

孕妇冬季养生小常识

安康市人民医院 秦敏

孕妇冬天感冒怎么办?

液活络。

孕妈妈们在冬天感冒轻微者可以用自己的免疫力抵抗病毒而自然痊愈，不需药物治疗;症状较严重时则使用药物，特别是发烧超过39℃时，为避免持续高烧导致胎儿心跳加快，必须加以治疗，而如果连续好几周高烧，胎儿神经系统的发育恐怕会受影响。

冬天孕妇抽筋怎么办?

孕妇怀孕期间的抽筋比较容易发生在冬天，这和气温变化有关，若加上孕妇本身缺乏钙质，就更容易发生，尤其是怀孕后期，晚上睡觉时会经常发作。发生抽筋时可以搓脚板，或按摩、走动让血

冬季孕妇产气怎么办?

原来没有气喘的孕妇，在怀孕时可能因体质、怀孕压力以及冬季气候改变而引发气喘;若原本就有气喘者，在冬天更需要做好防范措施，尤其要随时携带常用药。

孕妇冬天穿什么?

孕妇可以穿棉质保暖内衣，不仅舒适，而且保暖效果好。孕妇的外套就要注意不让腹部和腰部受寒，衣着要轻而暖，可以选择轻便柔软的羽绒服。内裤不宜过紧，最好选用能把肚子及臀部完全遮

住、适于孕妇用的短裤。袜子也不能穿太紧的，以免影响下肢血液循环，使下肢静脉压增高，导致静脉曲张。

孕妇冬天能吃火锅吗?

冬天吃火锅要适当，摄入过多，孕妇或可致胎儿畸形。因为羊群中弓形虫的感染率大概是61.4%，孕妇如果吃了没有煮熟煮透的羊肉，感染了弓形虫病毒后，可通过胎盘传染给胎儿，影响胎儿脑的发育，严重者还可造成流产、死胎、脑积水或无脑儿等畸形。

孕妇冬天怎么取暖?

孕妇冬天可以使用电暖器或电热风

之类的取暖电器，但是不要离得太近，避免有辐射。最好是多穿一点，晚上上床睡觉之前，可以先用电热毯将被窝暖热之后，关掉电热毯再睡觉。睡觉时不要开电热毯，那样可能会对胎儿有影响。

孕妇冬天可以泡脚吗?

一般说来孕妇冬天是可以泡脚的，用热水泡脚对身体很有好处，可以促进气血运行，疏通经络，解表散寒，缓解手脚冰凉，扩张毛细血管，促进脑部供血。孕妇还可以在热水中加入生姜片、花椒等辅料，有利于祛风散寒，但孕妇也不宜长时间用热水泡脚。

我市为3.5万例新生儿免费开展48项疾病筛查

本报讯(通讯员 陈妮)12月8日，我市全面启动了关爱新生命——新生儿48项先天性遗传代谢病免费筛查公益项目。该项目由中国初级卫生保健基金会提供，利用发达地区的串联质谱技术对我市出生的新生儿进行免费的48项氨基酸、有机酸和脂肪族氧化代谢病检测。项目启动以来，在原有新生儿四项疾病筛查基础上，我市进一步规范了血片采集、标本递送、结果反馈、可疑复查、阳性转诊、质量控制等工作流程。目前，已建立覆盖市、县、镇的新生儿疾病筛查网络，工作制度健全、服务流程便利、舆论宣传到位、群众参与度高，赢得了社会广泛关注和赞誉。截止2019年12月，已累计为3.5万例新生

儿免费开展48项疾病筛查，确诊阳性患儿3例，均已接受治疗并纳入随访管理。据统计，我市先天性遗传代谢病发病率为11.43/万，并有逐年增高的趋势。先天性遗传代谢病会导致儿童智力低下，甚至痴呆，给家庭和社会带来沉重的负担。目前新生儿疾病筛查是保证在最早的时间内发现这些疾病的唯一办法，经过早发现、早诊断、早治疗，95%以上患儿的身体和智力发育能够达到同龄正常孩子的水平。这一民生工程顺利实施，对降低我市新生儿出生缺陷发生率、提高出生人口素质具有重要意义。

