

健康教育

健康生活方式的四个方面

健康生活方式,是指有益于健康的习惯化的行为方式。主要表现为生活有规律,没有不良嗜好,讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生,讲科学、不迷信,平时注意保健、生病及时就医,积极参加健康有益的文体活动和社会活动等等。

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养、促进健康的目的。国家卫健委发布的《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导。

适量运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况,动则有益,贵在坚持。运动应适度量力,选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康人可以根据运动时

的心率来控制运动强度,每周至少运动3次。

抽烟的人,不论吸烟多久,都应该戒烟。戒烟越早越好,任何时候戒烟对身体都有好处,都能够改善生活质量。

过量饮酒,会增加患某些疾病的风险,并可导致交通事故及暴力事件的增加。建议成年男性一天饮用的酒精量不超过25克,女性不超过15克。

心理平衡,是指一种良好的心理状态,即能够恰当地评价自己,应对日常生活中的压力,有效率地工作和学习,对家庭和社会有所贡献的良好状态。乐观、开朗、豁达的生活态度,将目标定在自己能力所及的范围内,建立良好的人际关系,积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。

(小卫)

下期刊登预告:

《健康教育》将在7月14日7版,刊登中国公民“健康素养”66条第27条解读——“保持正常体重,避免超重与肥胖”,敬请关注。

吸烟可导致生殖和发育异常

烟草烟雾中含有多种可以影响人体生殖及发育功能的有害物质。吸烟会损伤遗传物质,对内分泌系统、输卵管功能、胎盘功能、免疫功能、孕妇及胎儿心血管系统及胎儿组织器官发育造成不良影响。有充分证据说明女性吸烟可以降低受孕几率,导致前置胎盘、胎盘早剥、胎儿生长受限、新生儿低出生体重以及婴儿猝死综合征。

有证据说明男性吸烟可以导致勃起功能障碍。吸烟者的吸烟量越大,吸烟年限越长,勃起功能障碍的发病风险越高。戒烟可以降低勃起功能障碍的发病风险,并改善病情。吸烟还可以导致男性精液和精子质量降低。

(晓方)

此外,有证据提示吸烟还可以导致勃起功能障碍、异位妊娠和自然流产。



热茶和冰水,哪个更解暑

漫说健康

夏至后,湿气大量从地上往空中蒸腾。同时,火辣辣的太阳一个劲地照着大地。上面的热气下降,地上的湿气上升,湿热交织中,人们备受煎熬,如何解暑,成了人们关注的话题。

很多人一感觉到热,直接想到的就是一杯冰水、一块冰镇西瓜,吃到胃里,全身凉透。然而,这种凉爽感觉并不能持续很长时间,甚至爽口的冰镇冷饮反而会对身体产生诸多伤害。

为什么呢?首先,人喝进去的大量冰镇饮料,需要体内水分进行稀释,而冷饮进入体内,导致体内温度骤降,暑热集聚无法散发,会增加中暑的风险。其次,食物冰凉容易引起胃肠道痉挛性收缩,导致腹痛、腹胀等症状。此外,吃过过凉还会增加心脏负担,冲淡胃液,影响消化,引起恶心、呕吐等反应。所以,想用一杯冰水来彻底解暑是不通的。

天气越是热,越应该喝茶,尤其是热茶,这才是真正的解暑法宝。

喝热茶,能促进皮肤汗液分泌,毛孔打开。当汗液蒸发的时候,也会散去身体表层的热量。同时,人体血流量大大增加,汗液分泌也会增加,人体深部的热量也会逐渐散发出去。要注意的是,待茶汤的温度降到40摄氏度左右,再慢慢啜饮为宜。

如果不喜欢热茶,那就来杯常温水。茶水中的咖啡碱等成分也能对体温进行调节,有降暑效果。茶叶特有的香味,本身就是难得的清凉剂。茶叶中含有维生素和矿物质元素,具有一定的保健效果。茶水中的茶多酚、果胶、氨基酸、糖等物质,可与口中唾液发生反应,滋润口腔,使人产生清凉之感。

