

市脑科医院为公交车驾驶员举办心理辅导开放日活动

把好公交司机心理“方向盘”

邵阳日报讯 (记者 陈贻贵 通讯员 肖向荣 刘彬 实习生 唐洁) 8月27日下午,邵阳扬子巴士公司的30多名公交车驾驶员在市脑科医院心理专家的指导下,通过心理健康讲座、观看心理短视频、心理健康评估、心理减压体验等方式,学会了正确疏导工作和生活中的心理压力。

固定的行车线路、固定的停靠站点,公交车驾驶员的工作单调而枯燥。长时间坐在驾驶室里,复杂的道路交通状况,川流不息的乘客带来的嘈杂环境,有时会遇上堵车,会碰到不讲理的乘客一顿劈头盖脸的辱骂,让公交车驾驶员特别容易产生焦虑、烦躁的情绪。管理不好自己的情绪,就会成为影响行车安全的不良因素。

为了保障市民安全出行,引导驾驶员们更好地进行自我疏导缓解压力,努力做到不背思想包袱“轻装上阵”,市脑科医院第

二党支部联合心理咨询中心,举办了一场以“关爱公交驾驶员心理健康,保障市民安全出行”为主题的心理辅导开放日活动。

在心理健康知识公益讲座中,市脑科医院院长、心理专家王瑞见向驾驶员们深入浅出地讲述了心理健康的重要性,并为大家带来提高注意力的心理治疗法——正念呼吸法,通过正念注意力训练帮助大家释放不良情绪,放松身心。国家二级心理咨询师朱頔以“公交驾驶员的情绪管理”为主题进行授课,从影响驾驶员情绪波动的各种因素、如何正确认识压力、怎样化解工作和生活中的压力进行分析讲解,让公交司机师傅了解压力的来源,学会管理好自己的情绪,如何释放压力,从而更轻松地工作和生活。

讲座结束后,公交车驾驶员逐一进行了心理健康评估、体验了击打宣泄、呐喊、团体生物反馈治疗等心理治疗项目。



▲公交车驾驶员体验正念呼吸法。



▲公交车驾驶员在体验击打宣泄。

市中西医结合医院 PCR 实验室通过验收

邵阳日报讯 (记者 陈红云 通讯员 谢力 刘璐) 8月25日下午,市卫健委、市生物安全专家对市中西医结合医院检验科PCR实验室生物安全备案进行检查评估,评估专家组一致认为,该实验室完全符合国家PCR实验室行业标准,允许通过生物安全备案验收。

据悉,为进一步加强实验室生物安全管理,提升医院医疗服务能力,满足诊治、防控新冠肺炎疫情的迫切需要,按照国家、省、市卫健委要求,该院于2020年4月启动二级生物安全PCR实验室建设工作。

该院成立了由院主要领导为组长,检验科、设备科、院感科等相关科室负责人为成员的建设小组,按照PCR实验室建设标准分解落实到每个责任人,逐项完成PCR实验室专业技术人员省级培训、设备购置与安装、场地设计布局、装修工作等。

助力癌症早期发现

我国启动恶性肿瘤筛查早诊技术研发项目

新华社8月30日电 (记者 田晓航) 被称为“生命健康第一杀手”的癌症令人闻之色变,但如果能早点找出这个“杀手”,它便难以“行凶”。列入国家重点研发计划的“恶性肿瘤筛查早诊的液体活检技术研发及评价研究”项目日前在京启动,助力多癌种早筛关键技术突破。

“早筛早诊是降低恶性肿瘤死亡的最有效途径。”项目负责人、中国医学科学院肿瘤医院内科主任王浩教授说,高通量液体活检是实现癌症早筛早诊的突破口,但目前这项技术的研究面临检验灵敏度不足、缺乏液体活检的高特异性的分子靶点等瓶颈。

记者在项目启动仪式现场了解到,该项目为国家重点研发计划“重大慢性非传染性疾病防控研究”重点专项支持项目,目标是重点突破恶性肿瘤筛查及早诊早治液体活检关键技术,构建高灵敏度、高特异性、高效经济的恶性肿瘤液体活检早诊技术体系,开发具有完全自主知识产权的筛查/早期诊断试剂盒,并针对肺癌和消化系统癌症在大规模多中心前瞻性队列中验证其有效性。

中国医学科学院肿瘤医院结直肠外科副主任刘骞认为,通过抽取外周血检测肿瘤细胞释放到血液中的游离DNA,可以提高早期癌症和癌前病变的检出率。“随着技术不断完善和发展,这种方法完全有可能达到和侵入性检查相近的灵敏度和特异性,同时做到操作简便、无创、流程标准化”。

