

各种睡不着的患者咋越来越多

医生提醒,长时间失眠会引发抑郁症

本报3月19日讯(记者 彭彦伟) 21日是世界睡眠日,今年睡眠日的主题是“健康睡眠,平安出行”。记者在日照市人民医院与日照市中医院采访时了解到,随着生活压力的增加,睡眠障碍已成为影响人们生活质量的重要原因。睡眠质量差虽然不是一种疾病,但是会给人心理、生理等造成极大影响。“最好的调节方法就是心态放平,不要给自己太大压力。”日照市人民医院神经内科二病区主任孔凡斌说。

张先生今年45岁,之前在一家企业上班,家住农村,由于家里条件并不是很好,家里两个孩子,妻子身体也不好,平时只能自己出去打工挣

点钱,现实的生活压力给张先生带来极大精神压力。从前几年开始,张先生出现间歇性失眠状态,刚开始张先生也没在乎,可是后来越来越严重,但由于家庭困难,他也一直没有到正规医院就诊。

去年家人发现张先生精神状态不是很好,不愿意与别人交流,显得很烦躁,也不愿意吃饭,后来去医院检查,张先生是由于长时间失眠引起的抑郁症。

孔凡斌告诉记者,近几年随着生活节奏加快,生活压力的增加,因睡眠障碍前来就诊的患者越来越多,“失眠,多梦等都是睡眠障碍的一种表现。”孔凡斌说。孔凡斌介绍,除了躯体性疾病引起的睡眠

障碍,更多的人是由于个人心理原因,“生活压力太大,外在生活环境等原因都是造成失眠障碍的原因。”孔凡斌说。

孔凡斌介绍,虽然很多睡眠障碍不是一种疾病,但如果长时间不注意会造成内分泌失调、心慌、恐惧等反应,严重的会引起抑郁症等心理疾病,“抑郁症患者非常容易出现自杀等极端做法。”孔凡斌说。

在睡眠性疾病中有一种堵塞性呼吸暂停综合症是平时不注意但发病时非常严重的一种病,就是我们平时所指的打鼾,严重的患者会出现短时间内呼吸暂停等症,严重的会危及生命危险。“这是一种严重的病态睡眠

症,需要及时到医院进行治疗。”孔凡斌说。

日照市中医院脑二科主任李茂绪介绍,现在因各种睡眠障碍前来就诊的差不多能占患者人数的三分之一左右。李茂绪介绍,生活节奏的改变容易影响睡眠,“有些人把失眠归结为太忙了,以为闲下来就没问题,其实这是不正确的,过于忙碌和过于清闲都会影响睡眠质量。”李茂绪说。

对于失眠的治疗,除了躯体疾病需要药物治疗以外,更多的需要患者自身心理的调节,“做事太认真,多愁善感的人更容易造成睡眠障碍。”李茂绪说。对于睡眠时间,成年人最佳睡眠时间在7个小时左右,过多或过少都不好。

患湿疹三十余年 仪器治疗两周见效

本报3月19日讯(记者 彭彦伟) 年过七旬的张先生患有泛发性湿疹,经常全身骚扰,之前靠药物治疗见效非常慢。今年再次复发后来日照市人民医院通过使用窄谱紫光治疗仪很快见效。

张先生介绍,从四十岁左右就得了泛发性湿疹,不间断的复发,“每次复发都全身痒痒,非常难受。”张先生说。而且此病除了药物控制外没有更好的办法。

3月份,张先生的病再次复发,来到日照市人民医院后,除了正常的药物治疗外,医生给张先生使用了机器辅助治疗。“听医生说是一种紫外线治疗仪,每次十多秒时间,能明显缓解痒痒,效果挺好。”张先生说。

张先生所说的机器就是日照市人民医院皮肤科刚引进不久的窄谱紫外线治疗仪。该仪器主要治疗牛皮癣、湿疹、玫瑰糠疹等皮肤性疾病。该仪器作为一种辅助治疗仪,在病人正常用药的基础上,每周做2到3次光谱治疗,光谱治疗通过某一波长的紫外线照射皮肤,产生光化学反应,有效调节皮肤免疫系统,达到治疗目的。使用该仪器不但能缩短治疗时间,而且还能延长复发时间。

使用仪器治疗非常简单,只要病人站在仪器上,医生会根据病情调节紫外线时间长短以及强度,“一般十多秒就可以,比较严重的也不会超过一分钟。”该院工作人员说。据了解,这是日照首台进口窄谱紫外线治疗仪。

住院期间得到悉心照料

78岁老人打热线赞扬医生护士

本报3月19日讯(记者 李清) 近日,一位名叫刘盛华的老人拨打本报热线8308110反映,她希望通过本报感谢去年曾为她提供良好的医护条件的日照市人民医院血液科的医护人员。考虑到医患关系紧张的形势,她希望通过自身的经历告诉大家医患关系原本可以十分和谐。

刘盛华老人介绍,今年她已经78岁了。她在去年5月份转院到日照人民医院。刚转院去时,她身体很虚弱,全身浮肿,胃里有积水,呼吸急促,需要吸氧。住院后,很快确诊为巨幼细胞性贫血。“日照市血液科申家英主任安慰我,不需要再输血,(转院前已输600毫升),只要配合治疗,很快

就会好起来。在杨恩芹主任、刘加强主任等医师认真治疗,护士长周建,护士卜善娇,许晓慧等耐心护理下,仅仅两个多星期,我就康复出院了。”

