

学会急救技巧,抓住“白金十分钟”

邵阳日报记者 陈贻贵 通讯员 马田

“当发现有人出现意识丧失时,首先,我们要评估一下周围的环境,在确保安全的情况下,开始对患者进行施救。”

“用力拍患者的肩膀,并大声对着他的耳朵呼唤他:‘喂,你怎么了,醒一醒。’看他是否有反应……”

10月10日上午,市高级技工学校田径场上,该校千余名学生在急救人员的讲解示范下,现场学习基本的急救知识和技能。

今年10月10日是第九个急救白金十分钟——全国自救互救活动日。当天,由市红十字会、市卫计委、市中医医院主办,市第二人民医院、邵东蓝天救援队等14家单位协办的第九届“急救白金十分钟——全国自救互救日”大型科普活动走进市高级技工学校,为学生们开展急救知识培训,让学生们重视急救时效性,把握“白金十分钟”,提升自救、互救意识和能力。

启动仪式上,市中医医院广场舞队表演了“白金十分钟”急救舞蹈,不仅在歌词中详细介绍了心肺复苏的基本常识,还通俗易懂地将急救知识和要领通过广场舞的形式,传授给广大观众。市中医医院院长雷庆良宣读“急救白金十分钟——全国自救互救活动日”倡议书,呼吁大家重视急救时效性,把握“白金十分钟”的急救理念,掌握正确的抢救方法,挽救他人,创造生命奇迹。

“白金十分钟”是指在事故现场抢救的前十分钟,及时有效地开展自救互救,可以挽救生命,还可以为后续的专业医疗救助打下坚实的基础,从而可以最大限度地减少伤残、死亡的发生。

近年来,因人们急救知识匮乏而贻误病人抢救时机的例子很多。据统计,我国每年死于心脑血管疾病的患者有300多万,其中70%以上的心脑血管意外发生在院外。一旦呼吸心跳停止,30秒后即可出现昏迷,60秒后脑细胞开始死亡,6分钟后脑细胞全部死亡,此后每过1分钟,除颤成功率降低7%-10%,超过10分钟,抢救成功率微乎其微。因此,懂得自救互救技能很重要,这十分钟比白金还珍贵。

启动仪式结束后,进行现场急救演示环节,急救人员从评估一识别一判断一呼救一按压一通气分步讲解,手把手教学生们心肺复苏、外伤止血包扎的技巧和操作方法。学生们反复问,大胆试。市高级技工学校机电高二班学生蒋凌在急救人员演示后,走上前进行操作、练习。“以前只知道呼吸心跳骤停需要立即进行心肺复苏,却不知具体该怎样做,今天终于学会如何自救和抢救他人了!”蒋凌说,学习急救知识真的很有必要,遇到突发情况时,医护人员不能第一时间赶到现场,懂得这些急救知识,在日常生活中能帮助到有需要的人,十分实用。

活动现场,邵东蓝天救援队现场展示冲锋舟、救生衣、安全帽等各种救援装备,吸引了众多学生体验。



「白金十分钟」急救舞蹈。市中医医院广场舞队表演。



学生在急救人员的指导下,学习心肺复苏的方法。



扎的技巧。学生们在学习头部止血包的方法。



学生在练习伤口止血包扎的方法。

婚后发胖“确有其事”

新华社10月9日电 婚后容易迅速“胖起来”是许多人都有体会。德国一项大规模研究证实了这一现象,婚姻状态的变化会对体重有所影响。

为考察婚姻与体重变化之间的关系,德国普朗克教育研究所、曼海姆大学、莱比锡大学、德国经济研究所的科研人员共分析了2万名德国人的相关数据,这些数据的时间跨度长达16年。

研究发现,在婚前4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的两倍,且这一效应不受年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况的影响。

普朗克教育研究所所长赫特维希在研究报告发布会上说:“婚姻状态的变化往往意味着日常饮食习惯的变化,例如夫妻会共进早餐,通常每个人吃的都比独居时多,而独居者可能经常不吃早餐,或者吃得很简单。”

与之相应,研究还发现离婚或分居也会对体重产生影响,男女的身体质量指数(BMI)容易降至接近婚前或同居前水平。研究人员认为,这在某种程度上也是因为人在单身状态为了寻找伴侣会更重视保持体形。

研究还发现,在婚前4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的两倍,且这一效应不受年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况的影响。

普朗克教育研究所所长赫特维希在研究报告发布会上说:“婚姻状态的变化往往意味着日常饮食习惯的变化,例如夫妻会共进早餐,通常每个人吃的都比独居时多,而独居者可能经常不吃早餐,或者吃得很简单。”

