务项目的重要举措，是党和政府关爱老年人健康的具体体现。通过体检，不仅可以了解老年人的身体状况，及时发现潜在的健康问题，做到早发现、早治疗，同时还将有效提高老年人的健康素养和自我保健意识，促进生活质量的有效提升。

水痘防治知识

水痘是什么

水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病，传染率很高。主要发生在婴幼儿，以发热及成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征。原发感染后，病毒在体内尚未清除，而是潜伏存在，潜伏的病毒再次激活后则为带状疱疹，多见于成人，以沿身体周围神经分布成簇状疼痛性水泡为特征。冬春两季多发，其传染力强，接触或飞沫均可传染。易感儿发病率可达95%以上，学龄前儿童多见。



临床表现

潜伏期14~16天。婴幼儿无前驱症状，年长儿童及成人有发热、头痛、乏力及上呼吸道感染表现，持续1天左右。起病后数小时或1~2日出现皮疹。皮疹首见于躯干和头部，直径3~5mm，红斑疹。迅速发展为丘疹，数小时后又变为疱疹。水疱表浅壁易破，呈椭圆形，周围有红晕。疱疹常伴有瘙痒。2日后疱疹中心干枯，红晕消失并结痂，1~3日后脱痂，若继发感染可持续数周，一般不留痕迹。皮疹可向心分布，以躯干为多，四肢较少，手掌及足底更少。部分患者可在口腔黏膜、咽喉、眼结膜及外阴等处出现疱疹，破裂形成白色浅溃疡，疼痛，愈后不结痂。

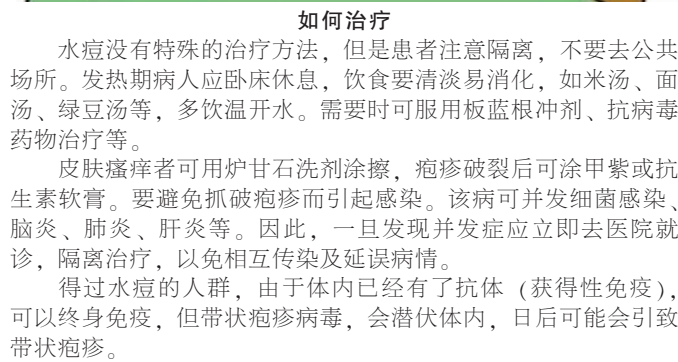


如何预防

预防方法有三大类：一是控制传染源。二是切断传播途径。三是保护易人群。一旦学校或幼儿园有人患水痘，要迅速采取隔离措施，应隔离至皮疹全部结痂为止。其污染物、用具可用煮沸或暴晒法消毒。与水痘患者接触过的学生，也应观察2~3周。定时开窗，保持空气流通，尽可能的让阳光照射，有利于杀灭空气中的病毒。对接触水痘疱疹液的衣服、被褥、毛巾、敷料、玩具等，根据情况分别进行消毒。同时患者还要注意勤换衣服，保持皮肤清洁。由于患者出疹前两天即有传染性，隔离病人并不能完全防止水痘的传播。因此对体质较弱、免疫力差的易感人群预防水痘，较好的方法是接种疫苗。

如何治疗

水痘没有特殊的治疗方法，但是患者注意隔离，不要去公共场所。发热病人应卧床休息，饮食要清淡易消化，如米汤、面汤、绿豆汤等，多饮温开水。需要时可服用板蓝根冲剂、抗病毒药物等。皮肤瘙痒者可用炉甘石洗剂涂擦，疱疹破裂后可涂甲紫或抗生素软膏。要避免抓破疱疹而引起感染。该病可并发细菌感染、肺炎、肝炎等。因此，一旦发现并发症应立即去医院就诊，隔离治疗，以免相互传染及延误病情。得过水痘的人群，由于体内已经有了抗体（获得性免疫），可以终身免疫，但带状疱疹病毒，会潜伏体内，日后可能会引起带状疱疹。



东王集镇无结核社区重点人群肺结核筛查工作拉开序幕

东王集镇无结核社区市级示范点自2024年3月17日启动以来，镇卫生院非常重视，多次召开院委会、会办会、村卫生室医生会议，学习县无结核社区建设文件精神 and 实施计划，提高认识，统一思想，规范操作，结合国家基本公共卫生服务65岁以上老年人健康体检工作，切实把无结核社区重点人群肺结核筛查工作落到实处。4月1日，东王集镇无结核社区重点人群65岁以上老年人肺结核筛查工作在老年人健康体检中拉开序幕。在国家基本公共卫生服务健康体检中，增加了肺结核可疑症状问诊和胸部X线DR摄片项目。

