



德州市第二人民医院

# 24小时心理援助热线为高考生保驾护航

## 健康专刊



B03

齐鲁晚报

2021年6月8日  
星期二

关  
注  
健  
康  
生  
活

高考来临,为避免考生心理焦虑发挥失常,德州市第二人民医院开通24小时心理援助热线0534-2488072,为广大考生心理健康保驾护航,同时精卫中心专家为广大考生科普下几个小技巧,帮助广大考生心“静”下来,以绝佳的状态迎接考试。

考前如何放松?“八招”教你静下来!

1、深呼吸。考前找一个比较安静的地方,站立,眼微闭,全身

放松,深呼吸,心里默想:放松、放松。这样可以使血液循环减慢,心神安定下来,全身有一种轻松感。

2、扮怪脸。找一稍偏僻的地方扮怪脸,歪嘴扭唇,抬鼻斜眼,放松面部肌肉。如能面对小镜子看到自己的古怪神态,一定会忍俊不禁地发出笑声,一切牵肠挂肚的念头都消失了。

3、自我暗示:“我已做好充分准备,不会考坏的”“我可以正常

发挥,考出好成绩”……以此降低压力,保持平常心。

4、临场活动。由于正常的紧张情绪也会使体内产生大量的热能,所以可以在考试前稍稍活动活动,使热量散发。可以双手握紧再放开,让全身肌肉收缩再放松,这样紧张情绪会渐渐消失。

5、闭目养神。闭目,舌抵上腭,经鼻吸气,安定神情。可以设想一个人走在幽静的森林里,恬

然自得。

6、凝视。确定一个距离较远的明朗的物体,凝神并细心地去分析、琢磨其颜色与远近。

7、漫画消遣。可翻翻夸张、逗趣的漫画作品,促使心情开朗、情绪高涨,重新占据优越感,恢复自信心。

8、联想。紧张时,想自己曾经做过成功的事,回想成功时的心理体验,这样会感到非常满足,从而消除紧张。(张月华)

## 德广医院中药灌肠挽救肾衰患者

日前,浙江的慢性肾炎患者苏女士在德广医院经过半个月的中医治疗后,各项指标均明显好转,并带着内服中药回家了。

据了解,48岁的苏女士患有多年的慢性肾炎,因突然感到胸闷,呼吸困难,且不能平躺,在浙江和北京等地医院检查治疗,被确诊为慢性肾炎、慢性肾衰,增生硬化性肾小球肾炎。

在这些医院治疗期间,治疗效果均不理想,乏力、恶心、干呕

等不良症状愈加严重。在北京某医院住院治疗期间,医院建议其进行肾透析治疗。苏女士认为一旦开始透析,可能余生就不能停下来,这让她很难接受。

苏女士的儿子经多方打听,找到了德广医院院长辛松峰博士。苏女士刚到德广医院时,各项影响肾病的指标均过高,并伴有头昏目沉、乏力、恶心呕吐和胸闷等症状。

因为恶心呕吐的情况十分严重,以致于苏女士难以进食

和服药,辛博士决定采用灌肠的方式,直接将中药汤剂从肛门处注入其肠道,并使汤药在其肠道内停留1小时左右,使肠道充分吸收中药。在经过一周的治疗后,苏女士的肌酐数值明显下降,恶心呕吐的症状基本消失,已经可以口服中药了。

在经历了近半个月的治疗后,苏女士的各项症状均基本消失,各项指标趋于正常,苏女士可以出院并带着中药回家继续治疗了。

## 德州市立医院 义诊关爱老年人

2021年6月6日是第26个全国爱眼日。为迎接全国爱眼日的到来,普及眼科知识,增强全民爱眼护眼意识,积极践行“我为群众办实事”要求,6月5日,德州市立医院组织眼科、新生儿科、ICU、老年病科相关专家走进德城区心湖颐养中心开展义诊活动,为老年人检查身体,普及健康医疗常识。

医生们现场为颐养中心老人进行眼部保健知识讲解、白内障筛查、裂隙灯检查、测量血压、血糖及其他疾病的答疑解惑。德城区心湖颐养中心院长洪林凤介绍,颐养中心倡导“以养为主,以医为辅”,和德州市立医院互帮互助,成立了“青年志愿服务基地”,医院每月来这里进行一次义诊活动。这里的老人长期患有慢性病,若没有专业人员指导调理,非常不利于身体健康。医生们根据老人们的身体情况进行调药,及时发现他们的病情,对老人的健康非常有帮助。

81岁的朱玉华高兴地说:“德州市立医院经常来这里开展义诊活动,对我们老年人很关心,让我们能够及时发现自己的健康问题,今天我们又学到了很多新的医疗健康知识,我会好好记住医生的嘱托。”

