

心灵解码

如何远离秋天抑郁情绪?

□ 吉鸿

入秋以来,预约心理咨询的人多了起来。有的人感觉很疲惫,无法集中精力;有的人心情低落,丧失兴趣;有的人焦虑不安,莫名暴躁……

古人说:伤春悲秋。为何一到秋天,人们就会感到情绪有些抑郁呢?

秋天抑郁情绪与季节变化有关。自古逢秋悲寂寥。秋天的气温渐渐下降,阳光不再充沛,草木开始枯黄,秋雨开始淅沥,秋风已然萧瑟……秋天

的景象或物像对人视觉、听觉、感觉等方面的触动明显。尤其对敏感的人来说心理反应特别丰富。在生理方面,激素水平的调节因个体差异也会影响人的情绪起伏。

当出现这些情绪的时候该如何化解?

境由心造。同样的秋天,同样的景色,对不同的人有着不同的影响。有悲秋情绪的人首先要认识自己的情绪从

何而来。每一种情绪的背后都有事件发生。对事件的认知和看法决定了情绪的走向。要处理情绪,先处理事件。必要的时候做心理咨询是帮助自己更好认识并处理情绪的可行办法。

多晒太阳增加光照是不错的选择。美国科学家研究发现,每天照射一定量的太阳光或明亮的人工光线,可以减少秋季抑郁情绪。当阴雨天气时,尽量使屋内光明敞亮,减少低落情绪的发生。

多参加户外活动。运动可以改善情绪,在户外活动中增加人际交往,向家人朋友倾诉,都是减少抑郁情绪的方法。

坚持规律的饮食和睡眠习惯。饮食上多吃富含维生素B族的食物,如动物肝脏、鱼、蛋、全麦、牛奶、粗粮蔬菜等,对神经组织和精神状态有良好的影响。规律睡眠,按时作息,少熬夜或不熬夜。



景观式爱心献血屋在我市投入使用

近日,位于安康市中医医院大门东侧的“景观式爱心献血屋”正式投入使用,这是我市又一新增的献血点。

此献血屋为景观式可移动献血屋,占地面积20平方米,屋内设有体检区、初筛区、采血区、存储区,内设空调、沙发等,献血者在献血屋内可一站式完成填表、体检、化验、采血等全部采血程序。

此次献血点的设置位于江南城东区域,此处人流量密集,设立固定的献血屋一是不受气候等因素影响,能为献血者提供更温馨舒适的献血环境;二是交通便利,过往爱心市民可以随时来献血;三是位于医院大门外侧,能够更好的宣传无偿献血,提高病患及其家属对无偿献血的认识,理解无偿献血工作,提升市民参与无偿献血的积极性,这对于提升全市无偿献血率,保证全市临床用血供应及安全有着积极的作用。

屈闯文/图

谨防呼吸道传染病

10月昼夜温差增大

10月天气转凉,昼夜温差增大,注意预防流行性感冒、水痘、流行性腮腺炎等呼吸道传染病。

接种流感疫苗,预防流行性感冒正当时。流行性感冒是由流感病毒引起呼吸道传染病,主要表现为高热,头痛明显,乏力、流鼻涕、咽痛、咳嗽等症状。根据我市流感样病例监测结果,每年11月至次年2月是流行性感冒高发季节,从9月底至10月,是市民接种流感疫苗预防流感的最佳时期,特别是老年人、儿童、孕妇、慢性病患者(高血压、糖尿病)和医务人员等流感高危人群,接种疫苗可降低感染流感风险,减少并发症。

流感疫苗属于二类疫苗,居民可在各预防接种门诊自愿、自费接种。同时日常保持良好卫生习惯,定期开窗通风,保持室内空气新鲜,打喷嚏或咳嗽用纸巾或手帕掩口鼻,均衡饮食、适量运动,充足休息。

汉滨区卫计局开展全国科普日宣传

本报讯(通讯员 周媛媛)9月28日上午,汉滨区卫计局、区红十字会、区一院、区中医院、区疾控中心、区妇计中心、区卫计监督所、新城、老城社区卫生服务中心等单位在九州路南方百货门前开展“全国科普日”宣传活动。

本次活动以“创新引领时代、智慧点亮生活”为主题,通过开展健康知识科普宣传、打击非法行医

宣传、免费义诊、心肺复苏普及培训等系列活动,共向群众发放卫生计生法律法规知识、艾滋病防治、狂犬病防治、三减三健、母婴保健、全面实施两孩政策、高血压、糖尿病饮食及日常保健知识等各类宣传资料500余份,发放《打击非法行医知识宣传手册》200余份,现场共接受义诊群众80余人次,免费测血压、测血糖200余人次。