协办单位
县卫健委
本版策划 王素春 本版组稿 丁文

我县召开社区居民大肠癌高危人群筛查项目培训会议

慢性病早筛项目是一项为民办实事的实际行动，对降低慢性病过早死亡率、提高居民期望寿命、实现健康灌云高质量发展指标具有重要意义。4月16日下午，县疾控中心在白蚬卫生院召开2024年社区居民大肠癌高危人群筛查项目培训会议。县疾控中心慢病科全体人员、白蚬卫生院及各村卫生室30余人参加会议。

培训会议要求，要高度重视。各村定人定责，5个技术指导组要发挥技术指导和督查职责，确保项目工作达到预期结果。要规范操作。要严格按照《灌云县社区居民大肠癌高危人群筛查项目实施方案（2024年）》要求，规范开展项目活动。要做好宣传。通过社区动员、微信公众号、发放宣传折页等多种形式广泛宣传，提高社区居民大肠癌防治知识知晓率和筛查参与度。

培训会议就《灌云县社区居民大肠癌高危人群筛查项目实施方案（2024年）》进行了详细解读，现场讲解大肠癌筛查定量检测技术方法及应用，就大便隐血样本采集方法进行现场培训与实际操作。本次培训为确保提高大肠癌早诊早治率和当地群众健康获得感奠定了坚实的基础。



我县开展第30个全国肿瘤防治宣传周活动

4月15日~4月21日是第30个全国肿瘤防治宣传周，今年的主题为“综合施策，科学防癌”。为广泛宣传防癌抗癌健康知识，进一步提高全社会肿瘤防控意识，营造全民肿瘤防治的良好氛围，4月17日上午，县疾控中心、县人民医院、伊山镇中心卫生院组织工作人员在石佛寺广场开展全国肿瘤防治宣传周活动。

活动现场通过悬挂拱门与横幅、摆放宣传展板、免费量血压、免费测血糖、发放宣传折页及宣传手提袋等，多形式、多角度、面对面为居民科普肿瘤防治健康知识，倡导每个人做自己健康的第一责任人，提高广大群众的健康意识和行为能力，有效遏制癌症危害。

有心理问题的人越来越多了？

人活一世，总会有烦恼和不如意的时刻，这些烦恼长期积压在心中，就容易演化成心理问题。所以说除了刚出生的婴儿，每个人都会有这样那样的心理困扰。这些困扰从本质上看是心理问题，但又分轻重缓急。有的人困扰比较轻缓，可以通过自我疏导来抵消，如向朋友倾诉、玩游戏、听音乐、旅游、吃零食……而有的人却很难走出来，困扰也逐渐加重。

心理问题有多普遍？你这个年龄段容易出现哪些心理问题？如何判断自己是否有心理问题？哪些因素值得关注？如何调节心理困扰？

2019年2月22日，中科院发布了我国第一部“心理健康蓝皮书”——《中国国民心理健康发展报告(2017-2018)》。报告指出，中国学龄儿童的心理异常总患病率为15.6%，其中男性低于女性。中国17岁以下儿童和青少年中至少有3000万人受到各种心理问题的困扰，如抑郁、焦虑、强迫、厌学、网络成瘾、自杀自伤等。

如果不及早发现并有效干预，许多问题会延续到成年。其中，留守儿童更容易出现焦虑、抑郁情绪，情绪更不稳定，人际更为敏感，容易有恐惧反应，对外人不信任，孤独倾向、恐怖倾向、身体症状、自责倾向。

每一代人都有属于自己的烦恼 随着社会的高速发展，人们在享受丰富的物质生活的同时，也暴露出大量心理疾病的短板。每个年龄段的生理、心理变化，使人变得异常敏感，从而出现许多心理问题。

(一) 儿童期 (0-12岁) 3岁以下——安全感得不到满足(最大威胁) 3岁以上——与外界信息沟通范围变广，安全感很重要。

自父母的关怀和照顾。 5岁以前的幼儿期，心理问题主要以行为障碍为主，包括缄默、多动、攻击、刻板动作和退缩行为等，多与家庭教育方式以及父母关系状态有关。 5岁以后的儿童期，孩子的自我意识迅速发展，旁人（尤其是父母）的态度对孩子的性格和心理发育至关重要。这个时期容易出现孤僻、胆怯、焦虑、强迫和恐惧症等问题，主要受家庭教育和学校环境影响。

