

摸摸『季节病』的底

本报记者 刘静娜 刘 畅

天气骤变,气温直逼30摄氏度,一些疾病开始高发,更有不少人整日被疲乏、压抑笼罩……当前正值初春时节,气温变化剧烈,大家热议中的“季节病”真的来临了吗?针对“春困”“季节交替诱发疾病”等现象,记者特意向专家进行了求证。

春困需要治疗吗?

解读:“春困”持续时间长的需要就医

“这些天有点儿不舒服,但我个人认为是一种病。”郑州市某物流货运公司装卸班主任吴晓凯说,“‘春困秋乏夏打盹儿’,我认为这是季节交替时的正常现象,扛一扛就过去了。”

百度百科对春困的解释是:“天气日渐转暖,人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡。”按照这一解释,春困是季节交换时的一种生理现象,某些症状是疾病的表现。

河南省中医院(河南中医学院第二附属医院)治未病科副主任吕沛宛表示,百度百科的这一解释有一定的道理,却未必准确。从中医角度来分析,冬春交替的时候,是阴气上升、阳气下降的季节,所以有“春夏养阳”之说。按照“天人相应”的原则,这时应注意自然环境及阴阳、四时、气候等诸因素对健康的影响,分析其中发生“气象病”的可能。

根据吕沛宛所阐述的中医理论,就会在人身上发生一些春困式疾病,如精神疾病发作前的抑郁症状,肝炎前期的低热嗜睡现象,糖尿病、心脏病等慢性病引起的困乏等。

“少数高血压病患者在春天容易嗜睡,很可能是中风的先兆。”吕沛宛强调,“由疾病引起的、持续时间较长的春困,应该得到重视,并及时到医院就诊。”

河南中医学院第一附属医院临床心理科副主任医师张香芝表示,夜间褪黑素水平的高低,直接影响到睡眠的质量。一旦睡眠不好,则直接影响人的情绪及内分泌系统。鉴于此,大家应该在白天多晒太阳、及时补充褪黑素,晚上保证睡眠质量,逐步远离春困。

心理疾病在春季高发吗?

解读:春季心理疾病高发确实存在,但可有效避免

“春季心理疾病高发的这一说法是对的。”河南省精神病医院(河南省精神卫生中心、新乡医学院第二附属医院)心理科主任陈佑明表示,每年春季,他所在科室接诊的心理疾病患者就会明显增多,患者多表现为焦虑、抑郁等。

陈佑明表示,春季天气多变、阳光较少,易导致人体内的松果体素分泌增多,扰乱内分泌系统,影响人的情绪。此外,有些原本患有心理疾病的人在此期间症状也会加重。

在吕沛宛看来,春季心理疾病高发的原因虽然并不简单,但及时调节能够有效。“动则阳生,静则阴生。这个时间应该多运动,比如尽量选择早晨运动,避免晚上运动。因为晚上阳气下降,运动会消耗阳气、影响睡眠质量,长期下去会形成亚健康,进而诱发心理疾病。”

信阳市浉河区的乡村医生别尔黎表示,春季高发的心理疾病没有城乡差别。比如最近,他接诊的心理疾病患者就比平时多了近三成。其中中学生和女性是高发人群。

“季节病”影响大吗?

解读:季节交替时一些疾病容易高发

吕沛宛说,一些疾病因其发生或恶化有明显的周期性气候特征,被称为“季节病”。患有这些疾病的患者,应该特别提防天气突变对身体的影响,在季节交替前做好预防。

据吕沛宛介绍,“季节病”中除中暑、痢疾等少数疾病易在夏季发生外,多数发生在冬季。“慢性气管炎、肺心病、哮喘、心肌梗死、肺炎、感冒等疾病在隆冬时节进入发病高峰期;心理疾病、流行性感冒、过敏性疾病、传染性疾病则在冬春之交和秋末冬初高发。这主要是由于在季节交替时,大气环流常常大规模调整和转换,天气变化加剧而导致的。”

