

市中医医院

开展中医药文化进校园活动

本报讯(记者 管淑颖 通讯员 吴霜 文/图) 11月4日,市中医医院院长刘同坤带领医院宣传科、治未病科、儿科、中药房和体检中心相关工作人员一行7人走进市第五中学,举办以“好心情才有好成绩”为主题的中医药文化知识讲座。该校近400人参加活动。

讲座现场,针对中学生心理健康发育的特点,刘同坤与大家分享了“中医对心理健康的认识”“青少年十大心理健康标准和容易出现心理问题”“中华优秀传统文化对青少年优良品质的影响”等内容。

市中医医院作为“河南省中医药文化进校园”活动重点试验单位,自开展中医药文化进校园活动以来,院党委对活动高度重视,大力支持。院领导与学校密切结合,通过“进校园”“研学游”的方式,让学生认识中医,了解中医药文化在健康生活中的重要作用。

据了解,接下来,市中医医院将继续走进我市其他中小学,积极开展中医药文化进校园活动,让学生在活动中感受中医药文化的魅力,激发学生热爱祖国优秀传统文化的热爱之情,坚定学生传承发展中医药文化自信,增强其文化自觉。



刘同坤在为学生讲解中医药文化知识。

青春健康家长沟通之道培训课开讲

本报讯(记者 管淑颖 通讯员 管松利) 11月4日,由市计生协主办、市吴越职业培训学校承办的青春健康家长“沟通之道”培训课第一期开讲。市卫生健康委党组成员、副主任郝淑霞,市计生协秘书长鲍国生出席活动。

随着社会的发展和水平的提高,青少年性成熟普遍提前,越来越多的青少年面临性与生殖健康问题的困惑。很多时候,家长因为一时的羞涩,或者缺乏一些常识,又或者表达方式的不当,错过了对青少年青春教育的重要节点,造成与孩子沟通出现问题,家庭幸福指数降低。如何让青少年在青春期这一特殊人生阶段健康、平稳成长,掌握科学的性知识及有效的亲子沟通方法,是许多家长想要探索的一个课题。

此次培训共分六大主题,即理解青春期、生殖与性的行为、预防青少年意外怀孕、预防性病与艾滋病、社交安全、亲子课堂等,包含培训前问卷、导入游戏、头脑风暴、分组讨论、话题沙龙、角色扮演、主题总结、培训后问卷等8个环节。

此次培训得到学生家长一致好评。

市第五人民医院召开青年干部职工座谈会

本报讯(记者 管淑颖 通讯员 管松利) 为全面把握医院发展中存在的问题,找差距、补短板、谋思路,抓好疫情防控常态化工作和促进医院可持续发展,11月7日,市第五人民医院召开青年干部职工代表座谈会。17名青年干部职工代表与医院班子成员参加座谈。

座谈会上,青年干部职工代表畅所欲言,结合自身工作经历、工作岗位和医院工作现状实际,从加强思想建设、转变工作作风、提高素质能力、青年干部成长,以及入院人员管理、患者收治流程、传染病专科建设、绩效分配、服务质量、患者就医感受等方面,提出了许多宝贵意见和建议。

医院班子成员一致认为:座谈会是交流中思想碰撞,结合岗位找问题,做到了心中有数;交流方法促提升,做到了手上有招;围绕问题提措施,做到了肩上有责。

医院党委书记张道宏表示,医院将针对座谈会提出的问题和意见建议,进行汇总梳理,并逐一研究解决。另外,围绕梳理出的问题和意见建议,医院将结合当前疫情防控工作,在全院深入开展“强责任、转作风、梳流程、提效能、严纪律、树形象”专项集中整治活动,切实解决影响医院发展中存在的问题,让党和政府放心,让人民群众满意。

市眼科医院科学防控近视 保障视力健康

本报讯 近日,市眼科医院(市第二人民医院)眼视光学中心8名医务人员分为两组,到市第二实验小学和市昆吾小学,为52个班级2700余名学生做免费视力检查。

活动现场,医务人员为每名学生做双眼裸眼视力、矫正视力、屈光状态等相关检查,并建立视力健康档案。

检查结束后,医院将每名学生的检查结果第一时间反馈至家长,并针对孩子的视力情况发放近视防控宣教处方,指导科学用眼;向视力异常的儿童青少年家长发放复查告知书,提醒家长带孩子到公立眼科医院做进一步检查。

儿童青少年近视防控不在一朝一夕,而是一项持久战。市眼科医院作为儿童青少年近视防控中心,将坚持科普进校园、医疗下沉基层,开展内容丰富、形式多样、互动性强的爱眼护眼近视防控工作,使综合防控儿童青少年近视工作落到实处。

