

生活细节要注意,莫给“面瘫”可乘之机

——市第二人民医院专家:“面瘫”不止是炎热夏日的“专利”

邵阳日报记者 傅畅珺 通讯员 唐晓霞 彭颖异

近日,市第二人民医院脑血管二科接连收治了好几名年轻的“面瘫”患者,最小的13岁,最大的25岁。接诊医生一问才得知,原来立秋过后气温仍居高不下,为了贪凉,部分患者几乎天天呆在家里吹空调玩游戏,结果就“面瘫”了。

“‘面瘫’医学上叫做‘面神经炎’,又称‘面神经麻痹’,是因茎乳孔内面神经非特异性炎症所致的周围性面瘫,常见于受凉、上呼吸道感染或身体长时间疲劳、熬夜等。”该科主任蒋新作介绍,“面瘫”不止是炎热夏日的“专利”,而是任何季节均可发病,且该病可发病于任何年龄,但多见于青中年男性,女性发病少于男性。“面瘫”基本为急性发作,一般在几小时或1天至3天内临床体征达高峰水平。

“面瘫”常见的临床表现为患侧面部肌肉瘫痪不能抬额皱眉,眼睛不能闭合或完全闭合;鼻沟嘴角歪向健侧,吹口哨、鼓腮等动作无法完成;由于面肌瘫痪,患者咀嚼食物

时往往不能吞噬干净,常有部分食物滞留于患侧颊面,也会见到口水或汤水从患侧口角漏出等;也有部分患者发病前可出现患侧耳后、下颌角持续胀痛或乳突部压痛。还有些患者治愈出院后又可再次发病。

日常生活中我们应该如何避免“面瘫”呢?注意休息,劳逸结合。现在生活工作节奏快压力大,部分中青年人习惯了熬夜,久而久之,身体抵抗力自然就差了,这就给了“面瘫”可乘之机。市民朋友们应合理规划自身工作生活作息,保证充足的睡眠、早睡早起、劳逸结合,给身体留足充分的休养时间,才不容易被疾病入侵。

做好面部防寒保暖。“面瘫”任何季节均可发病,因此寒冷季节外出应戴好口罩、系好围巾,做好保暖工作。而炎热夏日则一定要避免空调风扇直吹,尤其是午睡和睡觉的时候,以免感冒受凉。三伏天许多市民朋友为了解暑,常吃冰西瓜、冰棍、奶茶等冰品;还有些朋友为了贪凉,经常洗冷水澡、冰水脸等。这

些不良习惯都会给“面瘫”可乘之机;过多极冷的刺激会极大增加患病的可能性。

饮食清淡、营养均衡。日常生活中不要食用刺激生冷油腻食物,如油炸烧烤、动物内脏、腌菜咸菜、糖果饼干等;多食用新鲜蔬菜水果、牛奶、豆制品、瘦肉、禽蛋、五谷杂粮等。

心态平和,强身锻体。面对压力,可以经常听些轻音乐、读书和亲朋好友诉说一下烦恼,从而保持心情愉快,避免思虑过重。同时日常生活中应适当锻炼身体,做一些力所能及的家务活或运动,以达到锻炼身体、提高体质、增强身体免疫力的目的。

疏通经络、面部按摩。日常可用温热毛巾敷脸,水温以50摄氏度为宜,有条件的话可每天敷3次至4次,一次15分钟左右,以疏通经络,促进面部血液循环。另外早晚洗脸的时候也可对着镜子按摩面部肌肉,力度轻柔,力道适中;也可对镜做皱眉、举额、闭眼、露齿、鼓腮和吹口哨等动作,根据自身时间每天可数次,每次5至15分钟。



8月15日,隆回县麻塘山乡横排村苗圃基地农技干部在查看金银花的生长情况。该村农民专业合作社为农户提供技术支持,嫁接培育“湘蕾5号”金银花进行种植,通过“市场+电商”销往省内外,力促乡村产业振兴。

邵阳日报通讯员 贺上升 摄

聚焦重点挂图作战 查漏补缺巩固成果

市卫生计生综合监督执法局召开巩固国家卫生城市工作推进会

邵阳日报讯 (记者 陈红云 通讯员 刘涛) 8月15日,市卫生计生综合监督执法局组织大祁区、双清区、北塔区卫监部门主要负责人召开重点场所组巩固国家卫生城市推进会,会议传达省市专家和主要领导关于巩固国家卫生城市的最新要求和指示精神,部署下一阶段重点场所组巩固国家卫生城市重点工作。根据会议要求,下一步开展的重点场所

巩固集中攻坚行动将围绕公共场所、“四小”行业、职业卫生、学校卫生、饮用水卫生等重点领域,以点带面在辖区内开展拉网式排查,监督重点场所单位要对照2021版国卫标准标做好硬件改造和软件补充完善工作,强化巩卫资料的收集与整理,全面补齐短板弱项。