与之相应,研究还发现离婚或分居也会对体重产生影响,男女的身体质量指数(BMI)容易降至接近婚前或同居前水平。研究人员认为,这在某种程度上也是因为人在单身状态为了寻找伴侣会更重视保持体形。

研究还发现,在婚前4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的两倍,且这一效应不受年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况的影响。

普朗克教育研究所所长赫特维希在研究报告发布会上说:“婚姻状态的变化往往意味着日常饮食习惯的变化,例如夫妻会共进早餐,通常每个人吃的都比独居时多,而独居者可能经常不吃早餐,或者吃得很简单。”

与之相应,研究还发现离婚或分居也会对体重产生影响,男女的身体质量指数(BMI)容易降至接近婚前或同居前水平。研究人员认为,这在某种程度上也是因为人在单身状态为了寻找伴侣会更重视保持体形。

研究还发现,在婚前4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的两倍,且这一效应不受年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况的影响。

普朗克教育研究所所长赫特维希在研究报告发布会上说:“婚姻状态的变化往往意味着日常饮食习惯的变化,例如夫妻会共进早餐,通常每个人吃的都比独居时多,而独居者可能经常不吃早餐,或者吃得很简单。”

与之相应,研究还发现离婚或分居也会对体重产生影响,男女的身体质量指数(BMI)容易降至接近婚前或同居前水平。研究人员认为,这在某种程度上也是因为人在单身状态为了寻找伴侣会更重视保持体形。

研究还发现,在婚前4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的两倍,且这一效应不受年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况的影响。

研究还发现,在婚前4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的两倍,且这一效应不受年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况的影响。

普朗克教育研究所所长赫特维希在研究报告发布会上说:“婚姻状态的变化往往意味着日常饮食习惯的变化,例如夫妻会共进早餐,通常每个人吃的都比独居时多,而独居者可能经常不吃早餐,或者吃得很简单。”

与之相应,研究还发现离婚或分居也会对体重产生影响,男女的身体质量指数(BMI)容易降至接近婚前或同居前水平。研究人员认为,这在某种程度上也是因为人在单身状态为了寻找伴侣会更重视保持体形。

研究还发现,在婚前4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的两倍,且这一效应不受年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况的影响。

普朗克教育研究所所长赫特维希在研究报告发布会上说:“婚姻状态的变化往往意味着日常饮食习惯的变化,例如夫妻会共进早餐,通常每个人吃的都比独居时多,而独居者可能经常不吃早餐,或者吃得很简单。”

与之相应,研究还发现离婚或分居也会对体重产生影响,男女的身体质量指数(BMI)容易降至接近婚前或同居前水平。研究人员认为,这在某种程度上也是因为人在单身状态为了寻找伴侣会更重视保持体形。

研究还发现,在婚前4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的两倍,且这一效应不受年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况的影响。

普朗克教育研究所所长赫特维希在研究报告发布会上说:“婚姻状态的变化往往意味着日常饮食习惯的变化,例如夫妻会共进早餐,通常每个人吃的都比独居时多,而独居者可能经常不吃早餐,或者吃得很简单。”

与之相应,研究还发现离婚或分居也会对体重产生影响,男女的身体质量指数(BMI)容易降至接近婚前或同居前水平。研究人员认为,这在某种程度上也是因为人在单身状态为了寻找伴侣会更重视保持体形。

研究还发现,在婚前4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的两倍,且这一效应不受年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况的影响。

普朗克教育研究所所长赫特维希在研究报告发布会上说:“婚姻状态的变化往往意味着日常饮食习惯的变化,例如夫妻会共进早餐,通常每个人吃的都比独居时多,而独居者可能经常不吃早餐,或者吃得很简单。”

与之相应,研究还发现离婚或分居也会对体重产生影响,男女的身体质量指数(BMI)容易降至接近婚前或同居前水平。研究人员认为,这在某种程度上也是因为人在单身状态为了寻找伴侣会更重视保持体形。

运动时难受是警报

运动时难受,可能是身体在告诉我们要及时调整。

运动时突然感觉肚子痛 这可能是横膈膜抽筋,常发生在跑步者身上。呼吸不顺畅、饭后立即运动、缺水或饮水过多,都可能导致短暂的肚子痛。一般运动不当导致的肚子痛持续时间较短,疼痛部位在右下腹或整个腹部,以胀痛为主。发生时,建议立即降低运动强度或停下,改为慢走,配合深呼吸,同时用掌心轻压、按摩疼痛部位,疼痛感会逐渐消除。如果腹痛过于剧烈或有明显绞痛,疼痛局限在肚脐附近或上腹部正中位置,通过调整不减缓,有可能是胃炎、阑尾炎等导致,应马上就医。

