

喝杯红糖姜茶预防空调病

夏天来了,办公室和家里的空调都开了起来。长期待在空调的环境下,会出现“空调综合征”,如皮肤发紧发干、嗓子疼痛、皮肤变差、头痛腰酸等等。冷气造成身体水分的流失,因此咽喉、鼻腔比较容易干燥,这时要多喝开水,补充身体所缺的水分和维生素,加速体内的新陈代谢。生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效。日常每天喝一杯红糖姜茶,有助于预防空调病。对于已经有头痛、腰疼等空调病症状的人来说,多喝一些红糖姜茶也有助于缓解这些症状。

中高考前,做个家长有多难

周五下午,心理专家为您支招



本报济南5月25日讯(记者 陈晓丽) 该怎么给孩子减压?该和孩子说点什么,做什么?随着高考和中考的临近,家有考生的家长往往比考生还紧张。这段时间,家人究竟该如何做才能更好地助力考生考试呢?本周五(5月29日)下午两点,本报和省精神卫生中心主办的健康大讲堂之心理健康系列讲堂,将邀请山东省精神卫生中心心理专家吴宏新开讲“中考、高考前考生家长该怎么办”。广大读者可于当天下午两点到山东新闻大厦四楼西岳厅参加。本报开通免费“抢座”热线96706120,到场还可免费获赠精美生命周刊《健康服务手册》。

随着考试的临近,家长内心焦虑紧张的感觉也会日益加剧。很多考生家长为了给孩子创造更好的学习环境而费尽心思。

期望值过高、关心过度、管束过严、唠叨不休、过分保护是很多家长在孩子高考前容易犯的毛病。专家指出,家长的出发点是好的,但是如此良苦用心实际上不仅起不到好作用,反而会坏了事。如果家长为了考试过度焦虑,就会把这种情绪转化为负能量传达给孩子,影响孩子的考试心态,甚至导致发挥失常。

高考和中考马上就要来临,考生家长究竟应该做些什么?哪些行为又该尽量避免?针对不同考生考前的不同状态,家长又该怎么区别对待?

为此,5月29日下午两点在山东新闻大厦西岳厅,本报生命周刊健康大讲堂特邀省精神卫生中心心理专家吴宏新开讲,讲座的题目是《中考、高考前考生家长该怎么办》。

山东省精神卫生中心主任医师吴宏新多年来一直从事心理治疗与精神病学临床治疗和研究工作,尤其对厌学网瘾(手机瘾)、抑郁焦虑、完美强迫、过分要强等心理现象有独到见解。

目前,免费“抢座”热线已经开通,广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名,或者给生命周刊官方微信平台发送信息报名。到场的读者,将获得本报制作精美、内容丰富的生命周刊《健康服务手册》。活动现场,专家还将现场解答读者的提问。

报名电话:96706120

专家简介:

吴宏新,山东省精神卫生中心、山东省心理咨询中心心理科主任医师。1988年开始从事精神病学临床治疗,1993年开始逐渐转向以动力学取向为主的心理治疗,1995年发起并成立山东省首条心理健康咨询热线。擅长心理动力学取向的个体心理治疗和团体心理治疗,对厌学网瘾(手机瘾)、抑郁焦虑、完美强迫、过分要强等心理现象有独到见解。目前积累治疗经验近两万小时,个人体验500余小时。

山东省精神卫生中心

地址:济南市文化东路49号 邮编:250014
求医问药:0531-88933887,86336722;心理热线:0531-88942284
乘车路线:乘18、64、75、110、123、K59、K96、K107路公交车可达。
医院地址:www.sdmhc.com
山东省精神卫生中心(原山东省精神病医院,无任何分支机构)

我来帮您问

早起膝盖酸疼,咋回事?

1.读者:去年小腿皮肤出现蚯蚓状血管,去医院检查说是静脉曲张,医生说吃药和穿弹力袜只能缓解,不能根治。请问静脉曲张非要做手术吗?平时应该注意什么?