所以,在解暑功效上,热茶完胜冰水。

茶叶的品种有很多,一般分为绿茶、红茶、花茶三大类。俗话说“春花、夏绿、秋青、冬红”。绿茶性凉,夏季饮用,可清热解暑。而且,绿茶大多是以新叶为原料,制作步骤也相对简单,没有经过发酵,使其天然的物质得到了很好的保留,香味清新淡雅。

(彭喜春)

市人民医院完成全省首例机器人辅助技术治疗帕金森病在脑神经调控技术领域跻身国内先进水平

本报讯(记者涂家福 通讯员郭昌贵)近日,赣州市人民医院(南方医院赣州医院)神经外科在该院学科带头人蒋秋华教授的带领下,顺利完成江西省首例机器人辅助可充电3.0T全身核磁共振兼容脑深部电极置入术(DBS)治疗帕金森病,标志着该院在脑神经调控技术领域跻身国内先进水平。

据悉,患者为一名61岁男性,诊断为原发性帕金森病,服药效果逐渐下降,服药后剂峰异动明显、症状波动,生活质量差,具备施行手术指征。经过术前详细评估和周密准备,手术由杨瑞金教授指导,骆飞副主任医师及神经功能团队为患者实施了双侧丘脑底核DBS手术,手术过程十分顺利,术中电生理信号良

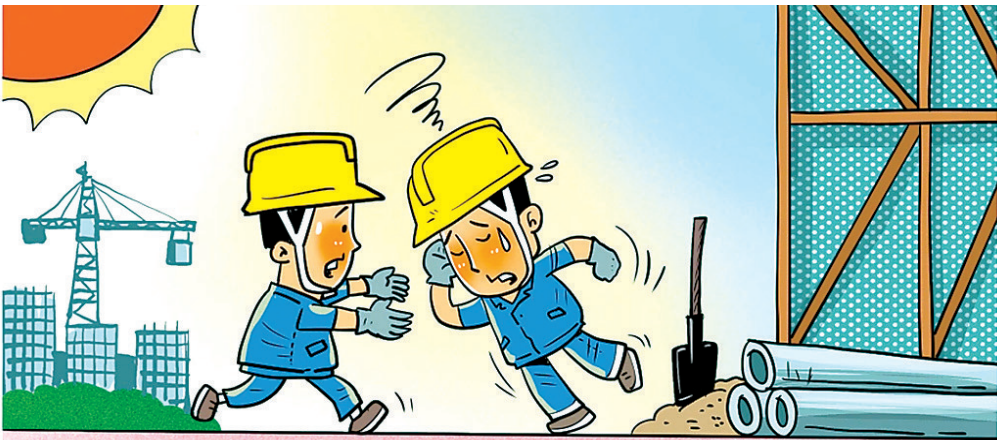
好,颅内电极与延长导线连接处阻抗正常,术后电极重建显示精准植入。术后次日,该患者就可以下床活动,经颅内微毁损效应症状较术前有明显改善。

据杨瑞金教授介绍,脑深部电刺激术可有效改善运动障碍疾病,如帕金森病、肌张力障碍、原发性震颤等运动障碍性疾病的临床症状,大大提高患者生活质量。

据了解,3.0T全身核磁共振兼容脑起搏器植入后,还可以在开机的状态下完成患者脑功能磁共振检查,为功能性神经疾病的脑功能网络、脑连接之间的环路研究提供新的方法,为帕金森病之类的运动障碍性疾病患者带来福音。

炎炎夏日如何预防热射病

□记者涂家福 特约记者罗祥贵



警惕“高温杀手”热射病 早期预防是关键



警惕“高温杀手” 朱慧卿 作

时令养生

目前已进入盛夏,高温高湿天气持续来袭。面对热气腾腾的天气,医生提醒,热射病不得不防。

近日,记者在我市各大医院了解到,连日来已有一些因热射病前去就诊的病例。赣州市人民医院(南方医院赣州医院)急诊科收治了一位在室外训练后出现头晕、呕吐、意识不清的年轻小伙,考虑是热射病,经抢救脱离了危险;今年78岁的南康区李先生,有脑梗病史,行动不便,因在太阳底下久坐,又没有喝水,出现发热、神志不清等症状而就诊于赣南医学院第一附属医院。接诊的该院急诊科主治医师赖青云认真诊查后,发现其肌酶、乳酸较高,意识不清等,诊断其患热射病。后经医护人员的救治,李先生症状逐渐好转,现已转危为安。