用爱心呵护儿童健康成长

——记白河县妇计中心儿保科主任杨广梅

通讯员 夏开华 李清泉

“您好,杨医生,我儿子上午打的防疫针,这会儿有点发烧,是怎么回事啊?”杨广梅已记不清多少次在睡梦中被电话吵醒了。

自从从事儿保科工作以来,杨广梅始终保持24小时开机的习惯,无数的夜晚,她耐心解答着家长们的疑惑,用爱心守护着每一名儿童的健康成长之路。

儿保科的跨行作业,杨广梅深知“只有提高技术,才能当好守护者”,首先必须要提高儿保科的业务技能。

在院领导的大力支持下,杨广梅先后深入到陕西省妇幼保健院、湖北省十堰市妇幼保健院和襄樊市南漳县妇幼保健院学习业务和管理经验。爱学习的她坚持买最新版的儿童保健相关教材,只要有空,就“翱翔”在医学书籍中,边看边思考琢磨边做笔记。同时,她经常自费参加儿保科讲座、论坛,学习借鉴儿保科专家们的研究成果,补己之短。为了更好地提高儿保科服务能力,她还自学心理咨询,并获得了国家二级心理咨询师证书。

平均每天近百名的儿童接诊量,让杨广梅累得话都说不出来。可是每当她看到家长们焦急的眼神,到了下班时间,她宁愿自己加班,也不让家长们在门口等。“好多农村的家长走上百里的路带孩子出来看病,我累一点也不能让他们多等一分钟,在县城耽误一天就是上百元的花费。”杨广梅说。

“儿保科业务量大,加班加点多,工作环境嘈杂,只要做好分内的工作就好了。”可杨广梅不这么想,她始终以善良博爱的胸怀对待每一个她所接诊的儿童。

的儿童,赢得了家长们的格外信任,成为大家心目中的儿童健康“守护神”。

“儿童的健康就是我最大的快乐。”

“我们工作的时候她在工作,我们休假的时候她还是在工作。”在同事赵晓慧的印象中,杨广梅就像身上安了小马达一样不知疲倦。

多年来,对于患者和单位,她问心无愧,然而一谈起家庭,杨广梅的眼中满是愧疚。用女儿的话说:“家就是妈妈的宿舍。”

只有提高技术,才能当好守护者

今年40岁的杨广梅,出生在白河县冷水镇后高山一个偏僻的小山村,从小目睹乡亲们被病痛折磨的她,立志要做一名医生。2000年从卫校毕业后,杨广梅被分配到家乡大双乡卫生院工作。很短的时间内就成为医院工作的佼佼者。

2004年,因为成家,杨广梅工作调动到离丈夫工作近的茅坪镇县第二人民医院工作。凭借着过硬的业务素质,几个月后她就被院领导选拔为妇幼专干。此后的7年中,杨广梅连年为医院捧回了妇幼和公共卫生的一等奖。2011年,白河县妇幼保健院筹建儿保科,需要遴选一名既懂业务又有耐心爱心、善于沟通的科室负责人,各项条件都符合的杨广梅进入了院长柴金玉的视野。经过一番沟通协调,杨广梅走上主任岗位。

彼时,儿保科只有两名工作人员和最基本的设备,加之从妇幼专干到

负责和耐心,是做好儿保科工作的前提

从每天八点走进办公室开始,杨广梅诊断室进进出出的人从没有断过。挂号求诊的、体检后生长发育不好的、取药后询问注意事项的、询问下一次体检或预防接种时间的……杨广梅总是和蔼可亲地一一作答。

扎实的理论知识、高超的业务水平和执着的精神追求让她赢得了社会的广泛认可,并被评选为白河县第五届敬业奉献道德模范。

“我热爱儿保科工作,儿童的健康就是我最大的快乐。”杨广梅说。

市人民医院成功开展瘢痕创面修复术

本报讯(通讯员 项杰)近日,市人民医院成功开展一例瘢痕创面修复术,弥补了我市瘢痕修复的空白。

此次手术的患者为10岁的小孩,9年前被开水烫伤腹部、会阴部,后伤处逐渐愈合,腹部、会阴部瘢痕挛缩畸形,瘢痕逐渐牵拉导致生理发育受影响。在市人民医院烧伤显微外科,科主任尹明明仔细查体后,决定实行瘢痕松解、带血管蒂皮瓣转移术。经过5个小时的手术,患儿瘢痕的问题得到了解决。不到

两周,小孩伤口愈合良好,顺利拆线出院。

烧伤后疤痕形成是困扰当今医疗界一大难题,传统的涂抹祛疤药、激光等物理疗法可以解决轻度的瘢痕增生,针对重度的瘢痕增生以及瘢痕体质患者,通常需要手术治疗。市人民医院在烧伤瘢痕手术治疗方面有着丰富的经验,本次瘢痕松解、带蒂皮瓣转移术的成功施展为手术解决同类问题拓宽思路。

市中医医院送“医”到基层

本报讯(通讯员 陈滢)日前,安康市中医医院、平利县中医医院联合平利三阳镇卫生院在该镇开展2018年“服务百姓健康行动”大型义诊活动。市中医医院消化内科、内分泌科、老年病科、骨二科、针灸康复一科医生参加了此次义诊。