市中医院再添设备利器

本报讯(通讯员 郭鸣)12月9日，西门子SOMATOM Force开源CT在安康市中医院安装完成并顺利启用，标志着安康市中医院在医疗设

备现代化进程中迈出了坚实的一步。SOMATOM Force是全新的第三代双源CT，革新了球管、高压发生器、探测器、数据采集系统、重建系统等一系列影像链，定义了一个无与伦比的CT性能等级，开辟了全新的CT影像时代。SOMATOM Force具有扫描速度快、辐射剂量低、空间分辨率高、图像质量优等优点，为疑难病症的诊疗提供强大的技术保障，是提升该院高端医疗学科水平的重要

平台，同时也为该院影像专业搭建了一个重要的教学和科研的平台，与传统CT相比，该设备全检查只需0.13秒，全身大血管检查仅需1秒，且在此过程中，接受检查者完全无需控制心率、无需屏气，即使心率在100次以上，也不用担心做不成冠脉CT检查;常规CT仅能分辨组织器官在形态、密度上的变化，而西门子Force开源CT可以进行国际前沿的能量学检查，可分辨出人体内不同物质种类、数量上的变化，疾病发生时，物质种类和数量的改变早于形态密度的改变，因此通过能量CT可以更早发现疾病，做到早发现、早治疗。

石泉县医院获全国县域医院擂台赛总决赛三等奖

本报讯(通讯员 曹靖)12月6日至7日，由国家卫健委医政医管局指导，中国健康界主办的“进一步改善医疗服务行动计划——全国医院擂台赛(县域类)总决赛”在河南省郑州市举行。石泉县医院选送的“县域医疗服务能力提升”案例以西北赛区金奖的优异成绩斩获全国擂台赛三等奖。

据了解，改善医疗服务行动全国县域医院擂台赛于今年5月正式启动，设置华北、东北、华东、中南、西南、西北六大分赛区，设立“县域医疗服务能力提升、持续加强麻醉医疗服

务、继续优化急诊急救服务、推进分级诊疗制度建设”等十个主题，历时7个月，经过577家县域医院1087个案例激烈交锋，最终10个主题总计77个优秀案例入围全国总决赛，分主题角逐一、二、三等奖和全国示范案例奖。石泉县医院将以此次竞赛为契机，不断深化改善医疗服务行动内涵建设，持续改进医疗服务质量，创新管理，完善流程，让更多的改善医疗服务新成果惠及广大患者，进一步提升人民群众就医获得感和幸福感。

市中心血站在安康学院举办无偿献血健康大讲堂

本报讯(通讯员 屈闯)12月5日是国际志愿者日，市中心血站为安康学院新一届大学生志愿者服务队举办了第二期无偿献血健康大讲堂。

大讲堂由市中心血站王文新医生担任主讲，对无偿献血科普知识、相关法律法规、心肺复苏等内容进行了综合培训，现场互动频繁，气氛十分活跃。培训中还特别邀请无偿献血志愿者服务队成员分享了各自的志愿工作经验，赢得了现场阵阵掌声。大学生志愿者表示，通过此次活

动，对无偿献血的认识有了进一步的加深，在志愿服务工作方面有了更大的信心，今后会把学到的知识和技巧用到志愿工作中，鼓励和带动更多的人加入到挽救他人生命的队伍中来，将无偿献血公益事业进行到底。



小伙子，你跑起来的样子真帅

本报讯(通讯员 贾金梅)12月2日，汉阴县人民医院急诊科男护士丁锡磊的一张工作照被同事们转发，这张照片背后的故事是这样的。

“要不是丁护士和张大夫的果断处理，我想我这条老命早就没了!”家住双星村的李奶奶动情地说道。12月2日下午，72岁的李奶奶突发脑梗，情况十分危急，所幸她及时拨打了120急救电话。接到电话后，县医院急诊科火速赶往患者住处，当医护人员赶到患者家楼下，却犯了难，楼道很窄，担架上不去，病人下不来，怎么办?紧急时刻，他们提上急救箱迅速上楼，经过简单急救处理，丁锡磊果断背起李奶奶，一口气从四楼直奔楼下……救护车一阵鸣笛，绿色通道瞬间建立，对应的治疗同步进行……最终，在大家的共同努力下，李奶奶得到了有效救治，病情转危为安。