运动中头晕目眩 这一般是脑部供血不足导致,如低血糖、体位性低血压、呼吸不畅等引起。出现头晕症状时,应立即停止运动,最好平躺后稍抬高下肢。若出现呕吐等不适,立即就医。

运动时头痛 如缺乏热身,或进行非规律性的运动时,可能导致头痛,一般稍加休息即可缓解。如头部持续胀痛,可能有致命风险,应立即就医。(张一民)

阿扎胞苷等17种抗癌药纳入医保

新华社10月10日电 (记者 张泉) 国家医疗保障局10日发布通知,经组织专家按程序与部分抗癌药品进行谈判,将阿扎胞苷等17种抗癌药(下称“谈判药品”)纳入《国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录(2017年版)》乙类范围,并确定了医保支付标准。

通知要求,各省(区、市)医疗保障主管部门不得将谈判药品调出目录,也不得调整限定支付范围。目前未实现城乡居民医保整合的统筹地区,也要按规定及时将这些药品纳入新型农村合作医疗支付范围。

通知要求,各省(区、市)药品集中采购机构要在2018年10月底前将谈判药品按支付标准在省级药品集中采购平台上公开挂网。医保经办部门要及时更新信息系统,确保11月底前开始执行。

通知规定的支付标准有效期截至2020年11月30日,有效期满后按照医保支付标准有关规定进行调整。有效期内,如有通用名称药物(仿制药)上市,国家医疗保障局将根据仿制药价格水平调整该药品的支付标准并另行通知。如出现药品市场实际价格明显低于现行支付标准的,将与企业协商重新制定支付标准并另行通知。

通知要求,各统筹地区要采取有效措施保障谈判药品的供应和合理使用。因谈判药品纳入目录等政策原因导致医疗机构2018年实际发生费用超出总额控制指标的,年底清算时要给予合理补偿,并在制定2019年总额控制指标时综合考虑谈判药品合理使用的因素。同时,要严格执行谈判药品限定支付范围,加强使用管理,对费用高、用量大的药品要进行重点监控和分析,确保医保基金安全。

“春捂秋冻”不可太逞强 注意耳鼻喉保健

进入十月,整个室外空气都像开了冷空调一般,不仅“秋燥”随之而来,空气中自然飘浮着大量的粉尘,还极易引发过敏症状。在这季节交替之际,老年朋友们尤其要注意对耳鼻喉的保健工作。

“阿嚏、阿嚏、阿嚏……”最近几天早上,每天迎接张根娣的不是初升朝阳,而是控制不住的喷嚏,“以前年轻的时候还没有鼻炎,这两年居然开始有了鼻炎,还吃什么药都不好,喷嚏打得耳朵疼、头晕,真是难受极了。”今年67岁的张根娣被鼻炎害得叫苦不迭。记者了解到,秋季发作的过敏性鼻炎主要是由于肺脾气虚、腠理疏松,风寒之邪乘虚侵入,进而出现鼻塞、流涕等症。患者可以每天清晨以冷水洗脸,打一盆冷水,深憋一口气,将鼻子浸入冷水中,停留5秒钟后离开水面,重复2~3次。冷水洗脸可使鼻部血管收缩,有助缓解鼻塞症状。另外,还可以做鼻操,用拇指和食指捏住鼻梁,上下揉搓;或按压鼻翼两侧的迎香穴,可改善鼻黏膜血液循环,缓解鼻部不适。

除此之外,秋天还容易引发慢性咽炎,吃东西时不时还有呛咳或少量痰液。这就需要让居室内保持一定的湿度,另外适当补充水分,用罗汉果泡茶或饮用蜂蜜水都是不错的选择。还要多吃甘润清淡的食物,如梨、山楂、黄瓜、藕等果蔬,以滋阴保津。秋季冷热交替明显,容易出现血液循环不畅,一旦到达耳部,还会导致耳部神经的病变,轻则出现耳鸣、眩晕,重则诱发突发性耳聋。深秋季节早晚温差较大,出门最好戴上丝巾或帽子,护好头颈,重视保暖。耳、鼻、咽喉3个器官是彼此相通的,任何一个部位发生病变都会相互影响。如果出现反复咳嗽、鼻塞、气喘,应及时就医。(米修)

八段锦,易筋经……这些引导术比瑜伽更养生!

