

## 父母如何对孩子说不

姚丰菊

随着年龄的增长,孩子社会交往圈子进一步扩大,与同学、小伙伴、教师有关的社会情感逐渐占据重要地位,其个性和心理也在逐渐形成和发展。在此期间,儿童吸收知识的能力较强,而判断分析能力较差,更易受到社会心理因素的影响。

“不行”是孩子讨厌听、父母讨厌的一个词。父母如何拒绝孩子的不合理要求又不影响亲子关系,其实也是一门艺术。最近,哈佛大学教育发展心理学教授霍华德·加德纳总结了“对孩子说行的5种积极方法”。

1.用“可以”取代“不行”。纽约市犹太家庭及儿童服务局首席心理学家布鲁斯·格莱朗博士表示,听到父母说“不行”时,一些孩子无法理解父母为什么会拒绝自己的要求。例如孩子提出要吃糖,父母说:“晚饭后不准吃糖”,那么只会导致孩子怒气冲天。如果父母说:“可以,饭后我会给你吃糖,现在咱们先吃一个苹果吧”,这种表达方式,孩子会乐于接受。

2.耐心解释说出让感受。美国西北大学争端问题专家雷·汤普森教授建议,要向孩子耐心解释,家长为什么不喜欢他的行为。比如,当孩子一遍又一遍地敲饭桌的时候,家长可以说:“这样敲会把饭桌敲坏的,这会让我很伤心。别敲了,好不好?”跟小家伙讲道理似乎是徒劳之举,但是的确会让孩子明白一个道理:“他所做的事情影响了别人,要学会考虑他人的感受。”

3.让孩子二选一。美国著名非营利性机构育儿资源主管克萊尔·勒纳表示,给孩子选择机会,会让小家伙感觉自己有“权力”控制局面。鼓励1~3岁的孩子自己做一些简单的选择,有助于培养其独立性。但是选项不宜过多,对幼儿及学龄前儿童而言,“二选一”即可。比如,“在家里只能滚球,在室外可以扔球。你选择哪个?”

4.亲自示范并告诉孩子。《不打屁股不溺爱》一书作者、育儿专家伊丽莎白·克拉里表示,有些孩子不停地做某件恼人的事,原因就是小家伙不知道还有什么别的事情可做。这时,父母最好能给予示范并告诉孩子怎样做更好。比如,2岁的亨利老是爱戳小妹妹,家长可以告诉亨利“亲亲妹妹”或给出类似的提示,下次亨利就知道以后怎么做了。

在孩子的成长发育阶段要遵循其心理特点,形成有效的沟通交流方式。如果发展顺利,他们可以对自己的自我有一个正确的认识,对将来有一种较稳定的追求。

(作者供职于河南省精神卫生中心)



## 精神卫生之窗

河南省精神卫生中心(河南省精神病医院) 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992  
地址:新乡市建设中路388号

## G 公共卫生

### 中暑事件风险管理建议

付鹏钰

在炎热的夏季或初秋,高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,一旦机体无法适应,会引起正常生理功能紊乱,造成体温异常升高,从而导致中暑。我国每年因中暑导致的疾病和死亡日益成为公众关注的公共卫生问题。为了有效预防和及时处置由高温气象条件引发的中暑事件,建议:

一、各地应结合本地实际,制定相关预案或工作方案,做好辖区内中暑事件的预防和处置工作。

二、各地气象部门要根据上级气象部门的中暑气象等级预报指导产品,结合本地实

际,确定中暑气象等级,并及时向社会发布预报和中暑防范提示。

三、各地卫生计生部门要认真做好中暑事件的监测、报告工作。

四、各地卫生计生部门要认真做好中暑事件的医疗救治工作和各类因高温气象条件引发的危及公众身体健康和生命安全的公共卫生安全事件的卫生应急处置工作。

五、各地卫生计生、气象部门要积极采取多种形式宣传中暑的危害以及其他与气象条件相关的疾病的防治知识。一旦发生中暑事件,要及时、有效地落实各项应急响应措施。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

## “冰桶挑战”下的 ALS

本报记者 张琦

### 核心阅读

近期,一个名为“冰桶挑战”的公益活动在美国发起并迅速在社交网站走红。“冰桶挑战”全称为“ALS 冰桶挑战赛”,要求参与者在要么在网络上发布自己被冰水浇遍全身的视频内容,要么就选择为对抗“肌肉萎缩性侧索硬化症”捐出100

