



重点关注

共建共治共享 同心健心安心 关于世界精神卫生日,这些知识要了解

今年10月10日是第33个世界精神卫生日,主题是“共建共治共享,同心健心安心”,旨在通过多种途径的宣传活动,进一步普及心理健康和精神卫生知识,倡导全社会共建心理健康体系,共治心理健康问题,共享心理健康成果,提升各行业心理健康服务水平,提高公众心理健康素养。那么关于精神卫生知识你了解多少?

什么是精神卫生

精神卫生又称心理卫生或心理健康。狭义的精神卫生是指研究精神疾病的预防、医疗和康复,即预防精神疾病的发生;早期发现、早期治疗;促使慢性精神病人的康复,重归社会。广义的精神卫生是指研究健康者增进和提高心理健康,随着精神卫生知识的普及达到培养人的性格,陶冶人的情操,提高个体承受应急和适应社会的能力,能有效地应付各种精神压力,提高精神效能,促进心理健康。

随着社会的发展,人们工作、学习和生活等方面的压力不断增大,导致心理精神问题日益凸显。其中严重精神障碍成为一个不容忽视的社会问题。下面我们一起来了解一下精神分裂症、分裂情感性障碍、偏执性精神病、双相情感障碍、癫痫所致精神障

碍、精神发育迟滞(伴发精神障碍)这六大类严重精神障碍。

什么是精神分裂症

这是一种持续的精神障碍,主要表现为感知、情感和行为方面的异常。主要症状包括幻觉、妄想、思维混乱、行为怪异等。出现幻觉的患者会看到、听到、闻到、尝到、感觉到并不存在的事物。出现妄想的患者会认为有人在监视或跟踪自己,自己会遭受迫害。还有的患者可能出现行为不当,会无缘无故地大喊大叫,甚至脱衣脱裤,吃不能吃的东西。精神分裂症通常需要长期治疗,包括药物治疗和心理社会支持。

什么是分裂情感性障碍

分裂情感性障碍又称分裂情感性精神病或情感分裂性精神病,是一种复杂的精神疾病。是指精神分裂症和心境障碍两种病同时存在或交替发生,症状又同样典型,常有反复发作的精神病。患者在同一时间或相近时间内出现两种症状:一是显著的心境障碍(抑郁或躁狂),二是精神分裂症症状,如妄想、幻觉和思维障碍等。治疗通常需要结合药物和心理社会干预。

什么是偏执性精神病

偏执性精神病又称为持久的妄想性障碍,是一组精神疾病的总称,以持续妄想为最突出的临床特征。初期不易被人发现,而误为性格固执。晚期可出现夸大、嫉妒、钟情、

疑病等妄想,尽管这些信念与事实不符,但患者坚信自己受到迫害、欺骗或监视。常有反复控告、跟踪、伤人等违法行为。治疗包括药物治疗和心理治疗,旨在减轻症状和改善患者的社会功能。

什么是双相情感障碍

双相情感障碍也称为双相障碍或躁郁症,是一种心境障碍,其特点为既有躁狂或轻躁狂发作,又有抑郁发作。患者躁狂发作表现为情感高涨、兴趣与动力增加、言语行为增多、精力充沛、睡眠减少、自我评价过高等。部分患者还可能出现冲动消费、夸大自我、滔滔不绝等症状。患者抑郁发作表现为情绪低落、兴趣减少、失眠、疲乏、思维行为迟滞、自我评价过低、甚至有消极自杀的想法等症状。躁狂和抑郁症状可以同时存在,或在短时间内快速转换。治疗需要综合考虑药物治疗、心理治疗和生活方式调整。

什么是癫痫所致精神障碍

癫痫所致精神障碍是指一组反复发作的脑异常放电导致的精神障碍。可分为发作性和持续性精神障碍两类,包括意识障碍、记忆障碍、自动症、人格障碍、智力障碍等症状,疾病发作后患者可能会出现不同程度的意识障碍、意识模糊甚至完全丧失。在意识模糊的状态下,会出现不自主、无意识的动作,例如自动摇头、自动摆动手臂等。在发

作期间可能会表现出与平常不同的行为或人格特征,例如情感异常波动、情绪不稳定和行为异常。在疾病得到控制后患者通常无法回忆疾病发作期间发生的事件,长期发病会影响智力。治疗需要针对癫痫本身进行,包括抗癫痫药物和心理治疗。

什么是精神发育迟滞

精神发育迟滞是指个体在智力发育上显著落后于同龄人,表现为智力低下、学习能力差、适应能力弱等特点。而伴发的精神障碍则是指在智力发育迟滞的基础上,出现的情感、行为和社会功能的异常,如情绪不稳定、冲动行为、社交障碍等。治疗需要综合考虑教育训练、药物治疗和心理社会支持。