“医护工作繁琐、任务重、标准高，无论何时，患者是首位!救死扶伤就是我们

的初心!”说起自己的职业，丁锡磊总是一脸的自豪和坚定。从做急诊科护士的第一天起，他就时刻牢记自己的使命，他用心做好每一个细节，用行动诠释医者仁心。



“全能”的胃肠镜

安康市中心医院 高原

很多患者对医生提到的胃(肠)镜有点怕，其实深入了解之后就会发现，正是这些细细的管子，让我们的身体恢复健康。

胃(肠)镜的应用范围很广，整个消化道都是它的天下。如：适用于上消化道症状。胃痛、胃胀、反酸、嗝气、烧心、胸骨部疼痛、吞咽困难、吞咽痛、食欲不振等。从食管到胃，再到十二指肠的不适都在它的检查范围;适用于下消化道症状。腹痛、腹泻、便秘、便血等。

有时候，患者常常会觉得胃疼，多数时间不大疼，但不吃饭难受，吃了饭也难受，好像食物在胃里没被消化，带着棱角滚来滚去，搞得胃里很不舒服。还有时候胃胀的难受，不吃东西也会胀等等。这些不同的症状不是来源于同一种病，没有一个万能的药方来治疗这所

有的胃病。这时候就需要借助胃(肠)镜来看看胃里具体怎么了，是充血、糜烂还是溃疡等。

曾接诊一位年轻的小姑娘，患者主诉胃里就是不舒服，吃还不想吐，别的没什么症状。这样判断起来就比较麻烦，因为这些症状多种多样胃病都会出现，难以确诊。在做了胃镜检查以后，发现患者幽门阳性，慢性非萎缩性胃炎伴两颊小息肉。息肉经与其家人商量于镜下治疗，内镜不仅可以检查，还能治疗，可以说很全能了。胃息肉一般无明显症状，要不是做这次检查，可能再很久都发现不了，到那时候检查结果可能就不只是小息肉这么简单了。

胃(肠)镜的作用是目目前所有胃肠道检查方法中最好的，随着无痛胃(肠)镜的普及应用，内镜检查不再那么难受。

放射学暨放射诊疗质控学术年会在紫阳召开

本报讯(通讯员 余飞)12月7日，由安康市医学会放射分会、安康市放射诊疗质量控制中心主办的2019年放射学暨放射诊疗质控学术年会在紫阳县人民医院召开。来自省内知名影像专家、全市各县区影像业务骨干共130余人参加会议。

会上，西安交通大学医学部人才培养处处长及第一附属医院影像科副主任张明、西安市中心医院副院长杨军乐、西安交通大学第二附属医院影像科主任杨全新、西安市红十字会影像中心副主任马晓文、西安交通大学第一附属医院医学影像科主治医师麻少辉五位专家分别就“代谢性脑病影像学诊断”、“影像报告书写质量控制”、“肝胆管细胞瘤的诊断和鉴别诊断”、“骨肿瘤影像诊断及分析思路”、“急性缺血性脑梗死中不同影像学技术的规范应用及病例解析”等课题向参会人员进行了详细授课。

本次会议立足医学前沿，为安康市放射学领域医务人员搭建了高水平的学术交流平台，借助这个平台，对提高全市影像诊疗技术水平起到了积极推动作用。

心灵解码

青少年非自杀性自伤，无法名状的痛

杨继云

2019年10月底，我去重庆参加一个行为医学的全国心理学学术会议。来自北京、上海、重庆等地的医学心理学专家聚焦了一个青少年心理问题——非自杀性自伤。

其实，这几年来诊室的青少年自伤事件逐年增多。有的孩子会主动给我看，就像小陈，挽起自己的袖子，白皙的手腕上有几道已经结疤的刀口，她低着头轻声告诉我，隔三差五她就会在自己的手上用铅笔刀划几道口子。随着伤口越来越多，她只能把刀口往下移，一直到前臂。为了掩盖伤口，她一年四季都穿着长袖衣服……有的孩子不会主动说，像小徐，做咨询的时候，左手一直掌心朝下放在腿上，建立信任的咨询关系后，我问她能不能让我看看她的胳膊，她才缓缓拉起袖子露出满是刀痕的胳膊。有的孩子是父母知道情况，陪着来看心理医生，更多的是父母并不知道孩子这样伤害自己，只是觉得孩子情绪不好，总是控制不住自己。而这些行为的发生限定在自伤而非自杀。

