

心灵解码

原生家庭对孩子一生的影响

杨继云

在我们每个人的一生中,都会有这样一个家庭——爸爸、妈妈、我们自己,或者还会有兄弟姐妹。长大之后,我们会建立自己的小家庭,有自己的孩子。我们把第一个家叫做原生家庭,它对我们一生的影响是深远的。同样,我们的小家庭对孩子来说就是TA们的原生家庭,它同样影响着孩子们的一生。

被丈夫抛弃。在深入治疗、分析后,了解到该来访者在刚出生不久差点被父母送人,这种被抛弃感深深地“印刻”在来访者的潜意识中。于是,长大以后,因为怕被再次抛弃,来访者“选择”了讨好的模式。

不成熟……当我们长大以后,那些我们以为不记得了、“被迫”留在我们白纸上的“画风”会在潜意识中影响到我们的世界观、人生观、价值观,从而影响到我们是一个什么样的人,如何与人交往、今后的婚姻生活等等……有没有发现,你不喜欢母亲身上的哪一点正毫无征兆的在你身上重复。一位妈妈带着女儿来咨询,说自己如何苦口婆心而孩子毫不领情,我问她曾经像孩子这样大的时候母亲是怎样教育自己的,这位妈妈愣了愣,继而说“杨老师,我知道了,我在重复曾经我最讨厌的或妈妈的模式,我女儿就是曾经的我!”

这就是原生家庭对我们的影响,而我们就孩子们的生家庭。不信你看孩子们热衷的过家家游戏,我们的小家和睦有爱,孩子就会在游戏中谦和有礼、温暖而包容,我们的小家相互指责,孩子就会在游戏中重复你的模样,丝毫不差!

药品与食物的配伍禁忌

安康市人民医院 李玉秀

钙剂:钙剂不宜与富含纤维素(例如菠菜)、咖啡因的食物(例如咖啡、可乐)同服;纤维素可与钙形成不易吸收的化合物,从而阻碍钙的吸收;咖啡因可抑制钙的吸收并促进其经尿液的排泄。

牛奶:一般需服药后间隔1—2小时再喝牛奶;牛奶中含有多种物质使得药物难以被胃肠道吸收,牛奶容易在药物表面形成一个覆盖膜,奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应,形成非水溶性物质,影响药物释放及吸收,有些药物甚至会被牛奶中所含离子破坏,降低药物在血液中的浓度,影响药效。例如,阿仑膦酸钠、止泻药、枸橼酸铍钾、四环素等就不宜与牛奶同服。因为含高钙的牛奶可以使双膦酸盐的吸收下降;牛奶不仅降低止泻药的药效,其含有的乳糖还可能加重腹泻症状;牛奶中蛋白易与枸橼酸铍钾的铍离子形成络合物,而降低其药效;牛奶中的钙还可与四环素结合,从而影响四环素的吸收。

苦瓜与那格列奈、吡格列酮:苦瓜有一定的降血糖作用,在与那格列奈、吡格列酮合用时,会增加低血糖发生的风险。

槟榔与盐酸金刚烷胺、氟哌啶醇:盐酸金刚烷胺、氟哌啶醇不宜与槟榔同服;槟榔的拟胆碱作用可与金刚烷胺的抗胆碱作用相拮抗,从而降低其药效;槟榔的胆碱能活性还可以加强氟哌啶醇的椎体外系不良反应,故不宜同服。

汉滨区二院规范病案首页填写 促进支付制度改革

本报讯(通讯员 王功利 李星星)

汉滨区第二医院自2018年7月份实行DRGs(诊断相关分类)支付制度改革以来,注重加强对医务人员的业务技术培训,病案质量、医疗质量显著提升,医疗新技术得到了大力发展。据统计,实行DRGs支付制度后该院住院病人较以前同期增长1054人次,住院次均费用仅为4048元,住院药品占比下降到31.9%,极大地提高了患者住院治疗质量,减轻了患者就医负担,让患者享受到了支付制度改革带来的红利,呈现

出住院患者、合疗基金、医院共赢的局面。

DRGs为(疾病)诊断相关分类,它根据病人的年龄、性别、住院天数、临床诊断、病症、手术、疾病严重程度,合并症及并发症及转归等因素把病人分入500-600个诊断相关组,然后决定应该给医院多少补偿。病案首页数据的完整性、准确性以及病案内涵质量的严谨性将直接影响DRGs分组质量和分组效果。规范病案首页的填写,才能提高DRGs分组的准确性,从而保证DRGs支付制度的有效运转。

我市提升基层中医 卫计人员服务能力

本报讯(通讯员 杨环)日前,为期一个半月的安康市2019年基层中医适宜技术进行现场培训结束。本次培训班由安康市卫健委主办,安康市中医医院承办,来自全市基层中医馆的300余名中医药人员参加了培训。

安康市基层中医馆卫计人员中医药培训共分为3期,自6月24日开班至8月2日,采取集中理论授课与临床实践相结合的方式,由安康市中医医院选派临床经验丰富的中医药骨干医师授课,每期培训结束后还对学员组织进行结业考核,考核合格后发放结业证书。培训内容包括中医理论基本知识,中药知识,针灸、拔罐、推拿按摩等手法原理、操作要领