六大类严重精神障碍补助政策

我区对于签署知情同意书的以上六大类严重精神障碍患者可享受以下补助:

1. 门诊补助。本地贫困患者(有低保证)门诊服药全额补助,非贫困患者每年药品补助1300元,上年度参加两次家属培训的患者加100元,完成上年度体检加100元,1500元用药补助封顶(非本地患者参照文件执行)。
2. 住院补助。本地患者每年不超过5000元(不包括伙食费和丙类药)(非本地患者参照文件执行)。

区疾控中心 王盈



疾控动态

第三产业重点人群职业健康素养监测与干预开展

今年,我区被国家纳入第三产业重点人群职业健康素养调查点,调查涵盖医疗卫生业、教育业、环境业、交通运输业和快递及外卖配送业等五个第三产业行业,总计调查1200人。

据了解,我区作为本次进入调查的宁波市唯一一家县区,此项工作于9月16日至9月30日在全区范围内集中开展,监测采用线上问卷方式,由被纳入的一线职工扫描二维码在线填写问卷调查,内容包括调查对象的基本人口学信息、职业健康素养状况和自报健康状况等,其中职业健康素养可划分为职业健

康法律知识、职业健康保护基本知识、职业健康保护基本技能以及健康工作方式和行为四个方面。

开展职业健康素养监测与干预工作,是贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》《全民科学素质行动计划(2021—2035年)》《国家职业病防治规划(2021—2025年)》的重要举措。经过宣传和调查,将有助于掌握我区第三产业重点人群职业健康素养水平,为开展有针对性的干预活动,同时,为提高职工职业健康素养水平打下坚实的基础,为制定职业健康相关政策提供科学的依据。

区疾控中心 吴行健



健康沙龙



预防高血压 秘籍护健康

近日,50岁的王先生在医院体检后得知自己血压为165/95mmHg,明显高于正常值,因此感到非常担忧的他开始到处打听血压偏高该怎么办。

原来,因工作经常需要应酬的王先生饮食十分不规律,每周至少有3次饮用白酒250毫升以上,而且,他经常晚睡早起,平时不爱运动,这才导致了血压偏高。像王先生这样的情况屡见不鲜,因此,正确认识和预防高血压,改善不健康的生活方式显得尤为重要。

什么是高血压

高血压是一种以体循环动脉压升高为主要表现的临床综合征。在非药物控制的前提下,一般将收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg($\geq 140/90$ mmHg),称为高血压。它是一种临床常见的慢性病,随着社会经济的快速发展和生活方式的变迁,高血压患病人群不断增长,还呈现出年轻化趋势。

如何调理高血压

秘籍一:饮食调理大法。

1. 减少钠盐的摄入。减少盐摄入是预防高血压重中之重,因为过多的盐分是高血压的“催化剂”。推荐每人每日盐的摄入量不超过5克,同时限量使用含盐高的调味品,比如酱油、鸡精、味精、酱类、蚝油等。
2. 增加富含钾和镁食物。钾可对抗由高钠引起的血压问题,

且对血管损伤也有保护作用。富含钾镁的食物有菠菜、芥蓝、莴苣叶、空心菜、口蘑等新鲜蔬菜,还有枣、山楂、香蕉、樱桃等新鲜水果,以及黄豆、黑豆、芸豆、赤小豆和绿豆等这些豆类。

3. 注意饮食营养均衡。主食注意粗细搭配,适当增加全谷物和杂粮、薯类的摄入,最好每天吃一次。多选择奶类、鱼类、大豆及其豆制品作为蛋白质和钙的来源,要限制脂肪和胆固醇摄入量,可以适当吃瘦肉,但要少吃油炸食品,还有动物内脏以及加工肉中的红肉制品,摄入足量的蔬菜。

4. 戒烟少酒少糖。建议吸烟者及早戒烟(包括传统烟和电子烟)。不饮或者限制饮酒,建议每日酒精的摄入量男性不超过25克、女性不超过15克。限制添加糖摄入,少喝含糖饮料,少吃甜点、甜品、糖果等食物。

秘籍二:运动健身大法。运动不仅可以减肥塑形,还能有效预防高血压。预防高血压的运动方式包括有氧运动、力量练习、柔韧性练习、综合功能练习。

1. 有氧运动是高血压患者最基本的健身方式,常见的运动形式有快走、慢跑、骑自行车、广场舞、广播体操、有氧健身操、登山、爬楼梯等。建议每周至少进行3次至5次、每次30分钟以上中等强度的有氧运动。
2. 力量练习可以增加肌肉量,

