

假期过于放松易患“假期病”

专家提醒,要保证孩子过有规律的假期

“寒假终于可以好好放松一下了!”近日,中小学陆续放假,学生们暂时从紧张的学习氛围中解放了出来。可与此同时,随之而来的“假期病”也让学生家长开始担心。专家表示,长时间上网、游戏、过量运动、饮食不规律等都是引起“假期病”的原因。

记者了解到,“假期病”之所以出现,是因为多数学生在假期里没有坚持健康和规律的生活方式。放假后,丢掉了上学期间相对沉重的学业负

担,电视、电脑、耳机音乐、足球、篮球等成了孩子们每天的主要活动。作息不合理、饮食不健康都给他们的身体带来了伤害。

“经过一个学期紧张地学习,学生现在都已进入寒假生活,但因为正值春节前后,家长们较忙碌,没有时间照顾孩子,很容易就忽略了孩子们的心理健康。”德州市一医院精神卫生中心专家表示,家长们尤其要注意假期期间孩子的心理健康。

对于不少学生来说,假期一旦放松下来,反倒不知道该怎么干了。由于在家无所事事,玩伴又少,很多中小学生会迷恋于上网,由此引发网瘾、网恋、浏览黄色网站等问题,令家长头疼。因为生活没有规律,精神萎靡不振,有些学生甚至出现烦躁不安、情绪低落等症状,严重影响身心健康。

专家表示,假期是调节孩子紧张学习情绪,缓解各种心理压力良好时机,家长要帮

助孩子建立这方面的认知,保证孩子有一个规律的假期生活。家长可尝试引导孩子制定一个假期计划,让孩子学会合理安排自己的时间,要保证营养均衡、睡眠充足,切忌养成饮食不规律、熬夜上网,由着性子睡懒觉等不良习惯,家长应起到监督作用。

同时,家长还要多和孩子沟通,及时了解他们的心理状态,并多抽出时间与孩子一起参加活动,效果会更好。

(王乐伟)

医疗快讯

乐陵启动“健健康康过大年”服务月

近日,乐陵市卫计局召开了“健健康康过大年”服务月活动启动仪式。

本次“健健康康过大年”服务月活动以“卫生计生进万家 健康服务你我他”为主题,活动时间为2015年2月3日—3月5日。通过为期一个月的集中服务活动,确保实现五个目标:一是提升家庭医生签约服务工作水平;二是完善居民健康档案,实现动态管理;三是集中开展“卫生计生下乡”和健康教育活动,提高居民健康知识知晓率和健康行为形成率;四是大力开展爱国卫生运动,改善群众生产生活环境;五是完善计划生育服务机制,强化计划生育政策宣传。

活动月期间,乐陵市卫计局将针对部分外出务工、求学人员未能享受到基本公共卫生服务的现状,为城乡居民特别是外出返乡人员提供建立健康档案、健康教育、重点人群管理和老年人健康体检等规范优质的基本医疗、公共卫生和计划生育服务,推进卫生计生工作深入广大群众,贴近百姓身边,确保城乡居民健康过好春节,切实提升居民满意度和幸福指数,营造温馨和谐、健康安全的节日氛围。

平原城市社区卫生服务再上新台阶

2014年,平原县城市社区卫生服务再创佳绩,截至2014年底,9处城市社区卫生服务机构共为城镇居民建立健康档案97683份,建档率达90.5%。

平原县城市社区卫生服务通过建立家庭医生工作室,开展家庭医生式签约服务工作,在健康教育、慢性病防治方面创出了经验,群众对公共卫生的态度从最初的被动接受转变到主动参与,对公共卫生的知晓率和健康行为养成率不断提高。

平原县城市社区卫生服务凸显了四个特点,一是坚持全民随访,及时更新健康信息;二是创新健康教育方式,改变单一说教方式的讲座,开展寓教于乐的健康教育活动;三是提高慢性病患者自我保健意识,每年4次随访中,对血压、血糖控制不理想的患者,告知两周内复查,提高患者自我管理的能力;四是开展家庭医生签约服务,对行动不便的老人上门服务,主动把公共卫生和医疗服务送到群众家中。

截至2014年底,9处城市社区卫生服务机构共为城镇居民建立健康档案97683份,建档率达90.5%,管理老年人10964人、高血压患者9479人、糖尿病患者2833人,基本实现了重点人群规范化管理全覆盖。



献爱心

近日,宁津县中医院职工踊跃登上采血车,积极参加无偿献血奉献爱心活动,为有效缓解冬季临床用血紧张作出了应有的贡献。
本报通讯员 李金方 摄

德州脑卒中高危人群筛查和干预项目完成

筛查与干预488位脑卒中高危人群

按照省卫计委和德州市卫计委的安排,2014-2015年度德州市脑卒中高危人群筛查和干预项目于2014年11月正式启动。德州市人民医院自2012年被确立为国家级脑卒中筛查与防治基地以来,已经连续两年圆满完成德州市脑卒中筛查与防治任务。

