

3月21日:世界睡眠日

说说睡眠那些事儿

有人说过,幸福就是一觉睡到自然醒。人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过。困了睡觉对很多人来说是天经地义的事。然而,在世界的每一个角落都有一群人夜夜与失眠抗争。一方面,环境污染、工作、学习生活压力大,想睡不能睡。另一方面,白天睡太多,夜晚不能寐,该睡却不睡。睡到自然醒似乎成了一个遥远的传说。

睡眠质量直接影响人的生存质量和生活质量。3月21日是世界睡眠日,今年的活动主题是“健康睡眠,远离慢病”,旨在提醒全社会关注睡眠与健康,没有健康睡眠,百病就会丛生。

据市第三人民医院医学心理科主任医师杨海英介绍,所有精神疾病、心理疾病及一些诸如高血压、脑梗、糖尿病之类的慢性疾病都会同时伴有不同程度的睡眠障碍、焦虑、抑郁等情绪。而这些情绪及睡眠障碍又会导致原有疾病出现的躯体不适症状加重。

据悉,就该院医学心理科门诊而言,每天单纯来看失眠症的患者高达50%—60%。平时学习压力大的学生、工作压力大的白领、社会或家庭地位低的女性、多思多虑好烦神的中老年人等都是失眠症的高发人群。今年54岁的何大姐国企退休,原本身体硬朗、生活优渥。可伴随着独生女儿生了孩子,“麻烦”也接踵而至。年轻时的她追求完美,工作家庭样样不逊于人,退休后也难改这种性格。平日包揽了带外孙的活儿,但总是担心孩子饿着、冻着。小婴儿一些正常的举动都能引发她的担心,三天两头带着孩子去医院。自己则由起初睡眠浅、多梦易醒逐渐发展至入睡困难。严重时整夜不睡,白天头晕、疲乏无力、注意力不集中,记忆力也差。身

心俱疲的她带孩子变得力不从心,在女儿的陪同下前来市三院医学心理科门诊就诊。

杨海英提醒,有失眠症状的人不可排斥但也不能依赖药物。偶尔失眠者没必要对此过度关注,否则会带来一些心理上的变化,诸如抑郁、焦虑等。如果连续一周以上睡眠不好,并出现头晕、头痛、疲乏无力、烦躁等,影响到正常的工作和生活,应求助于专科医生,由医生判断是否需要服药以及服用哪种药物,不要自行购买助眠药物。此外,很多人对于安定等催眠药物的恐惧是没有必要的,短时间内服用催眠药物不会成瘾,但应在专科医师的指导下服用。一些声称对改善睡眠有益的保健品仅能缓解一些轻度的睡眠问题,而对一些如焦虑抑郁等引起的睡眠障碍是无效的。

■丁华珍

“世界睡眠日”大型健康讲座开讲啦!

3月21日是“世界睡眠日”,我们将诚挚地邀请您走进市三院,一起聆听专家为您讲解如何摆脱失眠苦恼,恢复良好睡眠。

时间:3月21日(周二)下午14:40—16:00;

授课专家:淮安市心理咨询中心、淮安市第三人民医院心理科主任 主任医师唐玉和;

地址:淮安市淮海西路272号 淮安市第三人民医院怡心楼12楼学术报告厅;

市内乘坐3路公交直达市三院站。

特别说明:此次讲座免费,会后免费接受现场咨询!机会难得,不要错过哦!

抓住“救命黄金4分钟”

——市妇幼保健院组织千余名医护及行政人员参与“救命证”大考



心血管疾病已成为当前威胁人类生命的“头号杀手”。心脏呼吸骤停的4分钟内为黄金抢救时间。每耽搁一分钟,心肺复苏的成功率就会下降7%至10%。如果时间超过10分钟,得救的几率几乎为零。作为院外心脏骤停者,要想最大程度生存下来,只能依赖于身边的人急救。而高质量的心肺复苏(简称CPR)与尽早实施自动体外除颤仪(简称AED)除颤,是挽救生命最快且十分有效的办法。

为了规范和提高全体工作人员的急救能力,3月16日开始,淮安市妇幼保健院组织1000余名医护及行政人员参加“救命证”大考!

开考之前,该院麻醉科副主任孙剑博士系统的讲解了心脏骤停的知识,并现场进行了心肺复苏操作示范。担任考官的全是该院急救方面的专家,虽然是监考自己的同事但是考官们还是不留丝毫情面,参考人员的动作有一点不规范就会被立刻叫停,在一旁坐“冷板凳”等待重考。“这是救命的技能,绝对不允许走形式、玩过场,如果那样就是对生命不负责!”考官李青国说。

孙剑表示,绝大多数病人无先兆症状,常突然发病。少数病人在发病前数分钟至数十分钟有头晕、乏力、心悸、胸闷等非特异性症状。心搏骤停的主要临床表现为意识突然丧失,心音及大动脉搏动消失。一般心脏停搏3~5秒,病人有头晕和黑朦;停搏5~10秒由于脑部缺氧而引起晕厥,即意识丧失;停搏10~15秒可发生阿-斯综合征,伴有全身性抽搐及大小便失禁等;停搏20~30秒呼吸断续或停止,同时伴有面色苍白或紫绀;停搏60秒出现瞳孔散大;如停搏超过4~5分钟,往往因中枢神经系统缺氧过久而造成严重的不可逆损害。辅助检查以心电图最为重要,心搏骤停4分钟内部分病人可表现为心室颤动,4分钟后则多为心室静止。 □刘威

相关链接:

心肺复苏术操作流程:

第一步评估意识:轻拍患者双肩,在双耳边呼唤(禁止摇动患者头部,防止损伤颈椎)。如果清醒(对呼唤有反应、对痛刺激有反应),要继续观察,如果没有反应则为昏迷,进行下一个流程。