美元。该活动旨在让更多人知道罕见疾病——ALS,同时也达到募款帮助治疗的目的。不到3周的时间,“冰桶挑战”的风潮已经刮遍了

中国互联网。ALS(肌萎缩侧索硬化),俗称“渐冻症”,属于运动神经元病。正如其名,患者如躺在

冰窖一般,全身逐渐被“冻僵”,最后累及呼吸肌时,意味着死神即将来临。ALS的致病机理和症状是什么?有何防治方法?哪些人群是ALS高发人群?近日,记者采访了河南省人民医院神经内科主任医师徐长水,深入了解不为人知的ALS。

## 除了ALS 还有哪些罕见病?

### 马方综合征

俗称蜘蛛人症。患者下半身比上半身长很多,马凡

### 成骨不全症

又称脆骨病,或瓷娃娃病。发病概率在一万分之一到一万五千分之一。中国约

### 法布瑞氏症

该病发病率约为十一万分之一。该病会导致患者

### 苏萨克氏症候群

一种医学上的罕见病症,病因不明。全球已知病

综合征是遗传型结缔组织病。具体发病原因不明,可能与先天性蛋白质代谢异常有关。人群发病率约十万分之四,临床表现主要累及骨骼、心血管系统和眼部等器官组织。

有10万成骨不全症患者,该病是一种显性遗传的疼痛疾病,70%以上为残疾人,普遍表现为骨脆弱和骨畸形。主要特征为:频繁骨折、身材矮小、听力渐进性失聪、眼睛巩膜呈蓝色等,尚无治愈方法。

肾脏、心脏和脑血管发生病变,进而引发肾衰竭、中风、心脏病及癌症等病症。患者的平均寿命为50岁。

目前国外有药物可以治疗,但我国尚未引进,患者只能“望药兴叹”。

例仅为240例。患者大脑出现病变,记忆最多只能维持24小时。发病者主要是20至40岁的女性。并伴有头痛、畏光等症状,视力、听力及平衡能力也会受到影响。

则上百万元,可见,民间捐助对于罕见病治疗,基本算是杯水车薪。

面对这个情况,建立长效机制就显得尤为重要。因为罕见病患者大都要靠长期的干预治疗才能延长生命。而像“冰桶挑战”这样的活动,虽然能在短期内引起公众的关注,使部分患者获得捐款。但是,面对数十万甚至上百万元的治疗费和长达数十年的治疗周期,无论什么活动都难以获得如此长时间的关注。一旦社会关注消失,那些捐款与帮助也会随之消失,罕见病患者还是会重新陷入困境。

因此,对于罕见病患者,必须在国家层面建立长效帮扶机制。多年来,我国通过规范临床技术、开展临床路径管理,提高医务人员对罕见病的诊疗能力,将部分罕见病纳入医保大病保障范围等措施帮助罕见病患者。但是,仅有这些远远不够,关注罕见病,还应该尽快建立全面的长效机制。其中,将大部分罕见病纳入医保,加大对罕见病患者的医疗救助,对罕见病治疗药物的研发、引进、生产和销售进行政策支持等措施是当务之急。只有这样,罕见病患者才能真正获得新生。



### 发病原因仍是谜 或为遗传因素和环境因素导致

据徐长水介绍,ALS是运动神经元病(MND)的一种,MND是一组病因未明的选择性侵犯脊髓前角细胞、脑干运动神经元、皮层锥体细胞及锥体束的慢性进行性神经变性疾病。MND可分为下运动神经元型、上运动神经元型和混合型(ALS属于混合型)3种类型,其患病率为每年4/10万~8/10万。该病在男性中更为常见,男女比例为3:1。多数患者出现症状后三五年内死亡。

据称,ALS病例中20%可能与遗传及基因缺陷有关,还有部分病例与环境因素相关。“目前,运动神经元病病因尚不清楚,一般认为是随着年龄增长,由遗传因素和环境因素共同导致了运动神经元病的发生。”徐长水表示,近年来,有相关研究在