按照年度工作流程,社区基地医院首先完成问卷和体格检查,随后医务部组织德州市人民医院检验科与超声科,

前赴社区基地进行血糖、血脂等实验室检测及颈动脉超声检测,经评估后,血糖升高者再进行糖化血红蛋白检测。所有检测结果经工作人员评估分类后,分别由德州市人民医院派驻基地的神经内科、心内科、内分泌科专家进行高危人群干预,本年度共完成对488位脑卒中高危人群的筛查与干预任务。

据了解,脑卒中是“中风”的学名,是一种突然起病的脑

血液循环障碍性疾病。又叫“脑血管意外”,分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。脑中风是严重危害人类健康和生命安全的常见的难治性疾病,存在着明显“三高”现象。脑中风给人类健康和生命造成极大威胁,给患者带来极大痛苦,家庭及社会负担沉重,充分认识脑中风的严重性,提高脑中风的预防与干预水平,降低脑中风的发病率,致残率和死亡率是当务之急。所以早期预防

和治疗中风就显得特别重要,了解中风的危险因素,并给予一定的干预和治疗,可以预防和减少中风的发生,减少致残率和死亡率。

2012年市人民医院被国家卫计委授予“卫生部脑卒中筛查与防治基地”以来,脑卒中筛查与防治工作取得显著成绩。截至2015年1月,共筛查高危人员两千余人,为德州居民的脑卒中防治工作做了大量贡献。(郭吉显 李梦娇)

春节将至防止冬季溺水事故发生



立春以后,天气回暖,河里的冰慢慢都融化了,这时候往往是冬季溺水事件的高发期,家长们一定要时刻绷紧安全这根弦,防止孩子发生溺水事故。

溺水事件是婴幼儿和学龄期儿童常见的意外事故,小儿溺水多发生在10岁以下。冬季溺水多因冰面突然裂开而失足落水。德州市120急救调度指挥中心自2015年1月至今共接到7起小儿溺水报警事件,死亡4人,这其

中仅1月13日一天就发生了两起小儿溺水身亡事件。

当溺水真的发生时我们如何对孩子实施救援呢?专家指出,首先,下水迅速救上岸,若孩子溺水深水,抢救者宜用背部将其头部托起,使其面部露出水面,然后将其拖上岸。第二,清除口鼻内的堵塞物,孩子被救上岸后,使孩子头朝下,立刻撬开其牙齿,用手指清除口腔和鼻腔内杂物,保持呼吸道畅通。第三,倒出呼吸道内积水,抢救者单腿跪地;另一腿屈起,将溺水儿童俯卧置于屈起的大腿上,使其头足下垂。然后颤动大腿或压迫其背部,使其呼吸

道内积水倾出。注意倾水的时间不宜过长,以免延误心肺复苏。第四,心肺复苏。拍打患儿肩部并大声喊话,假如患儿没有出现咳嗽、眨眼、移动身体或其他任何反应,可以判断为心脏骤停。这时候应该一边让人拨打120,一边观察患儿胸廓有无起伏,如没有起伏说明呼吸也已经停止,应该马上进行心肺复苏。第五,现场初步抢救后处理,若患儿经抢救后呼吸心跳已经逐渐恢复正常,可让其喝下热茶水或其他营养汤汁后静卧。仍其他脱离危险的患儿,应尽快送往医院继续进行复苏处理及预防性治疗。

(郭凌 吴丽萍)

肩痛便误认自己患肩周炎

肩部疼痛,或是肩袖损伤

“医生,我的肩周炎老是反复发作,这是咋回事?”1月26日,德州市中医院骨伤科门诊接诊了多名肩痛病人,医生还没诊断,病人就喊着自己得了肩周炎。结果一查,过半的病人肩痛都不是肩周炎引起的。

“在我的门诊病人中,很多人出现肩痛以为自己是肩周炎,但根据统计,只有30%确诊是肩周炎。”德州市中医院骨伤科副主任、主任医师王春祯表示,肩周炎是主动活动和被动活动都受限,50岁患者容易出现,号称“五十肩”。大多数肩周炎患者症状经保守治疗都能治愈,若反复发作,应考虑肩袖损伤或颈椎病的可能。

“肩袖损伤,早期发现多数病人可以保守治疗而康复,少数病人肩袖损伤系完全或大部分撕裂,就需采用关节镜微创手术或是开放性手术进行治疗。术后在医生的指导下进行恰当的锻炼,会恢复的更快。”王春祯称。

像肩关节撞击综合征、肩峰下滑囊炎、肱二头肌肌腱炎、颈椎病等都会造成肩关节疼痛,易与肩周炎混淆。“在出现肩关节疼痛的症状时,一定要到正规医院就诊,否则延误病情。”王春祯提醒。(左天普 张琦伟)

专家连线:

德州市中医院骨伤科副主任、主任医师 王春祯

擅长疑难骨与关节损伤、股骨头缺血性坏死、腰椎间盘突出突出症、腕膝关节置换的手术治疗,采用中西医结合方法保守治疗股骨头缺血性坏死、腕膝关节炎、骨质增生、脊柱退行性疾病、颈椎病,取得了良好的临床效果。

坐诊时间:西院区一楼骨科门诊周三全天;东院区二楼骨伤科门诊周一、五全天。



德州市中医院

东院区地址:天衢东路1165号 电话:2725066
西院区地址:东方红西路461号 电话:2220500