山东省千佛山医院血管外科主任医师李光新:静脉曲张不能自愈,必须手术治疗,是否需要马上手术得看疾病发展的程度。一般中度以上是需要手术治疗的,不过这位读者不必过于担心,现在静脉曲张手术多为微创手术,皮肤创面小、痛苦小,基本不影响美观。如果程度

较轻,可以暂时穿弹力袜缓解,医学上叫弹力绷带,分两种,一种是预防性的,压力低,适合长期站立的人群,如营业员、教师,医院的手术室护士也常备,用于预防静脉曲张;另一种是治疗性的,压力大些,适合轻度的静脉曲张患者,缓解症状,使病情发展得慢一些。不过,你的静脉曲张程度如何,需要到医院由医生诊断,医生会根据血管状况,以及是否出现皮炎、湿疹等并发症综合考虑。平时,静脉曲张患者注意不要久坐、久立,要适当活动,睡

觉时抬高患肢。

2.读者:我是一名女性,不到四十岁,近段时间早上醒来后就觉得两个膝盖酸疼,起床后稍一活动又没有感觉了。请问这可能是什么原因造成的?会有什么后果?

山东大学第二医院骨科主治医师殷庆丰:三四十岁的女性,膝关节酸痛,如果上下楼、蹲起时疼痛明显,考虑“髌股关节炎”(髌骨软骨软化症)。早上醒来酸痛,发僵的话,如果同时存在手指关节、腕关节等小关节多发疼痛,那

么可能是“类风湿关节炎”的情况,需要检查,以待排除。因为病例资料不太详细,所以只能简单解释一下。如果近期有“不恰当的跑步、爬山等运动,或空调受凉”,也可能是疾病诱因,建议先减少运动,多休息,注意保暖,如果没有缓解建议到医院拍片和化验检查,以免延误病情。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,我们将竭力帮您解答。本报记者 徐洁

医人说医

精神病家庭看护 解铃还须系铃人

泰安市复退军人精神病医院 陈红果

春夏是精神病高发季节,不少精神病患者家人会选择家庭看护患者。除了遵照医嘱按时定量用药外,还要用好“八心”。

专心。特别是精神病重型患者,我们提倡专人专看,不留漏洞、空缺。发病前,病人一定会程度不一地有些苗头、征象。

细心。在照看病人的时候也要关注病人的生理反应。特别是一些老年精神病患者,往往生理性的病变反应,会是精神因素的外现。

耐心。很多情况下,病人都是“不按套路出牌”,这对看护者是一种煎熬,容易对病人失去耐心。

恒心。为保证看护质量,考虑到看护者实际,在条件允许的情况下,可以适度调换下看护者,换换班,以保证看护者精力充沛。

爱心。现实面前,爱心说起来容易,做起来有难度。看护者,要把爱心融化到与病人接触的每一点,每一滴当中。

信心。在目前医疗水平情况下,只要看护科学、及时、按时服药,有效控制病情恶化,还是没有问题的。失去信心,也就意味着看护不再具有意义。

决心。精神病患者家庭看护有稳定病情的可能,但是对一些躁狂、抑郁病患者,不排除病情加重的可能,此时,要及时与医院联系,不能心存侥幸。

交心。精神病是思维意识领域的相关疾病,“解铃还须系铃人”的康复原则有程度不一的有效性。看护者应该力所能及地创造温馨家庭情境,针对患者病因,辅助必要的心理抚慰和康复治疗,这是在医院所不具备的。

妈妈的早餐

土豆沙拉



济南 麻蕾蕾

作为职场妈咪,做一顿美味的早餐容易,要想连续做几个月、半年、一年,确实是件很烧脑的事情。我会从各种渠道得到灵感,这次,就是从日剧《深夜食堂》里受到的启发,做土豆沙拉给人吃。正宗好吃的土豆沙拉,每一步都很有讲究。

做法:

- 1.首先要把土豆带皮煮,虽然这样煮的时间长,但煮出来的土豆有软糯的口感,吃起来沙沙的,不至于太干腻。
 - 2.带皮煮好后的土豆,冷水冲一下,马上去皮,放在碗里,用勺子背捣一捣,不必捣成泥状,保留一些丁块,吃起来更有口感。
 - 3.土豆快煮好的时候,丢一把玉米粒进去,然后一起丢进沙拉碗。
 - 4.火腿、黄瓜切成丁。把千岛酱细细地挤上几条。黄瓜切几片薄薄的片,间次把黄瓜片插在土豆沙拉的里面,摆盘。
- 搭配煎蛋三明治、牛奶,深受孩子喜欢。

显微镜下,手术刀在狭窄的脊椎间游走

本报济南5月25日讯(记者 陈晓丽) “看到我爸现在恢复得这么好,我心里总算也踏实了。当时送他去手术室的时候,我腿都发软,生怕有个意外。”患者的女儿程富凤说。近日,山东省立医院山东省骨科医院脊柱外科副主任医师丰荣杰,为一位68岁的颈椎病患者程元祥进行了手术,手术通过显微镜成功完成,已经顺利康复出院。



脊柱外科的医生正在显微镜下手术。 陈晓丽 摄

程元祥今年68岁,来自山东菏泽单县。老早就有颈椎不好的毛病,一个月前忽然感觉手指指尖发麻,渐渐地双手竟然不听自己使唤了,“没法扣扣子,用筷子夹花生米也夹不起来,走路也不稳当,总要绊倒,腿使不上劲儿,就跟踩棉花一样。”程元祥说。

在北京工作的女儿程富凤利用假期回老家探亲,赶紧第一时间带着父亲到北京就诊。多家医院检查后表示,颈椎病诊断明确,脊髓受压严重,需要手术,一家全国脊柱外科名气最大的医院表

示,手术需要前后两个切口,为多节颈椎进行手术。

“这个位置上做手术,前后两个切口,老人能承受得住么?会不会留下后遗症?会不会瘫痪?”程富凤说。

经过多方打听,程富凤终于得知山东省立医院山东省骨科医院脊柱外科已经开展了显微镜手术,可以仅从前路通过微小创口做手术。程富凤马上联系了脊柱外科副主任医师丰荣杰,电话预订好床位后,5月7日晚上12点钟连夜赶到山东省立医院

住了下来。

经过详尽的术前准备,13日,程元祥的手术如期举行,由丰荣杰主刀,手术持续了1个小时45分钟,前路通过颈3/4单间隙,对脊髓和神经根彻底减压,一切顺利。术后第一天,程元祥就可以在床上坐起来了,第二天就已经下地活动了。五天以后双手麻木的症状基本消失,手部的精细动作比以前好多了,走路也稳当了。

对此,丰荣杰解释:“由于患者脊髓及神经根已经受

压严重。作为大夫来讲,前、后路手术安全,先从后方切开将椎管打开,让脊髓向后方漂移,降低前路手术的风险,但是,患者的创伤大,手术时间长,心脑血管意外发生的几率大,恢复慢,残留症状多。直接从前路做,大夫手术风险大,但是患者获益大,前方直接解除压迫,恢复快,残留症状少。”

借助显微镜,光源恒定明亮,手术视野清晰,通过狭窄的椎间隙进行手术,更加精准地去除突出的间盘,增生的骨赘、钩椎关节,增生骨化的韧带。丰荣杰说,不仅可以减小创伤,还能降低手术风险,具有传统手术不可比拟的优势,迄今无一例出现瘫痪或者症状加重的情况。

丰荣杰提醒,颈椎病、腰椎病大部分都是缓慢发展的,病情逐渐加重。当颈椎、腰椎方面出现不适时,或者手麻、腿部无力等现象,应及时到正规医院就诊,因为不治疗也比不恰当的治疗强多了。