“我国恶性肿瘤患者到医院就诊往往偏晚。”中国科学院院士、国家癌症中心主任赫捷在项目启动仪式上说,癌症筛查和早诊早治的研究应该更加深入、普及和实用,使患者获益。

注意! 这些心脏病“青睐”年轻人

张青梅

心脏疾病是老年人的高发疾病,但它并不专属于老年人,有些类型的疾病在年轻人中的发病率不比老年人低。由于年轻人全身器官处于最佳状态,在疾病早期往往因为代偿能力强,因此症状不明显或能耐受。一段时间后,“小毛病”会磨成“大问题”,甚至引发更大的问题,最后需要付出更大的代价。

那么,哪些心脏疾病是年轻人需要特别注意的呢?暨南大学附属第一医院心血管外科张晓慎主任通过一个真实病例给年轻人敲响警钟。

心房缺损引发瓣膜感染

陈女士是一位年轻妈妈,孕期突然有一段时间持续发冷、发热,经过一段时间治疗后症状依然反复,而且越来越没力气,呼吸越来越喘,遂至医院就诊,检查发现心房面有一个缺损,而二尖瓣同时又有重度反流。她的症状正是因为心脏受感染,瓣膜受侵蚀引起的心力衰竭。

医生追问病史时,陈女士才想起,以前体检时医生曾提醒她心脏有点杂音,建议她进一步去医院检查,但她未觉得有任何不适,也就不了了之。其实,当时医生发现的心脏杂音就是心房里存在缺损,医学名词为“房间隔缺损”,属于先天性心脏病,而感染性心内膜炎的发生,很可能跟这个先天性心脏畸形有关,心脏畸形使得血液容易在心脏淤积,从而感染心脏。最终陈女士得到有效手术及药物治疗后得以康复,但瓣膜因侵蚀严重而需替换人工瓣膜,腹中胎儿也主动放弃流产了。

陈女士这类病例不在小数,疾病初期没有对问题产生足够重视,如果当初及早治疗“房间隔缺损”,就可以很大程度避免后面的心脏感染,瓣膜也不会因感染而被侵蚀了。

这些心脏病 年轻人多发

张晓慎提醒,部分心脏疾病多发于年轻人,如果得到足够重视,及早治疗,通常治疗效果都很好。

先天性心脏病:

先天性心脏病占各种先天畸形的28%,虽然很多先天性心脏病在婴儿时期或者儿童时期就得到治疗,但由于医疗水平的地区差异,以及一些疾病早期症状并不明显,因此有部分患有先天性心脏病的病人成年了依然不知道自己患有先天性心脏病,部分患者即使知道也

因为症状不明显而并没有重视。但是,此类疾病到后期出现症状的时候,疾病往往已经发展至对心、肺都有较大损伤,且损伤难以完全恢复。

心脏瓣膜脱垂性疾病:

心脏有四个瓣膜,通过开合使血液在心脏缘一个方向流动,当瓣叶脱垂就使瓣膜闭合不严,引起瓣膜反流,部分血液就会不往前流动而返流进心脏。心脏逐渐出现负荷过重而引起胸闷、气促、下肢水肿等症状。在疾病早期,瓣膜脱垂是有很大机会可以修复的,但疾病后期的瓣膜破损严重,修复难度很大,甚至可能要切除换人工瓣膜,需要终生吃药。由于年轻人代偿能力强,在疾病早期可能症状并不明显,而出现症状往往是在瓣膜脱垂比较严重的时候。

感染性心内膜炎:

细菌随血液进入心脏,并在心脏停留侵蚀心脏组织,引起心脏感染。感染性心内膜炎的病人有比较大比例的病人本来就存在心脏结构性疾病,例如前面介绍的两类疾病,存在这些疾病使得病人带细菌的血液在心脏停留时间更长,细菌就更容易黏附在心脏引起感染。一旦感染,可能引起的并发症很多,甚至会带来永久性的后遗症。如本来就存在心脏疾病的患者,出现持续的发热、胸闷、气促,及早就医是减少并发症的最有效方法。当然,有心脏疾病的病人,早期治疗是预防感染性心内膜炎的最有效手段。

病毒性心肌炎:

病毒感染后随血液进入心脏后发生心肌的炎症性疾病。它早期症状和普通病毒感染症状类似,如发热、全身酸痛、乏力,后期出现胸痛、胸闷、呼吸困难等心功能下降症状。治疗上也沒有特异治疗,轻症可以休息和对症治疗后自我康复,重症则可能需要用到心脏辅助装置治疗。

年轻人如何早发现心脏问题?