增强肌肉力量,增加人体平衡能力,防止跌倒。生活中的推、拉、拽、举、压等动作都是力量练习的方式。力量练习时应选择中低强度,练习时应保持正常呼吸状态,避免憋气。

3. 柔韧性练习可以改善关节活动度,防止跌倒。建议每周进行2次至3次柔韧性练习。

4. 综合功能练习包括太极、瑜伽,以及太极柔力球、乒乓球、羽毛球等。

运动的适宜时间最好选择下午或傍晚进行锻炼。运动要适量,过度运动反而适得其反。

秘籍三:良好睡眠大法。睡眠不足是高血压的“帮凶”之一。因此,保持规律的作息时间,每天保证7小时至8小时的充足睡眠,有助于降低血压。

1. 固定睡眠作息时间。每天在相同的时间睡觉和起床(即使是周末最好也这样做),时间长了生物钟就会慢慢改变,等快到点的时候,身体自然会告诉你该睡了。

2. 营造舒适的睡眠环境。黑暗会使大脑释放褪黑素来发挥镇静和催眠的作用。因此,睡觉前调整好卧室里灯光的亮度,最大限度地减少与光线接触很重要,睡前最好别看手机、电脑、平板等。

3. 不要吃太多东西。在睡前2小时内或3小时内,不要吃辛辣食物,也不要饿着肚子或者吃得过饱。如果睡前觉得饿,可以吃一点点零食。另外,尼古丁、咖啡因和酒

精也要慎用,这些物质也会影响到睡眠。

4. 坚持睡前常规活动。每晚睡前做同样的事情,会帮助身体做好休息的准备,并调整大脑进入睡眠状态。坚持进行能促进放松的活动,例如轻轻地拉伸、写日记、阅读或冥想。

5. 减少午睡时间。中午小睡一会儿确实可以帮助人恢复精力,但睡太久的话,晚上可能就睡不着,每天午睡15分钟至30分钟刚刚好,醒来也不会头晕,又能保证下午的精力。

6. 实在睡不着也别勉强。如果躺在床上后20分钟之内还无法入睡,就离开卧室做点放松的事,比如看书或者听舒缓的音乐,累了再回去睡觉。千万不要因为睡不着而感到焦虑,这样只会让你更加难以入睡。

秘籍四:心理调节大法。心理健康同样重要,学会释放压力,保持积极乐观的心态,有助于降低血压。可以尝试一些放松技巧,如深呼吸、冥想、听音乐等,让心灵得到宁静和放松。

秘籍五:定期监测大法。要定期监测血压,了解自己的血压状况,及时发现并处理异常情况。可以选择家用血压计进行自测,或者定期到医院进行检查。预防胜于治疗,及时发现并处理高血压问题,才能让我们远离疾病的困扰。

方桥街道社区卫生服务中心 马云霞

口腔器械消毒灭菌无小事

近日,区卫生健康局执法人员对某口腔诊所进行日常监督检查中发现,在写有“消毒合格”“无菌”等字样的柜子里有20副金属牙托,塑封包装外仅标1个日期,未见其他标识;同样,在该柜子上方放置的4个金属方盘内有8副拔牙钳、12副牙钳、20副牙科手机、6副牙科探针、2副口腔镜、3把血管钳的塑封包装外仅标注1个日期,未见其他标识。经询问,该诊所负责人承认是消毒工作人员封包时因贪图方便而只标注了灭菌日期,而未标注失效期等信息。

一、调查表明违法

经过调查,该诊所已灭菌的71件口腔器械塑封包装外均未标注失效期等信息,不符合《口腔器械消毒灭菌技术操作规范》(WS506-2016)6.6.4的要求的行为违反了《消毒管理办法》第四条的规定,依据《消毒管理办法》第四十一条的规定,同时结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》中相应的裁量基准,依法对其作出罚款人民币2000元的行政处罚。

二、相关法律法规

《消毒管理办法》第四条 医疗卫生机构应当建立消毒管理组织,制定消毒管理制度,执行国家有关规范、标准和规定,定期开展消毒与

灭菌效果检测工作。

《口腔器械消毒灭菌技术操作规范》(WS506-2016)6.6.4 口腔器械包装封包要求:包外应有灭菌化学指示物,并标有物品名称、包装者、灭菌器编号、灭菌批次、灭菌日期及失效期。

《消毒管理办法》第四十一条 医疗卫生机构违反本办法第四条、第五条、第六条、第七条、第八条、第九条规定的,由县级以上地方卫生计生行政部门责令限期改正,可以处5000元以下罚款;造成感染性疾病暴发的,可以处5000元以上20000元以下罚款。

三、疾控提醒

区疾控中心 严燕



宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
公益咨询、电话咨询时间:每周一至周五(法定节假日除外):上午8:30-11:00,下午2:00-4:30;周六:上午8:30-11:00。
预约电话:88920903
24小时心理热线: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!
宁波大学附属康宁医院奉化门诊点已于2024年3月21日开诊运行,挂牌“宁波大学附属康宁医院奉化门诊点、奉化区心理健康诊疗中心”。如果你想享受更优质的心理咨询服务,可关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼。