以及常见疾病的中医诊断、治疗等。每天上午理论培训结束后,下午对中医适宜技术进行现场演示操作,学员们跟随带教老师学习针刺、拔罐、推拿等技能操作。

此次培训是安康市卫健委深入贯彻落实陕西省基层中医药服务能力提升工程“十三五”行动计划对基层中医药工作部署和要求的体现,通过开展中医药知识与技能培训,规范和提高基层中医馆卫计人员运用中医药诊疗知识、技术方法防治常见病和多发病的基本技能,对深化医药体制改革,充分发挥中医药特色优势在基层中的推广使用具有积极的意义,同时更好地满足城乡居民对中医药服务的需求。

汉阴县人民医院庆祝 “中国医师节”

本报讯(通讯员 郭益创)8月16日,汉阴县人民医院召开2019年上半年工作总结暨第二届“中国医师节”庆祝大会。

会上,院长姚兆明向广大医生送去节日问候,对医院2019年上半年工作进行了简要总结,在肯定成绩的同时指出了工作中存在的问题,并有针对性的安排部署了下一阶段工作。会议还对精准扶贫、健康扶贫等工作进行了再安排、再部署。

同时指出了工作中存在的问题,并有针对性的安排部署了下一阶段工作。会议还对精准扶贫、健康扶贫等工作进行了再安排、再部署。

为施以援手的血站人点赞

本报讯(通讯员 胡崇爱)“赶紧止血!身体平躺!保持交谈!”上班途中遇到车祸伤员,路过的血站工作人员第一时间投入紧急救援,挽救了伤员的生命。

8月18日早上7时许,安康市中心血站采血一组从宁陕县城前往江口镇采血途中,途经月河梁路段,在弯道处遇到一起车祸。一名20多岁的女子浑身是血,靠坐在路中间。血站工作人员立即下车查看,伤者头部面部血肿、口鼻流血,额头上有一道约3厘米长、1厘米宽的伤口。女子旁边靠着一辆灰色小轿车,由于严重碰撞,车头早已变形,轿车的男性驾驶员急得束手无策。

作为体检大夫的一组组长刘润安见状,立即对伤者进行按压止血,

工作人员陈定英、肖瑶迅速投入营救当中,当看到有一位老年人还在车上时,司机黄开昌和工作人员姜南迅速破门将伤者抬出,并查看呼吸和颈动脉搏动情况。发现伤者颈动脉搏动十分微弱,呈解式呼吸,情况十分危急,刘润安立即对伤者展开心肺复苏。连续不断进行胸外心脏按压10余分钟……

血站工作人员拨打了120急救车呼救,在看到交警和120急救车来了之后,参与抢救的血站工作人员将伤者的情况告知了赶来的急救医生,随后离开了抢救现场赶赴采血地。



“益博爱·人间情”无偿献血征文

我市全力推进幼儿眼保健和视力检查县级师资培训

本报讯(通讯员 陈妮)日前,全市0-6岁儿童眼保健和视力检查县级师资培训暨工作推进会在市妇幼保健院召开。来自各县区儿童保健等专业技术人员共计150余人参加了培训。

会议要求,市、县区妇幼保健院要结合儿童健康体检,全力做好眼保健和视力筛查工作;加强市、县区、镇卫生院眼科医生的配备、人才引进培养,为开展青少年眼保健提供技术支持;市、县区妇幼保健院要不断拓展儿童健康早期发展,提供全方位的儿童保健服务。

培训会邀请享受国务院津贴的国内著名眼科专家、市中医医院眼科院长沈兰珂主任医师,市中医医院眼科医院贺春香主治医师及市妇幼保健院儿童保健科主任梁德武、新生儿科主任张燕妮分别就儿童视觉发育特点与临床意义、0-6岁儿童眼保健技术规范解读、0-6岁儿童眼保健以及早产儿视网膜病变筛查等内容进行了专题授课。

汉阴县中医院有了儿科住院部



本报讯(通讯员 陈妍)为进一步加强中医院学科建设,提高中医院医疗技术水平,提供更优质服务。近日,汉阴县中医医院儿科住院部正式成立。中医院儿科编制床位20张,拥有医护人员13人,其中高级职称2人,中级职称3人。对于儿童常见病、多发病均能及时准确的诊断治疗,特别是中西医结合治疗小儿呼吸、消化、循环系统等疾病有独特的疗效。科室配备了多功能监护仪、新生儿培养箱等设备30余台,能充分满足医院新生儿及危重患儿的需求。同时县中医院与市中医院是医联体合作单位,市中医院儿科专家长期坐诊指导工作,为急危重症患儿的救治提供了强有力的支持和保障。