德州市立医院老年病科主任杨洪刚说:“义诊对于失能和半失能、不能及时去医院的老人来说意义很大,及时发现解决问题,避免耽误病情,做到及时处理,才能让老人们过的健康舒适。”杨洪刚对老年疾病提出四点建议:老年人对于血糖血压不要追求的过于理想化,不用像年轻人控制得那么严格;老年人身上可以佩戴一些识别疾病、身份的标识,这个标识上要写清楚基础病、年龄及用药情况;对于失能的老人不要让他们独自待在家里;规范老人吃药,年轻人要经常关注老人用药情况。

据悉,此次义诊活动提供健康咨询50余人次,为老人们提供健康服务的同时增强了大家的保健意识,未来,德州市立医院将持续开展义诊活动,造福更多人群,共筑健康德州。(张潇然)

## 心脏病患儿的福音

## 耿斌教授坐诊德州市妇幼保健院

先天性心血管畸形是小儿致畸或致死的首要原因,给家庭及社会带来了沉重的经济负担和精神压力。随着医疗水平的不断提高,绝大多数先心病是可以治疗的,而产前及时诊断至关重要。

为进一步满足人民群众日益增长的健康需求,强化学科建设,解决周边百姓看病难、找名医更难的现状,德州市妇幼保健院超声科成立“耿斌教授工作室”,耿斌教授定期前来坐

诊,能够对胎儿及小儿复杂心脏疾病进行诊断及预后评估,并与安贞医院搭建绿色转诊平台,极大地方便诊疗。患者不必再为心脏疾病的确诊东奔西走,在家门口就能享受国内顶级专家的服务。

专家介绍:耿斌,医学博士,小儿心脏科主任医师,任职首都医科大学附属北京安贞医院儿童心血管病中心主任。对各种先天性心血管畸形的影像学诊断具有丰富的临床经验,

尤其擅长复杂先天性心血管畸形及胎儿超声心动图的诊断。每年完成胎儿超声心动图检查超万例。

坐诊时间:6月20日上午(周日)。

预约地点:门诊楼三楼超声科护士站。

咨询电话:0534—2310652。

温馨提醒:专家在按本院收费标准收取的基础上,加收会诊费150元。(李红)

## 4月份“好医生·好护士”评选结果公布

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 徐良 通讯员 杨光朋

6月7日,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者从德州市卫健委获悉,经过网络投票及专家评审,2021年4月份“德州好医生、德州好护士”评选结果揭晓,郑桂芳、邹晓娜、

邓小彬、刘静、董刚等5人入选。郑桂芳,德州市人民医院门诊部科护士长,副主任护师。邹晓娜,德州市中医院耳鼻喉科主管护师。邓小彬,德州市

七人民医院院长助理、内二科主任。刘静,齐河县妇幼保健院护士长、主管护师。董刚,德州市120急救中心院前急救培训师、主治医师。

## 德州市中医院

# 教你几招轻松摆脱难缠的湿邪

四季养生,对应的是春季防风,夏季防暑湿,秋季防燥,冬季防寒。“湿”是自然界六气之一,湿与脾相应,故湿多伤脾。湿性黏浊,会影响人体的气血运行及脏腑的运化功能。

中医把“湿”分为两种:内湿和外湿。湿邪难缠,有不易祛除的特性。内湿是人的气机运行过缓,形成了壅滞,有些人形体较胖、爱出汗、走几步路就会气

喘吁吁,容易犯困,打不起精神,还经常出现腹泻等症状,这时就应该警惕身体的内在变化了。外湿是长期处于潮湿环境,外界的湿邪侵入人体产生的,如涉水淋雨、居处伤湿,或以水为事。常年生活在潮湿环境中的人,应该警惕因外湿诱发的各种疾病,如肩周炎、膝关节积液、骨关节疼痛等。

常见的祛湿方法有很多,大

体分为内治法与外治法。内治法指的是药物饮食等,外治法有拔罐、艾灸等。

冬瓜、西瓜、丝瓜等,能够通过利尿而帮助祛除体内的湿气,日常饮食上可以多吃一点。茯苓、泽泻、薏米、赤小豆等食物都有淡渗利湿的功效,可熬粥后服用。白扁豆能补中气、健脾,脾得健运,气得运化则湿气自除,夏天宜常吃。藿香可芳香化湿,暑

湿引起的肠胃疾病可使用藿香类中药缓解。

有人喜欢夏天拔火罐,拔完后感觉一身轻松。要注意最好用真正的“火”罐,而不要用气罐、压力罐等。火罐拔出的不仅是体内的湿气,还有体内的寒气。艾灸也是祛除体内湿气的好办法,艾灸通过对身体穴位的温热刺激,不仅能除湿,还有通经活络的功效。(刘珊珊)

编辑:徐良  
美编:赵秋红