吕沛宛表示,从治未病的角度来看,“季节病”的预防比治疗更重要。许多“季节病”都是慢性病,通过合理用药、规范管理和治疗,可以实现有效预防。“每到换季时,慢性病患者可能比老人孩子还脆弱,做好合理增减衣物、定时服药等自我防护,就能远离‘季节病’。”

求 证

相关链接

本报讯(实习记者杨冬冬 通讯员徐淑玲)几乎是一夜间,气温从10摄氏度左右攀升到近30摄氏度,貌似从冬季跨入了夏季,这样的天气变化可让人吃不消。记者从郑州市紧急医疗救援中心了解到,从3月14日上午8时至3月17日下午3时,就有73位市民因不适应剧烈的温差变化被120急救车拉到医院进行紧急救治。

天气骤变 3天“热晕”73人

据郑州市紧急医疗救援中心专家介绍,这些患者中,不能适应天气变化而导致心血管、脑血管疾病复发的老年人较多,有的患者病情比较严重。此外,在人群聚集地,如银行、广场、客流量较大的地铁站等场所,也有市民晕倒,但病情较轻,大部分患者经急救人员治疗后明显好转,有的在急救人员到达现场时已恢

复正常;一部分学生患者,在参加体育活动时因身体不适而晕倒;有的患者因为前一天喝酒,加上天热导致身体不适而晕倒。

医务人员提醒,随着气温的升高,老年人要注意防止心血管病、脑血管病等季节病的复发,体质比较弱的老年人特别要注意“防暑降温”,注意保持饮食清淡和呼吸畅通。



沟通艺术

“读”出聋哑患者心思

本报记者 王正勤 实习记者 吴春静

聋哑人有病了不愿意去医院,除了因为跟医生语言交流存在障碍,挂号、缴费、取药……就医的每个环节对聋哑人来说都不容易。然而在济源市第二人民医院,一位聋哑患者却享受到了如沐春风般的服务。

女患者芳芳(化名)今年28岁,是位聋哑人,就诊时面容很痛苦,一直用双手按压右上腹,还时不时用手比画着指向右上腹。由于患者无法描述自己的病情,现场又没有手语翻译,医生只得根据患者的手势来判断,并安排其去做B超检查,结果显示为胆囊壁毛糙。医生张会来根据B超提示为患者制订了禁食、应用抗菌止痛药物的治疗方案。

次日,患者的疼痛症状仍未减轻,张会来决定让患者再次查B超,但立即遭到患者家属的拒绝。他们表示很不理

解:“才做的检查,为什么又让我们做?”在患者疼痛、家属着急、医生无奈的情况下,张会来与内二科主任李俊玲紧急会诊,分析引起疼痛的病因可能是胆囊炎或带状疱疹,并立即调整治疗方案,给予抗感染、抗病毒及营养神经药物治疗。

为了减轻患者的痛苦,使患者早日康复,责任护士秦静每天都要用笔和纸作为沟通工具,指导患者用药,并走到床前写下“今天感觉怎么样?疼痛减轻没有?”这样的句子。

慢慢地,患者露出了笑容,紧皱的眉头也舒展开了,最后高高兴兴办理了出院手续。“5天的时间里,面对聋哑患者,我读出了更深刻的内容,那就是面对沟通有障碍的患者,我们更得细心、耐心、关心。”秦静说。

(上接第一版)

除了临床工作方法外,在英国学到的科研方法,也让刘征受益匪浅。艾滋病毒的耐药检测、常规微生物检验、血清学检测等实验室工作,对她归国后的科研工作都有一定助益。

精心带教铸造团队力量

一个人的力量是有限的。真要做好一项事业,必须带动一批人,尤其是年轻人,共同热情参与进去。这是刘征的一个执业理念。

正是缘于这种理念,她不仅在日常工作中勤于带教指导,还不辞辛苦地担任着“导师”职务。她现在是武汉科技大学公共卫生学院和郑州大学公共卫生学院的硕士研究生导师,带教的第一批硕士研究生已经成为性病艾滋病监测科的新生力量。