住院期间,她得到了医护人员的悉心照料。尤其是很多医护人员的态度让她十分动容。她称其中一位总挂着笑容的护士为“阳光姑娘”,对患者十分耐心,并态度热情友好。刘盛华老人的感谢信有1000多字。她在感谢信中强调“患者要学会感恩,多一份理解和宽容,他们从事的事业是救死扶伤,一个手术,一剂药方,把多少患者从生死的边缘抢救过来,他们是英雄,我们应对医护人员的工作给予肯定,要有礼貌的对待他们,多说几句“谢谢”、“辛苦了”,

同样使医护人员心灵得到最大的安慰和喜悦,从而体验到自身价值,更热爱自己的医护工作。”

“两次住院共20多天,不由我深思,最近几年来,医患关系的紧张,医患纠纷不断发生,有的竟成为刑事犯罪。原因与医药卫生体制、机制有关,但也与医护人员与患者之间缺乏良好的沟通和信任有关。”她这样分析医患关系。

据刘盛华老人介绍,她从2011年3月份开始收集关于医患关系的剪报,目前已经收集了满满一盒子。从“新医改到全国各地医患关系恶化的报道”她都有。写这封感谢信,也是为了用实际经历告诉大家医患关系可以正常维系。



老人展示痊愈后与日照市人民医院血液科医护人员的合影。本报记者 李清 摄

1000万寻找“中国好公益”

“中国公益慈善人才培养计划”第二期学员招募启动



3月18日,由民政部指导,中民慈善捐助信息中心、安利公益基金会共同发起,十余家全国公益慈善组织共同参与的“中国公益慈善人才培养计划”项目第二期培训在线启动学员招募。这个由安利公益基金会出资1000万旨在挖掘和培养公益慈善人才的“创新工厂”,2013年已经为西安市莲湖区千千爱特殊教育培训中心、北京保益互动科技发展有限公司、广州市金丝带特殊儿童家长互助中心等10家公益组织的项目负责人提供了总计100万元机构发展金。

即将开始的第二期“中国公益慈善人才培养计划”将延续第一期的原有优势,培训内容仍以公益慈善组织负责人的资源拓展能力为核心,整体培训强调实践与理论能力同时提升,教会学员如何设计公益慈善项目,如何挖掘潜在的公益慈善资源,并学会如何调动公益慈善资源。同时,在国内首次采用“1+1双导师制”,除了为每一位学员配置公益慈善领域的导师以外,增加媒体导师,以便为公益慈善组织负责人提供更全面的机构及个人发展辅导。

据了解,“中国公益慈善人才培养计划”将持续三年,每年培训结束后,将从当年50名培训学员中,评选出最具潜力的10位公益慈善领军人物,每人拨付10万元的机构发展金。三年培训计划全部结束后,综合三年内所有培训和资助项目的落实,项目将为最具潜力的10位公益慈善领军人物提供进入国际知名学府海外深造、考察交流机会。

据了解,“中国公益慈善人才培养计划”将持续三年,每年培训结束后,将从当年50名培训学员中,评选出最具潜力的10位公益慈善领军人物,每人拨付10万元的机构发展金。三年培训计划全部结束后,综合三年内所有培训和资助项目的落实,项目将为最具潜力的10位公益慈善领军人物提供进入国际知名学府海外深造、考察交流机会。

链接:公益人才培养计划申报方式:该项目将通过在线申报方式进行申报,申报对象登陆中国公益慈善网——中国公益慈善人才培养计划(<http://charityleader.charity.gov.cn/>),按要求填报申请表。

华夏银行存款利率全线上浮10%

产品名称	理财期限	预期最高年化收益率	起点金额	到期日	发售期	产品特点	销售渠道
一、人民币存款产品							
定期储蓄	5年	5.225%	100元	每10万元增加2375元		收益较高	手机网银柜台
	3年	4.675%		每10万元增加1275元			
	2年	4.125%		每10万元增加750元			
	1年	3.30%		每10万元增加300元			
二、封闭式银行理财产品							
增益增强型1406号	188天	6.00%	5万	2014年9月30日	3月19日-3月25日	收益较高	手机网银柜台
		6.05%	20万				
		6.10%	100万				
		6.20%	300万				
增益增强型1405号	35天	5.80%	5万	2014年4月30日	3月19日-3月25日	起点低 收益高	手机网银柜台
		5.85%	20万				
		5.90%	100万				
	96天	6.00%	5万	2014年6月30日			
		5.95%	20万				
		6.00%	100万				
370天	6.05%	5万	2015年3月31日				
	6.00%	20万					
	6.05%	100万					
三、开放式理财产品							
1、天天理财增强型(至尊版)		4.50%	100万		工作日9:00-15:15	投资便利 高流动性	手机网银柜台
2、天天理财增强型(尊享版)		4.30%	20万		工作日9:00-15:15		
3、天天理财增强型(安逸版)		4.20%	5万		工作日9:00-15:15		

注: 1、理财非存款, 投资须谨慎。
2、上述产品信息详询网点理财经理, 额度有限, 售完即止。
3、您可开通华夏银行理财产品手机银行、网上银行销售渠道, 一次签约, 足不出户轻松购买。

华夏银行日照分行地址: 济南路257号兴业财富广场(银河公园北门对过)

电话: 0633-8162200 8095577 全国统一客服热线: 95577

华夏银行日照分行恭候您的光临!

背景阅读

安利公益基金会是由安利(中国)日用品有限公司捐资1亿元人民币,根据《基金会管理条例》发起设立的非公募基金会。2011年1月,安利公益基金会经中华人民共和国民政部批准正式登记成立。安利公益基金会是安利(中国)履行社会责任的新举措,回报社会的新平台,扎根中国的新承诺。安利公益基金会将传承安利(中国)的公益精神和公益行动,汇