在近4个小时的义诊中,共接待群众近百人,开具中医处方近40份,免费赠送价值2000元的药品,使老百姓在

家门口就能享受到三级甲等医院的医疗服务。

通过开展“服务百姓健康行动”义诊活动,为人民群众搭建了一个良好的就医平台,不仅仅解决了基层群众就医看病问题,还加强了健康保健和医疗知识的宣传普及,同时也提高了基层卫生院的诊疗水平,真正做到便民惠民、热情服务群众,也将健康扶贫工作落到实处。

健康列车

汉阴创新方式抓村医人才储备

今年以来,汉阴县卫计局针对村医队伍年龄结构老化,后续力量不足的问题,采取与大专院校合作的方式,积极探索建立乡村医生培养补充机制。

县卫生计生局结合本县县情制定出台乡村医生定向培养制度,计划从2018年8月开始,用3年时间定向培养120名乡村医生。经过考察联系,县卫计局与湖北省武汉市第二卫生学校签订了中医中专生免费定向培训协议,今年秋季,首批定向招录了47名初中毕业生和35岁以下成人学生。

(通讯员 刘勇)

镇坪县医院冲刺等级评审

9月13日至14日,镇坪县医院特邀国家卫计委评审专家、国家级评审员、安康市卫生系统等级评审顾问韩文斌老师进行了评审前摸底检查和专题讲座活动,奋力冲刺二级甲等综合医院评审工作。

本次模拟评审摸底检查采取新一轮评审中的追踪、访谈、现场查看等方法,对全院管理、医疗质量、护理质量、患者安全、医院功能与改善服务六大方面进行了全面的检查。

(通讯员 杜波儿)

紫阳首部村医题材微电影《星路》热播

日前,紫阳县首部乡村医生题材微电影《星路》在全网热播。

影片由星泓控股、县卫计局联合出品,讲述了紫阳县东木镇水木村医全世久、三官堂村医吴大军、红椿镇纪家沟村医陈文举三人放弃城市优越的物质生活,常年坚守村医岗位,守护当地村民健康的感人事迹,展现了乡村医生无怨无悔、甘于吃苦、无私奉献的品格。

(通讯员 朱烁旭 唐唯)

宁陕县医院与9个乡镇卫生院建立医共体

近日,宁陕县医院与江口中心卫生院、四亩地中心卫生院等县域内9个乡镇卫生院签订了医共体协议书并召开第一次工作会议,标志着宁陕县医院医共体正式成立。

宁陕县医院医共体将本着“资源共享、优势互补、基层首诊、分级医疗、上下联动、共同发展”的原则,以强基层、保基本、建机制为目标,充分发挥医疗资源聚合效能,优化资源配置,全面提升医共体的服务品质。

(通讯员 赵立)

石泉积极开展地方病入户调查工作

石泉县疾控中心工作人员于近日先后深入迎丰、熨斗、池河、云雾山、饶峰、城关六个乡镇十四个行政村进行燃煤污染型氟中毒入户调查及健康宣传工作。同时,在四所中心小学开展了8-12岁儿童龋齿筛查工作。

本次共调查140户,全部正确使用炉灶;调查十个村学生450余人,筛查出氟斑牙可疑12人,极轻3人,无中重度及缺损患儿。

(通讯员 冯如月)

旬阳全力做好病媒生物防制

连日来,旬阳县卫计局积极部署,做好全县病媒生物防制工作。

通过开展问题大排查,全面做好查缺补漏,建立问题台账,实行销号整改。开展环境整治、卫生大清扫、四害大消杀、氛围大营造,确保环境整治有序,病媒生物防制健康教育知识家喻户晓。同时积极开展相关单位病媒生物防制工作监督检查全过程资料的整理,力争软件资料不丢分。

(通讯员 李有智)

汉滨区第二医院举办体育比赛迎国庆

9月29日,汉滨区第二医院举行迎国庆职工体育比赛。本次比赛设置了乒乓球男女单打、男子三人篮球、拔河和乒乓球接龙、同心鼓颠球趣味项目。

平日里手持听诊器、手术刀的医务工作者,这天拿起了球拍、接力棒,充分展现出团结拼搏、奋发向上、力争上游的进取精神,营造了健康欢乐的节日氛围。职工们表示将继续发扬更快、更强、更高的体育竞赛精神,为实现医院追赶超越做出更大贡献。

(通讯员 王功利 欧阳懿青)



日前,安康水电三局“追赶超越杯”职工篮球赛第二季成功落幕。据悉,13支球队经过9天的激烈对决,第二分局最终夺得冠军。赛事主办方表示,举办此次赛事是为纪念改革开放四十周年,增强凝聚力,为建功“十三五”鼓劲加油。

记者 潘润生 摄