有家族史的运动神经元病患者中发现了超氧化物歧化酶基因异常,并认为这可能是发病原因。

### 病情缓慢进展 没有明显缓解方法和特效药

据悉,在MND中,以ALS较为常见,ALS通常以手部肌肉无力、萎缩为首发症状,一般从一侧开始以后再波及对侧,随病程发展出现上、下运动神经元混合损害症状,一般上肢的下运动神经元损害较重,但肌张力可增高,腱反射活跃,并有病理反射。当下运动神经元严重受损时,上肢的上运动神经元损害症状可被掩盖。下肢则以上运动神经元损害症状为突出表现。

ALS患者病程晚期会出现全身肌肉萎缩,以致不能抬头,呼吸困难,卧床不起。该病多在40~60岁间发病,5%~10%有家族遗传史,病程进展快慢不一。“到目前为止,全球对ALS没

有更好的治疗方案,现有的药物只能延缓病情。”在谈到如何治疗ALS时,徐长水告诉记者,治疗ALS只能试用补充维生素B、E的药物及胞磷胆碱钠片等。ALS患者中肌张力增高、步履困难者可用进口药物利鲁唑缓解症状,令人遗憾的是,现在河南省内还没有利鲁唑,且利鲁唑尚未进入国家医保目录。徐长水认为,保证ALS患者呼吸及饮食,防止其出现骨折、肺部感染等并发症尤其重要。在中医调理上,则应注重少吃寒凉食物,多吃温补食物。

### 关注ALS 不应只靠“冰桶挑战”

受益于“冰桶挑战”引起的关注,目前,美国ALS协会自7月29日至24日,共收到最少4180万美元(约合人民币2.575亿元)捐款,是2013年同期的20倍,亦远超过一个财年的全年收入2400万美元(约合人民币1.478亿元)。这一举措无疑为治疗ALS提供了强大的经济后盾。

据相关数据统计,目前全世界已有50多个“渐冻人”协会。为了帮助患者,一些国家和地区相继成立了“渐冻人”协会,为患者提供支持和交换信息的平台;国外有美国ALS组织、加拿大ALS组织;国内有ALS协作组。“冰桶挑战”旨在让更多人知道ALS,同时也达到募款帮助、激励治疗的目的。“徐长水肯定了“冰桶挑战”的初衷,但他同时表示高昂的医药费与“无解的命题”仍然让国内ALS患者的处境更为艰难。他呼吁,国家相关部门应该更加关注罕见病,出台相关扶持政策,真正为国内的ALS患者寻找一条出路。

## 观点

### 关注罕见病岂能靠“儿戏”?

冯金灿

最近一段时间,旨在帮助患有ALS(肌萎缩侧索硬化)群体的“冰桶挑战”从国外传到中国,并迅速走红。在这场“全球联动”的过程中,ALS迅速完成了全民科普,这种罕见疾病得到了更多人的关注和重视。

实际上,这正是“冰桶挑战”

的初衷——让更多的人知道这种罕见疾病,同时为之筹集善款。以此而论,“冰桶挑战”无疑是成功的,其巨大的社会效应显然已经远远超出了发起者的预期。

但是,就笔者看来,虽然“冰桶挑战”取得了不同凡响的成

功,但要想依靠这样的活动来帮助罕见病患者,未免有点儿“儿戏”了。只有建立长效机制,才能让罕见病患者真正走出困境,获得新生。

按照世界卫生组织的标准,发病率在0.65‰和1‰之间的疾病算作罕见病,这样算来,我国有五六十种罕见病,一个患者一年的治疗费用少则几十万元,多

## 征稿

本版以预防和控制疾病为己任,重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等方面的知识,开设了防病面对面、热点关注、防病有道、公共卫生、疾控论坛、免疫园地等栏目。

内容和体裁不限,栏目介绍如下:  
防病面对面:旨在为省级疾控机构、市县疾控机构搭建交流平台,设置系列话题,邀请专家解读。

热点关注:就当前与疾控有关的社会热点,邀请省级疾控专家、医院专家进行解读。

防病有道:是各级疾控人员的投稿阵地,欢迎读者就地方病、传染病等进行投稿。

公共卫生:就新发布的疾控政策进行解析,发布新出现的重大公共卫生事件(如自然灾害、重大事故)等后续的传染病防治和饮用水控制等办法和指南,帮助基层人员更好地了解政策,保证疾控人员在实施过程中简单可行。