什么是热射病

赣州市人民医院(南方医院赣州医院)多年从事急救工作、有丰富热射病救治经验的急诊科副主任程辉介绍,热射病是高温相关急症中最严重的情况,属于重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中或剧烈运动所致的身体调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,常超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(例如谵妄、惊厥、昏迷)及多器官功能障碍的严重致命性疾病,是中暑最严重的类型,一旦发生,死亡率极高。

根据发病原因和易患人群的不同,热射病可分为劳力型热射病和非劳力型热射病(又称经典型热射病)。

为什么会得热射病

赣南医学院第一附属医院急诊科主任刘先发介绍,高温高湿的气候因素和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素。经典型热射病主要由高温和高湿环境因素引起,通常没有剧烈的体力活动。劳力型热射病主要由于高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病。

热射病的常见症状

程辉说,热射病有以下常见症状:

- 1.体温升高:体温升高是热射病的主要特征。患者核心体温多在40℃以上。
- 2.中枢神经系统症状:中枢神经系统功能障碍是热射病的主要特征,早期即可出现严重损害,表现为:谵妄、嗜睡、癫痫发作、昏迷等;还可出现其他神经系统异常表现,包括行为怪异、幻觉、角弓反张、去大脑强直等。部分患者后期可遗留长期的中枢神经系统损害,主要表现为注意力不集中、记忆力减退、认知障碍、语言障碍、共济失调等。
- 3.其他症状:头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力。

现场怎样急救处理

刘先发提醒,热射病可能危及生命,死亡率

- 高,在积极给患者降温的同时,周围其他人应帮忙拨打急救电话,并采取如下施救措施:
- 1.将患者转移到阴凉的地方。
 - 2.无论使用何种方法,迅速给患者降温。如将患者浸泡在浴缸的凉水里;将患者放在凉水淋浴下;用浇花的凉水喷洒在患者身上;用凉水擦拭患者的身体;凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部;天气干燥时,将患者裹在凉水浸湿的床单或衣物里用风扇猛吹。
 - 3.热射病患者的肌肉可能发生不自主的抽搐。遇到这种情况时,要避免患者伤害到自己。不要在患者的嘴里放任何东西,不要试图给患者喂水。如果患者发生呕吐,翻转患者的身体使其侧躺,以确保其呼吸道通畅,避免误吸发生。

哪些情况应及时就医

- 程辉说,如出现以下情况应及时就医:
- 1.身体发热。
 - 2.头痛:在高温环境下或重体力劳动后出现持续性头痛。
 - 3.肌肉痉挛:在高温环境下或重体力劳动后

- 出现全身肌肉尤其是四肢肌肉不自觉地抽动。
- 4.呼吸浅快:呼吸速度加快,超过20次/分,吸气吐气量小。
 - 5.恶心:有想呕吐的感觉但是又吐不出来。发现有以下情况的患者应立即送医或协助拨打120:
 - 1.昏迷:丧失意识,对外界的刺激反应迟钝或没有反应。
 - 2.极度虚弱:感觉没有一点力气,几乎动不了。
 - 3.意识模糊:无法准确地感知周围人或事物,如不知道自己在哪、不知道其他人在说什么。
 - 4.谵妄:精神错乱,胡言乱语。
 - 5.癫痫:全身肌肉不自主地抽搐,没有意识,对外界刺激没有任何反应。

如何预防热射病

刘先发说,降低热射病病死率的关键在于预防。最有效的预防措施是避免高温(高湿)及不通风的环境、减少和避免中暑发生的危险因素、保证充分的休息时间,避免脱水的发生,从而减少热射病的发生率及病死率。

青少年抑郁症应早发现早治疗

心健花园

青少年抑郁症轻则对学业、生活质量和人际交往造成阻碍,重则会影响到青少年的身体健康,甚至引发青少年的自杀行为,危及其生命安全。因此,了解抑郁症,早发现、早干预尤为关键。如何预防青少年抑郁症的发生和发展?如何识别青少年抑郁症的早期征兆和危险信号?近日,相关国家健康科普专家就上述问题为大家答疑解惑。