(二) 青春期 (12-18岁) 青春面临升学、就业、恋爱与交友等方面的压力，需要迅速扩充知识并适应社会，尝试处理复杂的人际关系。这些压力导致我们的青少年情感脆弱，喜怒无常，情绪波动过大，且易受外界影响。 早年养成的个性和锻炼出来的能力，若不能适应社会、调节压力、处理复杂的人际关系，便容易出现闷闷不乐、愁眉苦脸、沉默寡言的现象，甚至会导致抑郁、焦虑、强迫症、强迫症和青春型精神分裂症等。

青少年的心理问题中，最典型的还是抑郁症。如果孩子出现以下情况，一定要尽早求助专业心理帮助。 1.情绪低落，烦闷，不开心，悲观厌世； 2.老是贬低自己，做事缺乏动力，凡事提不起兴趣； 3.人变“懒”，没啥精神，失眠，食欲不振，记性差； 4.总是胡思乱想，脑子变迟钝，不想说话，总是头疼； 5.觉得活着没意思，产生过自我自杀的念头。

(三) 成年期 (18-45岁) 成年人工作和生活压力比较大，一直处于紧张或者兴奋状态，如遭遇严重不良突发事件，可能会出现抑郁、焦虑、强迫、躯体焦虑等。人到中年之后，还易患心因性疾病，如高血压、冠心病、偏头痛等。

内分泌功能衰退，失眠、吃饭没胃口、记忆力下降，容易紧张焦虑、心烦意乱，浑身说不出的难受。当遇到精神刺激时，容易出现偏执或者抑郁的症状。另外在此阶段也容易出现器质性的精神疾病，比如脑萎缩或者植物神经功能紊乱以及神经衰弱、失眠多梦等。

(五) 老年期 (55岁以上) 老年人面临退休、子女搬离、独自留守等考验，容易产生孤独感和不安全感；再加上年纪大了体力下降、精力不足，导致他们非常容易受伤感、焦虑不安以及敏感多疑。长期陷入这种境地容易使他们“性情大变”，性格变得幼稚、自私、多疑、急躁、易怒，智力和人际交往能力也下降。在受到不良刺激的情况下，可能会出现老年孤独症、抑郁症、疑病症、躁郁症、老年性痴呆、脑动脉硬化精神病等。

另外老年人也容易出现心因性的心脑血管疾病、帕金森病和其他脑退行性病。 人为什么会有心理问题？ 生态学研究表明，人的心理状况不仅受性格和大脑的影响，还受家庭和社会环境的影响。 1.家庭 贫穷容易导致孩子自卑和抑郁；单亲家庭和留守环境容易导致孩子孤独、敏感、不会表达情绪、缺乏安全感；父母关系不好和天天吵架的家庭氛围容易导致孩子恐惧亲密关系，习得不良相处方式，并延续到下一代。 2.学校 师生容易影响孩子的自尊心；同伴交往过程中的互动和感情交流，促进孩子发展多元化的社会认知、情绪和行为。 3.工作 工作中的收获与伙伴支持，让人获得幸福感和成就感。但强度高、要求高的工作会让人产生疲劳、抑郁等负面情绪。 4.网络环境

很多研究表明，长期沉溺于社交媒体，容易造成抑郁、焦虑、睡眠问题、饮食问题、自杀风险等问题；但同时也能提升人们的幸福感——结识“五湖四海”“志同道合”的网友，使人获得情绪上的支持，降低对自身问题的羞耻感，更有勇气求助。

心理问题，如何自测？ 不确定自己是否有心理问题，或是否有潜在的心理疾病趋势，可以通过“知情行”和社会功能受损程度这四个方面来判断。 1.认知 脑力是否迟钝，记忆力是否明显下降。 2.情绪 看情绪是否正常，是否有过于严重以及持续时间过长的负面情绪，如恐惧、担心等。 3.行为 看行为是否正常，睡眠、饮食、工作、娱乐等方面是否出现问题。 4.社会功能 如果已经无法像正常人一样学习、工作和生活，说明心理状态已经非常不健康。

如何进行自我调节？ 如果发现自己长期有某种强烈的负面情绪，可以这样进行自我调节。 焦虑——管理时间 有焦虑倾向的人要养成规律的工作生活作息习惯，尽量减少生活的不确定性，给自己建立“安定感”。 抑郁——释放情感 抑郁痛苦时，可以试着哭出来。哭虽然不能解决具体问题，但有助于释放情绪，泪水会带走体内压力激素。 拖延——找到目标 客观分析自己的优劣势和能力后确立目标，努力进步，这样能了解自己的价值和意义，不再颓废，走出迷茫。 愤怒——常深呼吸 让激动的情绪“刹住车”，第一步是转身离开现场，第二步就是采用深长的腹部呼吸。