



# 袋鼠健保 11-19 岁的青少年预防清单

V3.0 版本

© 袋鼠健保 ( Kangaroo Health Plans ) 2016-2019

官方网站 : [www.daishujianbao.com](http://www.daishujianbao.com)

全国客服热线 : 400-885-1515

## 11-19 岁的青少年预防清单

### 促进青少年情感与社会性发展

父母需要提供公开、积极的沟通与指导，让孩子在你的帮助下找到自己正确的成长方式，比如：

#### 1、父母应重视青春期孩子的常见问题：

- 青春期发育时情绪管控
- 早恋
- 正确、健康的人际交往关系
- 对未来缺乏信心
- 如何开启孩子内心世界
- 关心孩子的心智模式，拥有透明善良的心灵空间

#### 2、同时帮助孩子：

- 学会正确认知真实的自己和人生发展之路
- 正确认知自己的父母性格
- 珍惜感恩自己的父母与长辈
- 认识和管理自我的情绪和人生选择
- 提高自信，勇于表现自我
- 用正确的方法，展现惊人的天赋潜能

#### 3、其他：

- 成为如何处理分歧的好榜样，如冷静谈话；
- 赞美他或她成功地避免对抗，例如说“我为你保持冷静而感到自豪”；
- 监督孩子使用的网络和电脑游戏；设定平时使用电脑、电话、电视的时间，以帮助孩子养成规律的作息习惯；
- 与孩子谈论生活与健康、危险的关系，因为青少年时期容易发生早恋及暴力引发的问题；
- 家长应该成为健康饮食和定期运动的榜样。

### 您可能关注的问题：

#### 运动

经常锻炼身体（每天至少 30 分钟，从 11 岁开始）可以降低患冠心病、骨质疏松、肥胖和糖尿病的风险。

#### 营养

青少年要健康的饮食，限制脂肪和热量，避免肥胖。每天摄入水果、蔬菜、豆类和全谷类食品。

推荐钙摄入量：7~10 岁为 1000 毫克/天，11~13 岁为 1200 毫克/天，14~18 岁为 1000 毫克/天。牛奶、鱼类、黄豆及豆制品、各种坚果都是很好的钙来源。

#### 牙齿健康

每天使用牙线和含氟牙膏（非高氟地区）刷牙，养成饭后漱口习惯，定期进行牙科保健检查。

#### 性健康

性传播感染（STI）/艾滋病毒感染的预防，16 岁后应实施安全性行为（使用避孕套）或禁欲；避免意外怀孕；使用避孕措施。

#### 物质滥用

使用酒精、烟草（吸烟或咀嚼）、误食毒品和其他药物是家长应关注的主要问题。应该对青春期的孩子进行此方面教育。

## 可能需要接种的疫苗

疫苗名称	接种事项
流感疫苗	6 月龄以上儿童或成人注射 1 针。每年 9~12 月接种，因病毒变异，需每年接种。
23 价肺炎球菌多糖疫苗	2 周岁以上，共 1 剂次（之前未接种过 23 价肺炎疫苗或高风险人群）。
HPV 疫苗	世界卫生组织建议：9~13 岁还未有性行为的少女为最佳接种；美国癌症协会 2016 年指南指出接种最佳年龄是 11~12 岁；大多数国家规定 9-45 岁人群都可接种。此疫苗在有性经历前接种效果最好；有性经历的人接种后的预防效果会降低，但不代表没用；女性接种可有效预防宫颈癌，男性也可接种，用于预防阴茎癌、生殖器官湿疣等。通常分三次注射，即开始的第 1 次，第 2 个月第 2 次，6 个月后第 3 次接种。
狂犬疫苗	被犬类动物咬伤或抓伤者按 0、3、7、14、28（或 30）天程序接种，越早接种越好。
破伤风疫苗	事前预防接种：儿童会在 6 岁以内接种 5 剂次的破伤风疫苗，一般其对破伤风的预防效果至少可以维持到 16 岁甚至更久。事后预防接种：受伤后越早注射越好，一般不超过 24 小时。
脑膜炎球菌疫苗	大学生群体、部队服役人员、实验室工作人员以及前往疫区国家旅行者，都可遵照医嘱接种一次或多次。
某些 19 岁之前未接种过的疫苗	由于疾病或其他因素，未照推荐年龄完成国家免疫规划规定剂次接种的儿童，应尽早进行补种。