非自杀性自伤行为，简称NSSI，是指个体在无正当理由的情况下采取一系列反复、故意、直接伤害自己身体，且不被社会所允许的行为。简单说，是指躯体表面可能诱发出血、瘀伤或疼痛、故意的自我伤害。该行为多见于青少年人群，且常首发于青少年的早期阶段，始于10岁左右。女孩子居多，女和男的比例可达3-4:1。青少年的发病率16%-25%，已经成为青少年时期最重要的公共卫生问题。

孩子们为什么会选择这样伤害自己的方式呢?一是个体易感因素;包含冲动控制和情绪管理困难;对自我形体的消极态度，尤其是在共病进食障碍患者中，这种影响更加明显;自尊和性格，对自己评价过低的青少年更容易实施自伤行为;自我惩罚，自信心不足、自责或低自尊的人容易把自我伤害作为自我惩罚和自我毁损的方式。二是早期虐待经历;童年期虐待包括躯体和情感上的虐待、忽视以及性虐待。三是家庭矛盾、不良同伴关系和同伴影响;家庭关系问题直接影响同伴关系、情绪失调和自伤行为，而情绪失调又是同伴、家庭问题与NSSI行为

的中介变量，同伴关系不良，尤其是不受同伴欢迎或被同伴拒绝、欺骗，容易导致青少年产生心理问题如抑郁、低自尊，以及一些行为问题。儿者之间相互影响，形成恶性循环。四是从众效应或者影视模仿。

这些是医学、心理学方面的分析，如果孩子行为背后的潜意识语言分析，或许读者朋友会能理解。孩子们意识层面可能会说“就是心烦”、“就是想划”、“只是想让他们看看”，可是当孩子们深入咨询的时候，行为背后的“动机”会变成：想要摆脱一些例如悲伤或抑郁的情绪，内疚、羞耻、无助、绝望的感觉;帮助重新体验到真实感，有的孩子告诉我，因为空虚和麻木，疼会告诉自己还活着;对自己已恋恋的人非常失望或者愤怒，例如和父母之间的矛盾……如果用行为功能模式来说，就是自伤=回避。这样的描述可能浅显易懂一些。

如果孩子发生了非自杀性自伤行为家长怎么办?首先关注自己的情绪，觉察和处理自己的情绪是沟通和帮助的第一步。我非常能理解父母看到孩子行为后

的愤怒、心疼、无助、羞耻等情绪，甚至会对孩子说一些过激的话。但是，我们可以把孩子的自伤行为理解为一种求助，更可以理解为孩子愿意向你求助、相信你。其次留意孩子最近的状态，情绪如何，与之前相比，孩子是否更容易发怒、心情沮丧、容易哭泣或是孤僻;是否发生了什么引起上述情绪的事件，家庭的学校的等;是否有行为反应，例如注意力不集中、睡眠障碍、进食障碍等……再次做一个能够共情的好的倾听者，敢于和孩子谈论这个话题，分享他的感受，多关心、陪伴，问问孩子怎么做能帮助到他，而不是指责和批判。所以，在给家长建议的时候，我把家长处理自己的情绪放在首位，让孩子感觉到家庭是安全的。最后，一定要带孩子去专业机构寻求专业帮助。

如果发现孩子有非自杀性自伤行为，首选心理治疗，主要是人际关系和情绪调节，如果家庭因素为主，还建议采取家庭治疗效果为好。药物治疗效果欠佳，但如果如有抑郁发作、焦虑障碍、进食障碍等共患病时，首先考虑药物治疗。

冬季心脑血管意外高发 三招预防心源性猝死

专家介绍 冬季是心理的高发季

心梗发病时患者会出现 胸痛、胸闷、上腹痛、肩痛、大汗淋漓、呕吐、气促、晕厥 等症状

专家建议，心脑血管疾病患者要积极预防心源性猝死

首先 患者要注意防寒保暖，坚持规律服药，控制血糖，清淡饮食

其次 有高血压、冠心病等基础性疾病的的人群，一定要遵医嘱坚持服药，有高血压、冠心病、糖尿病史的高危人群应随身携带硝酸甘油或速效救心丸

第三 一旦发现心血管病人发病，应在第一时间送医，并确保患者得到有效的心肺复苏，尽早对患者进行除颤，为其赢得抢救时间

新华社发(李长利摄)