“刘科长的亲和力、向心力,让我来了就不愿走,特别想在这干点事儿。”刘征科室的新员工单琳琳说。

单琳琳半年前毕业于武汉科技大学公共卫生学院,目前已经开始独立承担一项男男性高危人群的访谈项目研究。在单琳琳看来,自己之所以能够这么快就“入门”,与刘征的苦心指导分不开。在

跟着刘征下娱乐场所、去基层的过程中,单琳琳迅速在言传身教下掌握了与艾滋病患者以及高危人群的沟通技巧,也对艾滋病防治工作树立了信心。

在刘征一手带教下成长起来的年轻人不止单琳琳一个。就这样,刘征有了一个充满生机与活力的团队。

“公共卫生工作者做科研,搞创新特别不容易。但是刘征和她的团队做到了!”刘征的业务主管领导、郑州市疾病预防控制中心副主任常战军说。

如今,刘征和她的团队所承担的国家参比实验室《全国主要HIV毒株的基因变异金额流行特征研究及数据库建立项目》获得了国家科技进步二等奖,《ZZCDC数字化实验室信息管理系统研究项目》也获得河南省科技进步二等奖,同时他们所承担的“十一五”“十二五”艾滋病项目,中美GAP、中德和全球基金艾滋病项目也取得了一定进展。

力所能及追求生活艺术

工作是人生中重要的一部分,但不是全部。一个时刻传递正能量的人,必然是一个热爱生活、热爱家人的人。

开封 改变健康证明多头管理局面

本报讯(记者李季)记者3月18日从开封市卫生监督所获悉,该市通过建立健康证明市级管理查询平台和用户终端,解决了健康证明多头管理局面。

据介绍,在新的措施出台之前,开封市在预防性体检健康证明发放管理方面存在管理部门多、发证单位多、体检项目不统一、操作规程不规范、健康证明

式样多、无查询平台等问题。针对这一问题,开封市卫生监督所进行了充分调研,组织专家组对开展预防性体检业务的医疗卫生机构进行审核验收,建立了市级管理查询平台,安装了相应的用户终端。

通过建立市级管理查询平台、安装健康检查机构用户终端,开封市预防性体检和健康证

发放达到“五统一”,即统一体检机构基本条件(含人员、房屋设备仪器),统一体检项目和操作规范,统一健康证式样和编号,统一健康证发证单位,统一全市查询平台。

目前,开封市卫生信息网为健康证明查询系统开辟了窗口,11个预防性体检机构购置了使用终端,已实现统一平台查询。

手指“点出”卫生工作动态

本报讯(记者刘岩 通讯员石丽芳)“只要用手指轻轻一点,就可以快捷地获知卫生系统政策法规及工作动态,还能了解不少健康知识。卫生部门真是服务到家了!”3月15日,义乌市一位正在用手机看

卫生知识的市民高兴地对记者说。

2014年,义乌市卫生局以义乌市委宣传部“指点义乌”手机客户端为平台,开设了“义乌卫生”专栏,内容包括工作动态、政策法规、健康教育、医政管理、

疾控监督和妇社农卫6个板块。

借助这一现代化信息平台,义乌市卫生局采取定期与不定期发送相结合的方式,展示卫生工作的方方面面,使其成为和谐医患关系的纽带,接受群众监督的桥梁。

温县第二人民医院推动纵向联动医疗协作 上靠三甲医院 下挂乡镇卫生院

本报讯(记者王正勤 侯林峰)记者3月14日从温县第二人民医院获悉,该院2014年将按照“上靠下挂、纵向协作”的原则,推“量身定制的区域医疗联合体”。

温县第二人民医院提出的“上靠”,是指在继续做好与原有协作医院合作的基础上,重点做

好与新乡医学院第一附属医院的

协作工作,以心血管专科带动医院整体发展,走“大专科、小综合”的路子。目前,该院要求有关科室做好人才、设备、物资、房屋等筹备工作,医务科、护理部要尽快安排有关人员到上级医院进修学习,做好人才储备工作,积极引进医学大学毕业生和具有医师(护