瑜伽源于印度,和导引一样有着悠久的历史,有哲学思想的指导,有传统医学理论的支撑。近几十年来,瑜伽和时尚紧密结合,受到了大众的青睐。中医导引目前也开始在世界上流行。

那么,什么是导引呢?“导”指“导气”,导气令和;“引”指“引体”,引体令柔。可见,导引是我国古代的呼吸运动(导)与肢体运动(引)相结合的一种养生术,与现代的保健体操类似。

练习导引术和瑜伽术都有一些相同的要求,导引法强调三调合一,即调身、调息、调心的合一;瑜伽也存在体位法、呼吸、冥想三者的紧密联系。

调身的内容可概括为屈、伸、松、紧四个字,调身的基本要求可概括为形正、体松两方面。导引术的调身和瑜伽的体位法都包含仿生动作。

导引术中的五禽戏是模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物,并结合中医学理论编创而成;瑜伽体位法中的蛇式、猫伸展式也是通过模仿动物的姿势发展来的。其不同点在于导引术的调身在发展过程中形成了多个整套动作,如八段锦、易筋经、五禽戏和峨眉十二庄等;而瑜伽的体位法则以单个动作为主,如举臂式、伸展侧角式、侧边强拉式等。

调息方面,导引术和瑜伽的呼吸方法都可以分成胸式呼吸和腹式呼吸,二者在动作熟练之后,都强调通过腹式呼吸的方法来练习。二者都很重视呼吸和动作的配合,在导引术中体现为三调合一,瑜伽中也是强调了动作的拉伸,同时遵循规定的呼吸方法。其不同之处是,导引术有一定基础后,侧重于逆腹式呼吸,瑜伽术中未严格区分逆和顺的方法。

关于调心,导引术的调心和瑜伽的冥想都属于心理、精神调节的范畴,二者都很重视通过这样的调节达到内心的安静,排除纷繁的思绪。其不同点在于,瑜伽的冥想较少和体位法同时练习,而导引术在动作过程中也非常重视调心。

从康复角度看,目前已经有运用导引法进行疾病康复的有益尝试,如将中医导引法用于恢复期脑卒中患者的功能恢复。导引法能够放松身心,缓解由紧张等不良情绪导致的肌张力增高。导引有利于精神的调摄,使精神内守,当患者情绪稳定时,更有利于接受训练并产生积极的效果。

总的来说,导引和瑜伽在理论和方法上有很多共同点,在具体的动作上也各有特色,同样都能起到强身健体的作用。从目前的习练人群看,瑜伽练习者以年轻人人居多,而导引的爱好者则以老年人为主。不过,这并不意味着中老年人不能练习瑜伽,年轻人不能练习导引法。(代金刚)

从康复角度看,目前已经有运用导引法进行疾病康复的有益尝试,如将中医导引法用于恢复期脑卒中患者的功能恢复。导引法能够放松身心,缓解由紧张等不良情绪导致的肌张力增高。导引有利于精神的调摄,使精神内守,当患者情绪稳定时,更有利于接受训练并产生积极的效果。

总的来说,导引和瑜伽在理论和方法上有很多共同点,在具体的动作上也各有特色,同样都能起到强身健体的作用。从目前的习练人群看,瑜伽练习者以年轻人人居多,而导引的爱好者则以老年人为主。不过,这并不意味着中老年人不能练习瑜伽,年轻人不能练习导引法。(代金刚)

总的来说,导引和瑜伽在理论和方法上有很多共同点,在具体的动作上也各有特色,同样都能起到强身健体的作用。从目前的习练人群看,瑜伽练习者以年轻人人居多,而导引的爱好者则以老年人为主。不过,这并不意味着中老年人不能练习瑜伽,年轻人不能练习导引法。(代金刚)

总的来说,导引和瑜伽在理论和方法上有很多共同点,在具体的动作上也各有特色,同样都能起到强身健体的作用。从目前的习练人群看,瑜伽练习者以年轻人人居多,而导引的爱好者则以老年人为主。不过,这并不意味着中老年人不能练习瑜伽,年轻人不能练习导引法。(代金刚)

邵阳市脑科医院
湘邵医广[2018]第0726-0024号

业务范围

- 精神疾病
- 心理咨询与心理治疗
- 焦虑抑郁
- 少年儿童心理问题
- 失眠头痛
- 法医精神病鉴定
- 癫痫疾病
- 老年康复
- 酒精/毒品/网瘾戒除

院址: 市西湖南路气象塔旁
电话: 527-5358