第二步求救:高声呼救,“快来人啊,有人晕倒了。”接着打120求救,立即进行心肺复苏术。注意:保持冷静,待120调度人员询问清楚再挂电话。

第三步胸外心脏按压:心脏按压部位——胸骨下半部,胸部正中央,两乳头连线中点。双肩前倾在患者胸部正上方,腰挺直,以臀部为轴,用整个上半身的重量垂直下压,双手掌根重叠,手指互扣翘起,以掌根按压,手臂要挺直,胳膊肘不能打弯。一般来说,心脏按压与人工呼吸比例为30:2。

第四步检查及畅通呼吸道:取出口内异物,清除分泌物。用一手推前额使头部尽量后仰,同时另一手将下颏向上方抬起。注意:不要压到喉部及颌下软组织。

第五步人工呼吸:判断是否有呼吸,一看二听三感觉(维持呼吸道打开的姿势,将耳部放在病人鼻口处),一看:患者胸部有无起伏;二听:有无呼吸声音;三感觉:用脸颊接近患者口鼻,感觉有无呼出气流。如果无呼吸,应立即给予人工呼吸2次,保持压额抬颏手法,用压住额头的手以拇指食指捏住患者鼻孔,张口罩紧患者口唇吹气,同时用眼角注视患者的胸廓,胸廓膨起为有效。待胸廓下降,吹第二口气。

市二院召开 创建省级重点专科推进会

近日,市二院召开创建省级重点专科推进会,为进一步推进省级临床重点专科的建设发展,提高医院技术水平和能力,对部分创建省级临床重点专科的科室进行了现场汇报、评估。目前,医院省级临床重点专科达6个,有消化内科、内分泌科、肾内科、急诊医学科、血液内科,中医科被国家中医药管理局确定为“全国综合医院中医药工作示范单位”。

推进会上,该院院长解满平强调,创建省级临床重点专科建设与管理的重要性,希望各专科充分认识开展临床重点专科评估的必要性与重要作用,积极认真做好相关工作,各创

建科室、相关职能部门要限时保质保量的解决创建过程中问题难点,通过此次的推进会能够在下一轮的省级重点专科的评审中再创佳绩,不断提高整体医疗服务能力和技术水平。医务处处长田小丰汇报了各专科创建省级重点专科的现状,各专科汇报创建过程中存在的问题、解决的方案及需要协调的事宜。与会人员还进行集中讨论,提出实际可行的解决方案,确保问题得到落实解决。

医务处、科教处、后勤保障部、经济核算处、护理部等相关职能部门及创建科室负责人参加了此次会议。(侍艾苑)

面对保健品推销 请坚决say no

——乐慈颐康园开展“识破保健品骗局”讲座

3月15日是国际消费者权益日,乐慈颐康园老年养护中心举办“3.15消费者权益日——教您轻松识破保健品骗局”专题讲座,围绕保健品推销十大陷阱、六大骗局开展讨论。

老年人是个特殊的消费群体,他们防范意识较弱,维权能力较低。平时,花费大量的时间、精力与金钱投入购买保健品,任家人怎样劝说,还是非常固执的购买,这与老年人年龄长、身体每况愈下,对保健品与养生保健的

客观需求有着不可分割的联系。不法商家正是利用老年人这一心理,进行不法销售。

乐慈颐康园老年养护中心社工师李茹说:“在我们养护中心,不乏保健品的痴迷者,这让我们很心急很痛心,为了避免更多的老人被骗,我们组织开展“识破保健品骗局”的讲座,希望老人们能正确看待保健品的功效,理智购买。” (樊丽)

戴楼镇卫生院

召开医疗工作会议

3月14日下午,金湖县戴楼镇卫生院召开医疗工作会议,组织大家认真学习《医疗质量管理办法》。

会上,院长张太祥强调,首先要进一步完善并严格执行各项技术规范、指南和操作规程,强化人员培训,规范临床服务行为,坚决杜绝违反操作常规行为的发生;二要建立健全医疗安全与风险管理体系,完善医疗安全管理与风险防范相关工作制度、应急预案和工作流程,及时消除安全隐患;三要认真贯彻落实医院感染管理相关制度和规范,建立对医院感染重点部

门、重点环节的安全风险监控和管理机制,针对发现的问题采取积极有效的干预措施;四要加强对药品和医疗器械临床应用的监管,加强对不良事件等安全信息的监测,做好药品和医疗器械不良事件的报告和处置工作。五要定期地组织“三基”训练,不断提高医务人员临床服务能力和技术水平,营造人人重视医疗安全、人人落实医疗安全的良好文化氛围。着力增强医务人员的医疗安全意识和风险防范意识,更好地为人民群众健康服务。(姚同梅)

丁集中心卫生院

开展传染病防治知识讲座

为了防止各种传染病在校园内发生和流行,增强师生预防传染病的意识,保障广大师生的身心健康,日前,丁集中心卫生院防保所公卫医师走进丁集镇小学给师生们带来了一场丰富的春季传染病防治知识讲座。

该院医师通过课件展示和案例,详细讲解了水痘、腮腺炎、麻疹、流行性感冒等呼吸道传染病的发病症状、传播途径、鉴别诊断、预防

措施等知识,精彩的知识传授赢得了广大师生的好评。

此次讲座让师生们了解了常见春季传染病的危害性,学会了如何使自己免受这些疾病的侵害,增强了自我保护意识。同学们纷纷表示要学好预防疾病知识,加强锻炼,增强体质,从日常生活的点点滴滴做起,预防传染病,以健康的身体快乐地学习。(汪叶妃)

医疗药品投诉热线:

0517——89880068

13861565570

E——mail:83513159@163.com