士)执业证的专业技术人才。

温县第二人民医院所提的“下挂”,是指将岳村乡卫生院、祥云镇卫生院整合纳入医院管理范围,实现管理资源、人才资源和设备资源共享。该院要求有关科室充分利用这一契机,加强与乡镇卫生院的业务联系,医务人员要到乡镇卫生院坐诊、查房、手术。

中牟卫生行政审批“大提速”

本报讯(记者李志刚 通讯员潘瑞霞)记者3月15日从中牟县卫生局获悉,该县卫生系统为根治行政审批“多、繁、慢、滥”的顽症,强力推进行政审批制度改革,取得了明显效果。今年以来,中牟县卫生局共受理卫生行政许可事项118件,按时办结率达到100%。

目前,在中牟县卫生局办理卫生行政许可,审批时限加

速,转“慢”为“快”。在审批时限上,原审批时限为30个工作日、20个工作日的一律压缩到7个工作日办结(需要现场勘

累、验的,不含技术审查期限),整体上审批时限压缩了2/3。

县卫生局还要办事效率“优化”,治“庸”促“勤”,具体办法是实行第一责任人负责制,对超过督办期限仍未办结的,追究有关人员行政过错责任并

落实整改措施,确保各申请事项按时办结。

据介绍,中牟县卫生局卫生行政许可审批项目已实现“瘦身”,变“多”为“少”。中牟县卫生局对审批事项进行了清理优化,清理后审批事项由12项压缩为11项,其中接收市卫生局下放审批权限2项,因长期无人办理而取消2项,调整为日常工作1项。

医院动态

郑州市第九人民医院进社区签健康协议

本报讯(通讯员董章华)3月13日,郑州市第九人民医院组织专家团队深入社区,在对居民进行健康宣教的同时,当场与社区居民签订健康协议。

当天,郑州市第九人民医院组织了心血管内科、精神心理科、颈肩腰腿痛专科等不同科室的15位专家,到郑州市南阳新村社区进行健康宣教。专家们刚到现场,就有一些居民在排队等候了。南阳新村社区的多数居民是铁路职工,对前身为铁路医院的郑州市第九人

民医院十分了解,看到该院近两年的巨大变化感到非常欣慰。他们希望该院的新病房大楼能尽快投入使用,为周边社区居民提供更加优质便利的医疗服务。

专家团队为前来咨询的群众进行了体检,对群众提出的问题予以耐心解答,并当场与几十名居民签订了健康协议。据介绍,该院除了为“协议”居民建立健康档案、保存健康信息外,还提供健康咨询及诊疗方面的优惠服务。

信阳市中心医院 每周举办社区义诊不间断

本报讯(记者王明杰 通讯员王琨)记者近日从信阳市中心医院举办的首场社区义诊活动上获悉,该院将以“传播健康理念,共享健康生活”为主题,促进基层义诊长效化。

当天的首次义诊活动中,信阳市中心医院组织了呼吸内科、骨科、妇产科和儿科专家。该院副院长张克俊说,信阳市中心医院目前已经成立了义诊

活动周工作领导小组,及时出台2014年服务百姓健康义诊工作计划和实施方案。该方案明确,每周六上午组织医务人员信阳市体彩广场开展义诊活动,每月安排举办一次健康讲座。

同时,该院定期组织专家下乡、进社区、入军营,到相关养老机构及儿童福利院开展一系列义诊服务活动。

南阳市骨科医院 建设全程无痛医院

本报讯(记者乔当归 通讯员王欧)记者3月18日从南阳市骨科医院获悉,该院积极整合无痛、微创技术力量,开启多个镇痛项目,建设“全程无痛骨科医院”。

去年以来,南阳市骨科医院以麻醉科为平台,出台多模式镇

痛、个体化镇痛方案,购买疼痛评估尺,对医务人员疼痛评估培训,有效地将术后疼痛控制在微痛或无痛范围;在门诊建立“无痛康复室”,让骨折整复、创伤患者在交谈中接受手法复位及清创缝合;在临床科室设立疼痛管理员,以管理患者的围手术期疼痛。