平利县医院举办岗位大比武技能操作竞赛



本报讯(通讯员 詹涛)日前,平利县医院举办医、技岗位大比武技能操作竞赛活动。

该院各医疗科室组成16支代表队按照抽签顺序依次上场参加比赛。赛场上,参赛选手们动作娴熟,操作规范,团队配合密切,以最佳的状态展示了团队及个人操作水平和精神风貌。经过三个小时紧张而激烈的角逐,最终决出团体一、二、三等奖,三个单项操作一、二、三等奖。本次医、技岗位大比武技能操作竞赛活动的开展,充分展示了平利县医院医务人员良好的精神风貌,极大地提高了整体医疗服务能力水平,激发了全院职工工作热情,增强了科室凝聚力和集体荣誉感,为提升医疗服务能力水平、促进医疗质量安全管理奠定了坚实基础。

秋季养生与保健

岚皋县中医医院 胡本先

大自然的变化是有规律的,四季循环,周而复始。人类的生活起居也被自然规律牵引着,在一年中,每个节气的到来,预示着气候的温差变化,人的生命活动必然与自然环境的紧密相连,节气的变化引起人的生理与心理机能发生变化,依四时节气的变化规律进行养生保健,才能祛病健身,益寿延年。

秋季的主气是“燥”,这时人们常常觉得口干鼻燥、渴饮不止、皮肤干燥、大便干结。如果秋燥之气太盛,超过了人体的防御能力,或虽然燥邪不盛,而人体自身功能虚弱,无力适应秋天的气候变化,无力抵御外邪,也会产生一系列的病变。所以要了解秋天,使机体适应秋天的变化,才能不生疾病,少生病。

秋乏:告别了炎夏,迎来了天高气爽的秋天,人们感到比较舒服,但是有些人会有困倦疲乏的感觉,这种现象称“秋乏”,形成的原因是,夏天大量出汗,胃肠功能下降,蚊虫叮咬,睡眠不足,“苦夏”食欲不振,过度消耗了能量,进入9月,人体消耗渐渐减少,机体各生理功能随之恢复,这样就进入一个周期性休整阶段,特别是秋分之后,白天日照时间缩

短,阴阳各半,会有倦怠之感。秋乏是补偿秋季给人们带来的过度消耗的一种保护反应,也是机体一种恢复体力的保护性措施。虽然秋乏会自然地消除,但为了不因此影响工作和生活,最好还是采取相应的防治措施,不能把秋乏理解成多吃多睡,一方面要加强营养,另一方面注意劳逸结合,使机体尽快休整,调整起居,保证充足睡眠,每人最好比平时多睡1小时,晚上10点入睡,早睡早起,进行适当锻炼,如散步、爬山,强度不宜太大,反之不利于身体的恢复,要调整饮食,宜清淡,避免油腻,多吃富含维生素的食物,如胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、木耳。

秋燥:秋天阳气渐衰,阴气渐盛,气候干燥,易伤津耗气,初秋多温燥,深秋多凉燥,许多慢性呼吸系统疾病往往从秋天开始,或复发,或逐渐加重(哮喘、慢支)。有部分人患秋燥症:鼻燥、口唇干

裂、咽部不适、音哑、干咳、咽炎,由于肺和大肠相表里,燥气伤肺耗津液,引起便秘,不及时治疗,引发痔疮、肛裂。老年人皮肤干燥,瘙痒脱皮,毛发脱落,这些都是因为夏天出汗过多,体内水分不足,秋天不能及时补充所致。防止秋燥,首先要注意补充水分,每天喝3-4杯开水,饮食应以滋阴润肺、防燥护阴为原则,少吃葱、姜、蒜、辛辣、油炸食物,多吃梨、芝麻、葡萄、蜂蜜、萝卜、藕、百合、银耳、莲子、香蕉、苹果、菠菜等,并多吃些酸味水果,如山楂、柠檬、柚子、芒果、石榴、葡萄、杨桃等。

秋冻有节:秋天气温日趋下降,昼夜温差逐渐增大。从防病保健的角度出发,循序渐进地练习“秋冻”,加强御寒能力,有利于预防呼吸道疾病的发生。如果到了深秋时节,遇天气骤变,气温明显下降,阴雨绵绵,仍是薄衣单裤的话,极易

受到寒冷的刺激,导致机体免疫力下降,引发疾病。特别是中老年人,患有哮喘、心脑血管病、糖尿病的,若不注意天气变化,防寒保暖,一旦受凉,极易引起旧病复发。青壮年或体质好的可循序渐近添加衣物,稍受寒冻,以利于人体对气候变化的适应,对老人、孩子来说,须逐步添加衣物,做到秋冻有节。

秋天衣食起居:秋天穿衣长短大小应适宜,不宜再露肩臂、胸、大腿,内衣应为纯棉柔软,穿在身上感到舒适。饮食进补忌无病乱补,既增加开支,又损害身体;忌多多益善,任何补药服用过量都有害健康;忌凡补必肉,动物性食物无疑是补品中的良剂,它不仅含有较多的营养,而且美味可口,但肉类不易消化,若久吃多吃,对肠胃功能已减退的老人来说,常常不堪重负;忌以药代食,药补不如食补,重药物轻食物是不科学的,许多食物也有治疗作用,如吃山药补脾胃,吃芹菜治高血压,萝卜健胃消食,顺气宽胸,胡桃、花生、红枣、莲子、藕也都是进补佳品;忌虚实不分,虚者补之,不是虚证不宜用补药,虚证又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,伤害身体。