导致青少年抑郁症的主要原因有哪些

青少年抑郁症的发生有生理、心理和社会三个方面的原因。

抑郁症是人类大脑器官疾病。大脑内部生物构造、遗传基因、大脑活动等,是导致抑郁症产生的生理因素。

此外,抑郁症在很大程度上由社会环境因素导致。游戏文化、减肥文化等社会亚文化,会给青少年造成心理负担和心理压力。有的家庭唯分数教育观也是造成青少年精神负担的重要原因。

家庭结构的改变也会给青少年的心理健康造成一定的负面影响。缺少父母关爱的青少年患抑郁症的风险更大。

青少年抑郁症会给本人、家庭、社会造成哪些危害

抑郁症会造成青少年的社会功能受损,影响其身心健康、学业成就和人际关系,严重的可能会造成青少年自杀、自伤等行为。

有青少年抑郁症患者的家庭势必花费大量的时间、精力和金钱去照顾孩子,不仅会影响自身正常的工作和生活,家庭氛围也相对较差。

对于社会而言,抑郁症的治疗成本较高,同时还可能会对有抑郁症青少年的社区和学校产生负面影响。

青少年出现抑郁症倾向,该如何求助

抑郁情绪是每个人都会经历的正常反应。考试成绩不理想、家人生病、挨批评等导致的情绪低落是正常的。但低落情绪长时间持续就会变成一种症状,它伴随着认知的改变。这时就需要通过医院专业的诊断来判断是否达到了抑郁症的标准。与此同时,家长和学校应给予青少年帮助。

第一、家长要帮助孩子树立自信心,避免对孩子的否定,要关注孩子的感受。

第二、寻求学校心理健康教育教师、心理咨询师的指导。他们可以帮助青少年解决学业问题、人际关系等。

第三、学校的心理健康教育教师要帮助青少年掌握维护自己心理健康的方法和技能。但只凭借心理健康教育教师的努力不够,还需要其他任课老师的协调与帮助。

在孩子康复过程中,家长可以提供什么支持和帮助

在孩子康复过程中,家长的帮助是非常重要的。很多家长对抑郁症的态度不正确,容易忽略孩子的想法和感受,认为孩子出现问题是因为受到的挫折太少,其实不然。过去遭受的磨难,有时会变成精神财富,有时会变成精神包袱。

当孩子遭遇挫折后,家长要给予强大的支持,构建积极的亲子关系,帮助孩子意识到挫折并不代表彻底的失败,在过程中能够有所收获和成长,下一次做得更好,这才能够将磨难变成精神财富。家长切

忌放任孩子不管,不给予孩子及时的引导,不教会孩子积极的思维方式。

有哪些方法可以帮助青少年更好地缓解抑郁情绪

如果是已经明确抑郁症诊断,并在康复过程中持续进行药物治疗的青少年,一定要注意不要自行停药或减药。一旦发现不适,应及时寻求医生的帮助。日常生活中,要注意减少挑战性过大的学习或活动,以保持放松愉悦的积极情绪为主。建议青少年与家人、朋友保持联系,建立良好的人际关系。家长可以在青少年在意的方面给予鼓励,帮助其树立自信心。

如何识别青少年抑郁症的早期征兆和危险信号

青少年抑郁症要从情绪、认知、行为和生理4个方面进行识别。

情绪方面,出现快感缺失,情绪极其低落,没有愉悦的情绪体验。除此之外,青少年还可能出现易怒、暴躁、爱发脾气的情绪症状。

认知方面,青少年对自我的评价、对他人和社会的看法极其负面,时常会出现“自己是个废物”“自己做什么都不成功”“活着就是个累赘”等想法。

行为方面,青少年退缩到最基本的生存状态,对周遭的一切不感兴趣。最常见的就是躺在床上玩手机游戏,或者什么都不做,只躺着睡觉。

生理方面,青少年存在明显的失眠或者早醒、暴饮暴食或者吃得极少等问题。青少年至少两周很少露出笑容、情绪消沉或者易发脾气,家长就要给予关注了。

(高晶 金晓庄 王薪舒)