张晓慎提醒,首先,症状上,心脏的疾病很多都会有胸闷、心悸、胸痛、呼吸困难等症状,如果有以上症状,都应该排除一下是否有心脏问题。

第二,听诊。听诊是很简便的辨别结构性心脏病的方法,如果在心脏周围听到有别于其他人的声音,可以进一步到医院做进一步检查明确诊断。

第三,家族史。如果家里的近亲,曾有过心脏问题,因为某些心脏病有遗传倾向,应该预防性的检查下心脏排除心脏问题。



“两癌”筛查,惠及你我

市妇幼保健院扎实开展“两癌”筛查工作

邵阳日报讯 (通讯员 顾婷 龚平) 近期,市妇幼保健院按照市妇联、市卫健委要求,认真做好全市贫困适龄妇女“两癌”初筛及复筛工作。截至8月26日,市妇幼保健院共为1200名妇女送去了健康福音。

“两癌”即乳腺癌和宫颈癌,是威胁女性健康的两大主要杀手,我国每年新发乳腺癌27万例,宫颈癌超过13万例,很多人存在侥幸心理认为“没病不用查”,往往延误了病情。为保障女性健康,自7月27日开始,市妇幼保健院持续开展贫困妇女免费“两癌”筛查工作。

活动现场,工作人员井然有序地为妇女们进行筛查工作,医师仔细询问有关症状,同时向广大群众进行宣传妇女“两癌”疾病防治知识和筛查的方式方法、预防性指导保健、安排进一步检查和转诊。

参与本次“两癌”筛查的刘阿姨表示:“妇幼保健院开展的‘两癌筛查’实在太好了,医生们热心细致、体贴周到的服务让我感动。”

热心药师辗转购药帮患者

邵阳日报讯 (记者 陈红云 通讯员 申伟红) 近日,身患肿瘤的罗大爷因买不到抗肿瘤药物,四处寻药无果,心急如焚。在邵阳学院附属第二医院药品仓库管理员韦国建的帮助下,罗大爷如愿买到了药品。

罗大爷是该院血液肿瘤科的住院病人,8月25日,他早早地到该院药房仓库旁等候,面露焦急之色,一看见韦国建连忙上前询问并说明自己的来意。原来罗大爷住院期间用了抗肿瘤药来曲唑片,这段时间断药了,医院开不到药,所以他跑到药品仓库询问。

韦国建大概了解他的来意之后,给他详细解释了这个药品供应渠道问题。原来这个药几个月都是货源稀缺,查了入库系统也显示货源不足。

跟罗大爷一番攀谈之后,韦国建决定排除困难帮助罗大爷找药。几经辗转和周折,询问了多家医药公司无果,但他并没有放弃,守着电脑,微信上不知道联系了多少人,终于有一家公司做出了回应:可以发一点货来!得到回复后,他立即告诉罗大爷这个好消息,并安排马上发货。罗大爷看着韦国建为自己的事这么热心负责,感动不已。

宝宝不宜长期食用益生菌

很多人都知道益生菌的作用,在感到肠胃消化不良时,可以食用益生菌来调理。食用益生菌还能够提高人体免疫力,因此很多家长给宝宝时不时食用益生菌。不过,益生菌能不能长期食用呢?

专家认为,宝宝长期食用益生菌是不好的,还可能会对身体发育造成不良影响。根据科学研究,适当服用益生菌可以维持良好的身体菌群平衡,从预防孩子肠道疾病的角度来说,添加益生菌也可以抵抗这部分疾病,发生增强肠道的抵抗力和免疫力,益生菌也可以保持植物群的平衡,防止菌群失衡引起腹泻等问题。但家长一定要明白,益生菌虽好,但不能长期吃。长期服用益生菌有时候也会产生依赖性,而且作用也会比之前相应降低。

在孩子成长过程中,不同的益生菌组合作用不同,因此家长们在为孩子选择益生菌的时候,要在医生的指导下合理更换。益生菌的活性在低温下才可以有更好地发挥作用,所以在冲泡益生菌的时候温度不要太高,40度以下才更好。冲泡好以后的益生菌要及时给宝宝服用,才能发挥益生菌的更大作用。

(市妇幼保健院儿科 李文洁)