会议强调,市区两级卫监部门要把巩固国家卫生城市创建成果作为当前工作的重中

蒋新作:情系苗乡疾苦 共筑“生命绿洲”

邵阳日报记者 傅畅珺 通讯员 彭颖异

可。他擅长缺血性脑卒中的溶栓治疗和介入桥接取栓治疗、脑出血的微创治疗、头疼患者的规范性治疗等。在蒋新作的影响下,我市开设第一家国家级头疼门诊,开设至今一直备受患者好评。

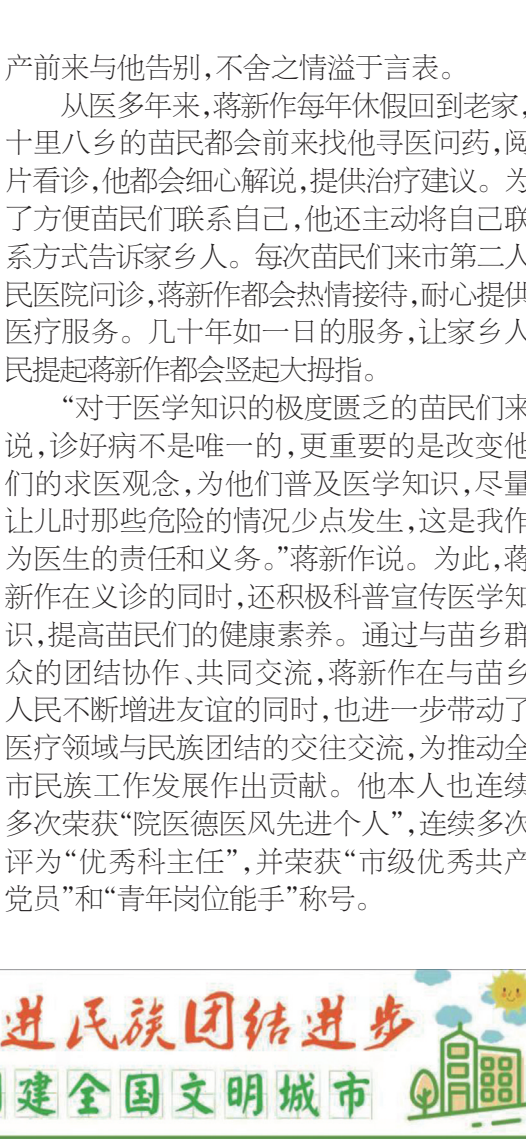
“我自己作为大山里走出来的医生,更应该利用自己的医术为苗民们做好治疗服务。”作为一个地地道道的绥宁苗族人,蒋新作始终对大山深处的苗族人民充满特殊感情,他深刻感受到苗乡人民对医疗技术的需求和渴望。今年3月3日,蒋新作再次走进绥宁县寨市苗族侗族乡,开展“民族团结手牵手,和谐发展心连心”健康义诊活动。当日,大山里天气湿冷,前来问诊的苗乡群众很多,蒋新作顾不上恶劣的天气与环境,来不及吃饭喝水,第一时间深入了解当地群众的多发病和常见病,并给络绎不绝的苗民看病问诊,积极交流,争分夺秒多为患者解除病痛。

从2009年至今,只要有机会去少数民族地区义诊,蒋新作都会积极参加,足迹遍布我市县市区各地,他以精湛的医术和认真负责的敬业精神,救治病人逾万人。因工作认真负责,蒋新作在广大苗乡人民中留下了良好的印象,得到了他们的认可。多年来,他与少数民族群众建立了深厚的感情,每次在他义诊结束离开时,当地众多父老乡亲都会特地拿上当地特

产前来与他告别,不舍之情溢于言表。

从医多年来,蒋新作每年休假回到老家,十里八乡的苗民都会前来找他寻医问药,阅片看诊,他都会细心解说,提供治疗建议。为了方便苗民们联系自己,他还主动将自己联系方式告诉家乡人。每次苗民们来市第二人民医院问诊,蒋新作都会热情接待,耐心提供医疗服务。几十年如一日的服务,让家乡人民提起蒋新作都会竖起大拇指。

“对于医学知识的极度匮乏的苗民们来说,诊好病不是唯一的,更重要的是改变他们的求医观念,为他们普及医学知识,尽量让儿时那些危险的情况少点发生,这是我作为医生的责任和义务。”蒋新作说。为此,蒋新作在义诊的同时,还积极科普宣传医学知识,提高苗民们的健康素养。通过与苗乡群众的团结协作、共同交流,蒋新作在与苗乡人民不断增进友谊的同时,也进一步带动了医疗领域与民族团结的交往交流,为推动全市民族工作发展作出贡献。他本人也连续多次荣获“院医德医风先进个人”,连续多次评为“优秀科主任”,并荣获“市级优秀共产党员”和“青年岗位能手”称号。