自9月中旬起,市眼科医院走进市第一实验小学、市第二实验小学、市第一中学、市实验中学等市直学校,开展为期3个月的“视力体检进校园公益活动”。截至目前,该院已为1.9万余名学生做了免费视力筛查。

(王坤)

心理干预指导师：治愈你的不开心

“您好,我是您的心理干预指导师罗世香,您今天来想和我说说什么呢?看看我可以怎样帮助您?”初冬时节,心理干预指导师罗世香正在接待她的来访者。

这个简单到几乎人人都会的事——聊天,就是罗世香的主要工作。但是她的“聊天”似乎有一种神奇的魔法,有时可以让人从不开心变得开心,有时甚至还可以挽救人的生命。

罗世香是一名全职的心理工作者,拥有首都医科大学博士学位,持有心理咨询师二级资格证书,现在的工作重心是心理干预指导。从业3年来,接待个案时数超过2000小时,接待来访者300余人。

心理干预指导师是个新职业。今年5月,人社部发文,在“心理咨询师”职业下拟增设“心理干预指导师”工种。

中国保健协会心理保健分会会长郑运良介绍,心理干预指导师主要是针对突发性公共事件、群体性公共事件开展群体心理援助、心理疏导和行为干预工作,以及各类人群的心理健康教育、行为训练、心理督导等,比普通心理咨询咨询范围更广。

“与心理咨询师相比,心理干预指导师更加注重实践经验,而不是仅仅取得证书就能执业。”郑运良说,我国目前真正具备专项心理干预技能的人才,仍然非常稀缺。

对罗世香来说,这是一场机遇。她曾在某三甲医院从事临床护理工作7年。在对重症患者的护理过程中,一些患者会出现迷茫、无助,甚至绝望、暴躁的情绪,无处排解。

罗世香发现,这些患者心里压抑了太多的东西,有太多需要倾诉、需要被看见的内在的东西。“这让我意识到,医心和医病同等重要。”

于是,她做了一个大胆的决定:离开工作多年的医院,攻读博士,去研究社会心理康复。面对不

确定性的未来,但罗世香觉得很值得期待。

今年新冠肺炎疫情期间,有一名来访者因为对疫情的恐慌产生了巨大的心理压力。“十分焦虑,始终无法平静。感觉自己被困在一个狭小的空间里,周围漆黑一片,非常恐慌,憋得喘不过气。”

直到经过一番专业的心理指导后,这名来访者的紧张情绪慢慢消失了:“当听到心理干预指导师的声音时,我就觉得自己可以平静下来了,委屈、苦恼、恐惧都没了……”

罗世香接触的案例中,还有因父母过于焦虑导致孩子患自闭症的,有做生意失败而一无所有、妻子散走投无路的,有准备考研却因为压力太大而精神崩溃的……

对这些情况进行心理干预指导时,罗世香会通过评估状态、稳定情绪、理解共情、情绪解读、指导建议等步骤来进行帮助。

“我会根据医学常识和临床工作经验,首先确保来访者生理上的安全。”罗世香说,心理问题也会引起躯体反应,有的来访者会出现失眠、胸闷、颤抖等情况,极端情况下还有自杀倾向。

其次要有很好的共情能力,要设身处地感受来访者的情感。“避免进行道德评判,不去指责是非对错。”

与普通的心理咨询不同的是,心理干预指导常常要给出具体的指导和帮助,帮助来访者解决实际面临的问题。

当然,心理干预指导师并不是“神”,不要寄希望于有一种“魔法”让人迅速治愈,立竿见影。罗世香坦言,当前心理治疗领域的流派和技巧五花八门,但最重要的仍是坚守初心,保持对这个世界的爱与善意。

“这是一份关于生命的事业”,在罗世香眼中,这个职业可以触摸到人们内心深处最柔软的地方,可以点亮至暗时刻的生命之光。

据新华社

濮阳中医

你以为吃素能养生,多吃坚果对身体好,不能多吃脂肪类食物……你以为是养生方式真的好吗?下面,一起来看看。

吃素吃成脂肪肝

吃素吃成脂肪肝 这些饮食的坑你中了没

如今,饮食极大丰富,在吃的方面大家都不愿意亏着自己,然而体检的时候,许多人甘油三酯偏高。另外,因饮食结构不合理,许多人也吃出了不少慢性病。因此,注意饮食清淡、吃素成为人们解决一切疾病的良药,仿佛只要吃进去的不是肉,就算为健康把了关。殊不知,有的人吃素苦苦坚持了一年,竟然发现自己的脂肪肝加重了。