疾控论坛:建立疾控专家库,根据版面需要,向专家约稿,重点刊发疾控工作者的学术文章,发布其科研成果。

免疫园地:以推动免疫规划工作为重任,邀请专家根据季节对各类疫苗工作进行解读,着重刊登各类疫苗接种注意事项、影响,方便基层疾控人员开展疫苗接种宣传教育工作,消除人们对疫苗不良反应的恐慌。

欢迎广大读者踊跃投稿!  
联系人:张琦 电话:(0371)65589229  
邮箱:373204706@qq.com;jkzkbjb@163.com  
地址:郑州市纬五路47号院2号楼605室医药卫生报社编辑部  
邮政编码:450003

(本版图片均为资料图片)

## 疾控论坛

### 精神卫生服务须建立完善的补偿机制

秦步鑫

据中国疾病预防控制中心精神卫生中心2010年初公布的数据:我国各类精神障碍患者人数已超过1600万。据此推算,河南目前有重性精神病患者100多万人。

从2013年5月1日起开始实施的《中华人民共和国精神卫生法》,在强调对精神障碍患者合法权益保护的同时,强调全社会应当尊重精神卫生工作人员,确保其人格尊严、人身安全不受侵犯。在实际工作中,笔者发现,因为精神卫生从业人员待遇低、职业风险高,导致他们职业价值感低、人才引进困难、人才流失严重,严重制约了精神卫生事业的发展。

突出问题之一:精神卫生服务人员收入低。精神专科医院的患者收入来源有限,很多没有工作,且住院周期长,加之精神障碍的治疗、检查手段少,种种因素都决定了精神专科医院的经济收入低。就笔者对河南省部分精神病医院职工的收入统计来看,其年

收入仅相当于当地同级综合医院职工年收入的1/2。

突出问题之二:在精神科工作风险高。重性精神障碍患者一般是青壮年发病,而在精神科病区与患者接触时间最长的大多是体力较弱的女性医务人员,因此精神科工作人员受到伤害的概率相对要高。另外,精神障碍患者入院早期大多情绪难以自控,而且精神障碍患者在司法上享有免于刑事追责的可能性,因此精神科工作人员存在着更高的职业风险。

突出问题之三:精神卫生工作者职业价值感低。对于从事这种高危专业性疾病诊疗工作的医务人员来说,待遇长期偏低已经影响到了精神卫生人才的继续培养和稳定性,导致精神卫生机构人才引进困难,人才流失严重,严重制约了河南省精神卫生事业的发展。

突出问题之四:精神科医生的技术劳动价值严重被低估。培养一名合格的精神科医生,至少要3年。培养一名精神卫生专家,

不能少于10年,然而细致的精神状态检查及心理治疗等工作收费极低,三甲专科医院门诊检查费分别为5元(正高)、4元(副高)、2元(主治医师)、1元(临床医生),心理治疗每次收费50元(1小时),心理咨询每次收费30元(1小时)。

突出问题之五:缺乏有效的补偿机制。在精神病医院,医务人员遭受人身攻击成了家常便饭,每家医院每年都要发生几十起工作人员受到伤害的事件,而工作人员受到伤害后没有有效的补偿机制,致使精神卫生工作者“流血还要流泪”。

以河南省精神卫生中心为例,早期干预防护士秦来运在护理患者时,突然遭受患者袭击,致使头部、腰部多处受伤,3颗牙齿脱落,昏迷两天后才醒过来。护士胡坤为了保护患者,造成臂丛神经麻痹,至今抬起右臂都十分困难。但他们两人在按照有关规定申请工伤伤残鉴定的时候,相关部门却以当时没有保留现场证据为由,拒绝受理。



《精神卫生法》第七十一条虽然规定了精神卫生工作人员的人格尊严、人身安全不受侵犯,政府及其有关部门、医疗机构和康复机构应当采取加强精神卫生工作人员的职业保护。但存在规定过于抽象、配套措施方案不完善等问题,实际上很难起到应

有的效果。鉴于以上问题,建议政府应当建立健全精神卫生经费补偿机制,加大对精神卫生基础设施建设的投入力度,笔者相信,经过几年的发展,河南省精神卫生事业的现状会大大改善。(作者供职于河南省精神卫生中心)