助力职场家庭 促进母乳喂养

市中心医院外科第五党支部开展母乳喂养周主题党日活动

邵阳日报讯 (记者 唐颖 通讯员 李文娟 孟天笑) 2023年8月1日至8月7日是第32个世界母乳喂养周。今年母乳喂养周的主题是:助力职场家庭,促进母乳喂养。市中心医院外科第五党支部开展了形式多样的宣传活动,使广大群众了解母乳喂养的重要性,增强母乳喂养意识,营造了共同保护、支持、促进母乳喂养的社会氛围。

8月2日上午,市中心医院产科开展母乳喂养周主题党日活动,通过助产士门诊免费义诊、发放母乳喂养周宣传材料、诊室进行一对一母乳喂养知识宣教等形式进行宣传,热情认真地为前来检查的孕产妇详细讲解母乳喂养的好处,并现场对孕产妇指导母乳喂养及保健技巧,呼吁家庭和社会携手保护、支持、鼓励母乳喂养,进一步促进婴幼儿健康成长。8月4日下午,在支部书记、产科护士长吕春风的带领下,该支部党员深入病房,为住院的每一位孕产妇及家属发放母乳喂养周的宣传折页,讲解母乳喂养的好处,指导母乳喂养姿势和技巧,鼓励准妈妈提升母乳喂养自信心,切实提高母乳喂养率。

8月5日上午,该院孕妇学校支部党员、母乳喂养指导师为准爸爸、准妈妈讲解了母乳喂养的好处、母乳成分、哺乳的正确方法以及常见问题及解决方案等母乳喂养的相关知识,并指导宝妈回归职场后如何坚持母乳喂养。课上,母乳喂养指导师边讲解边用模拟娃娃演示,教会大家如何正确哺喂婴儿、如何让婴儿含接乳头、如何正确有效吸等技巧,并在讲座中鼓励现场的准爸爸、准妈妈参与到实操训练中,手把手指导,直到大家掌握正确的手法和姿势,帮助大家树立母乳喂养的信心。

究竟是孩子叛逆? 还是抑郁了?

让花季沐浴在希望和阳光里

市脑科医院 蒋云玉

在抑郁症专病门诊坐诊的时候,常常会遇到这样一群孩子:他们面对医生时,安静而又礼貌,低着头,回避目光接触。表面看来与同龄的孩子没有什么不一样,但他们却在酷暑天气穿着长袖衣服,掀开他(她)的衣袖就会发现,胳膊上密密麻麻全是伤口。了解得知,这些伤口都是他们自己用刀片一刀刀划上去的,每当压抑、痛苦时就拿刀划伤自己,已经成了解决问题的固定模式。其实,这就是典型的青少年非自杀性自伤。

这种行为在青少年群体中容易产生负面影响,严重危害青少年群体的身心健康,极端的自伤行为可能会导致死亡、身体残障等严重后果。但是当你问及孩子的父母时,他们往往不是很惊讶,就是无所谓,有些家长甚至以为是孩子在“作”,是“叛逆”。下面,就跟大家普及一下相关知识。

青少年自杀、非自杀性自伤行为的高危因素及具体表现:

人口学因素:自杀死亡以男性多见,非自杀性自伤以女性多见。

心理学因素:人际敌意、缺乏主见、社会交往少、思维方式狭窄、行为冲动情绪不稳、神经质、消极、自尊性强。

社会学因素:学业压力;童年不良经历,被霸凌、虐待;家庭关系不和谐、有精神疾病家族史、父母有自杀想法和行为史。

生物学因素:遗传因素;抑郁障碍、双相情感障碍、物质滥用等。

当孩子出现非自伤性自杀,我们要采取哪些有效的干预措施呢?

找到自伤的真正原因,确定这一行为是否基于真正的自杀欲望。自伤动机是什么?是为了缓解不良情绪,为了表达自我愤怒,为了寻求兴奋刺激,还是为了引起他人关注等。

营造和谐的家庭氛围,积极表达爱和共情。孩子发出绝望的求助信号时,需要得到父母的关心及回应,让他们感受到父母的关爱是温暖的、善意的。

加强同伴把关,重视同伴的作用。同伴间的相互模仿和来自同伴的压力,也是诱发孩子自伤的重要因素。

寻求专业帮助,如心理危机援助热线、专科心理咨询等。病情严重者,则需要尽快到精神专科医院就诊,配合物理和药物治疗等。

青少年非自杀性自伤一般难以被社会所接纳。虽然孩子可能正在遭受难以忍受的心理痛苦,但大众普遍是无法理解和共情的。将青少年自伤视为“愚蠢”,视为“叛逆”,这对孩子的心理健康无疑是第二次伤害。希望我们能够及时关注这一类青少年,帮助他们调控暴风骤雨般的情绪,及早走出心里阴霾,让他们在花季沐浴在希望和阳光里。