临床统计发现,长期素食者患高血脂、脂肪肝的状况并不逊色于普通饮食者。究其原因,是因为素食的口感太差,素食者往菜里添加的植物油和调味料太多。

清淡饮食指的是在食物多样化的基础上,合理搭配。它的特点就是尽量保持食物原有味道,口感清淡,营养丰富,易于消化。清淡饮食应遵循的原则包括:1.使用少量的植物油,同时保证用油多样化;2.尽可能吃含脂肪较少的白肉和瘦肉;3.少吃盐和辛辣食物;4.采用合理的烹调方法,使食物原有的味道和营养最大化;5.控制糖的摄入量,减少脂肪合成。

长期单一的素食会引起蛋白质摄入不足,人体动用身体储存的脂肪,然后通过肝脏代谢以满足身体需求,这样反而会使脂肪堆积在肝脏。因此,清淡饮食不是限制饮食,而是要摄入尽量全面

的食材,特别是富含优质蛋白质的食物,这样才能保证身体的全面营养。

坚果吃多了生痰湿

坚果营养丰富,吃起来又脆又香,是大家常备的零食。从养生角度讲,吃坚果不能过量,否则容易生痰生热。

为延长保质期、保证口感,市面上的坚果加工方法多为烤、炒、油炸,高油高糖高盐,吃多了容易上火。同时,坚果油脂含量高,中医认为膏脂难以运化,容易化生痰热。比较隐蔽的风险是,这种上火很多人不会想到是吃坚果造成的,长时间积累叠加,会使“火”久郁体内,逐渐演变为痰湿,出现舌苔厚、口黏腻、双腿沉重、乏力等表现。

如何健康吃坚果,记住以下两点:一是控制摄入量。不建议每天吃,每周吃3~5次即可,每次以一小把为宜。二是尽量生吃。少吃或不炒或炸制的坚果,可考虑吃生,或煮熟吃。

张权

市中医医院协办
电话:0393-4416620
网址:www.pyszyy.com

濮阳眼科

秋冬季加强预防 远离耳鼻咽喉疾病

一场秋雨一场寒。眼下正处于秋冬交替的季节,气温逐渐下降、变化快,早晚温差大,加上气候干燥,咽炎、过敏性鼻炎、支气管炎等呼吸道疾病进入高发期。近期,市眼科医院(市第二人民医院)耳鼻咽喉科门诊患者数量比去年同期上涨了不止一倍。今天,我们聊一聊如何预防秋冬季节常见的耳鼻咽喉疾病。

鼻出血
秋冬季节,气候异常干燥,空气流通不好,导致室内干燥、闷热,这样更易引发鼻出血。另外,秋冬季还是鼻炎、流感的高发期,也容易诱发鼻出血。

预防:每天坚持用冷水洗鼻子数次,以增加黏膜的湿润度,避免鼻出血的发生。除了使用加湿器外,饮食宜清淡,多吃蔬菜、水果,少吃辛辣刺激之物,以免助热生火而诱发鼻出血。

急性会厌炎
急性会厌炎冬季和早春高发,起病急骤,发热畏寒,体温可高达39℃,病人讲话含糊不清,犹如口中含物,咽喉灼痛,吞咽不利,疼痛伴随

涎,严重者可引起呼吸困难,甚至窒息。成人、儿童均可发病,近年来成人患者有增加趋势,应引起重视。

预防:预防上呼吸道感染应掌握正确的发声方法,避免高声喊叫,长时间讲话后适当喝温开水,不吃冷饮,多喝水,多吃新鲜的蔬菜和水果,戒烟酒,忌食辛辣刺激食物,保持口腔卫生。

耳冻伤
耳朵突出在头部两侧,皮肤很薄,皮下组织较少,与耳郭软骨连接比较紧密,由于缺少皮下脂肪的保护,耳郭血管表浅,遇到寒冷刺激时,血管收缩易发生缺血、缺氧,从而发生耳郭冻伤。

预防:天冷时,应戴帽子或戴耳罩,以加强对耳朵的保护。可用手轻轻按摩耳郭促进局部血液循环。

专家提醒,耳鼻咽喉疾病看似微小,实则危害巨大。一方面会造成身体不适,影响生活和工作;另一方面使疾病迁延不愈,导致更为严重的并发症,对身体造成更大的损害。所以,对于耳鼻咽喉疾病,大家切不可掉以轻心。

刘欣

专家简介

侯瑞芳,市眼科医院(市第二人民医院)耳鼻咽喉头颈外科副主任医师,曾在山东大学附属耳鼻喉医院(山东省立医院西院)进修学习。从事耳鼻喉临床工作17年,擅长鼻内镜手术,独立完成各类耳鼻喉科手术2000余例,对耳鼻喉科各类疾病有丰富的经验,对多种疾病采用中西医结合治疗,以非手术治疗手段,有着独特的疗效。在各类省级以上杂志发表论文10余篇。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话:0393-8222199
24小时值班电话:8222167



无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)、新蕾公园献血屋
开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000