

市精神病院

医患共迎“世界精神卫生日”

本报讯(记者朱传胜)今年10月10日是第31个“世界精神卫生日”。为提高社会各界对精神康复的关注,丰富患者住院生活,展现医患风采,展示市精神病院的精神康复成果,10月9日,市精神病院医护人员、住院康复期患者以及市精神残疾人亲友协会、社会爱心团队精心编排了一场别开生面的医患联欢会,共迎“世界精神卫生日”。该院院长程群参加联欢会并致辞。

今年“世界精神卫生日”的主题为“营造良好环境,共助心理健康”,旨在通过多种途径的宣传活动,推动全社会提高认识,增强心理健康意识,关注心

理精神需求,在学校、工作单位、社区等环境中,营造维护和促进心理健康、精神卫生的良好氛围,提供适宜的心理支持和心理健康服务,提升心理健康和精神卫生水平。

联欢会现场人头攒动,欢歌笑语,气氛热烈,精彩不断。在联欢会上,既有患者编排的节目,也有社会爱心社团带来的精彩歌舞,还有医护人员与患者互动的游戏,现场氛围其乐融融,洋溢着浓浓的节日氛围。尤其值得一提的是,社会爱心团队还向患者赠送了爱心物资,将联欢会推向了高潮。

“每年的‘世界精神卫生日’,我们医院都会组织开展这

样的医患联欢会,目的是唤起全社会对精神卫生工作的广泛关注和重视,同时激励我们医院全体医护人员继续努力工作,为住院患者和居家治疗患者提供更好的服务。”程群说。

医患联欢会仅仅是该院在“世界精神卫生日”组织开展的其中一项活动,该院还将围绕“营造良好环境,共助心理健康”主题,通过开展社区义诊、健康教育等多种形式的精神卫生宣教活动,向群众进一步科普心理健康及精神卫生知识,提高公众对精神障碍和心理行为问题的认识。

据悉,为满足全市人群不同心理问题的需求,市精神病

院专门成立了市心理健康服务中心,开设有心理咨询室、宣泄室、生物反馈室、睡眠监测室、心理测量室等。焦作市免费心理援助热线(0391)3698120自2014年11月开通以来,接听热线咨询、处理心理援助问题、关心帮助心理援助群众达3万人。于2015年起,该院组织专家团队走进社区、学校、乡村、企事业单位,开展知识讲座、社区义诊、心理咨询等,传播普及心理健康和精神卫生科学知识等,提高公众政策的知晓率,引导公众重视并正确理性认识相关问题,积极采取科学应对方式,受益人群达10万人次。



服务百姓
关爱健康

营养师谈如何预防高血压

本报记者 孙阁河

今年10月8日是第25个全国高血压日,根据不久前国家发布的《中国心血管健康与疾病报告2021》显示,我国目前心血管病患者人数达3.3亿,其中高血压患者人数达2.45亿。也就是说,在我国每5个人中就有1个人患高血压。可以说,高血压已经成为目前最常见的慢性病,由高血压导致的心脑血管并发症仍是主要的死亡原因。而更需要特别关注的是,近年来,我国高血压患者越来越呈现年轻化趋势,18岁到35岁年龄段高血压患者明显增多。为此,记者日前专程走访了市人民医院营养师许天辰,请她从人们日常生活的角度谈谈如何预防高血压。

许天辰表示,现在很多人

都以为食用盐是引发高血压的元凶,其实真正的元凶是食用盐中的钠。世界卫生组织推荐每人每天钠的摄入量是2克,也就是相当于约5克的食用盐。其实,除了食用盐外,像大家平时吃的腌菜、肉制品、休闲食品、豆制品、蔬菜、水果等食物中,也都含有一定量的钠。所以,即使人们每天摄入食用盐不超过5克,也可能会从其他食物中摄入更多的钠。

许天辰介绍,生活中,钠含量高的食物有很多,特别是腌制食品,都是用盐来制作的,钠含量极高,应该引起大家的注意。比如,100克西红柿干含2095毫克钠,100克椒盐饼干含1715毫克钠,100克乳酪含1700毫克钠,一汤

勺小苏打含1368毫克钠,一茶匙发酵粉含530毫克钠,一份5克汤料含1200毫克钠,20克熏肉含443毫克钠,一勺酱油含335毫克钠,6克酵母含216毫克钠。所以,在日常饮食中,大家要特别关注营养配比,对于“含钠大户”,最好不要让其成为餐桌上的常客,尽量避免高频率食用。这样长久下去,除了能减少钠的摄入,还能逐渐养成口味清淡的良好饮食习惯。

许天辰说,对于大多数高血压患者来说,除了按时服用药物治疗外,建议配合非药物治疗的方法,可以有效提高高血压的治疗效果:一是减轻体重。肥胖高血压患者体重每减5公斤,血压可下降10毫米汞柱至20毫米汞柱。二是

多运动。经常健走、游泳、打太极拳、做家务等,可有效预防和控制高血压,但是活动量一般应达到中等强度。据测算,如果运动半个小时以上,血压大约可降10毫米汞柱。三是健康饮食。要少吃盐,高盐饮食显著增加高血压患病风险,成人每天食用盐摄入量不要超过5克,并减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量使用烹调油,多吃蔬菜和水果。如果每天吃盐在5克以下,血压可降5毫米汞柱至6毫米汞柱。四是保持好心情。高血压患者在日常生活中应当保持一个良好乐观的心态,并定期监测血压,避免情绪过激,保持良好心情,血压可降5毫米汞柱至10毫米汞柱。



扫二维码
关注“焦作健康”

每周一出版
主编:金珊珊
执行:周丽娟
记者:朱传胜

新闻热线:13333916333
服务热线:15565602387
13598538802

腰椎间盘突出反复发作,听听中医怎么说

本报记者 孙阁河

近期气温骤降,一位患者致电本刊热线,说自己的腰椎间盘突出症又犯了,希望能帮他问问医生如何治疗。为此,记者走访了市中医院解放院区康复一区医生杨银凯。他说,腰椎间盘突出是康复科较为常见的疾患之一,临床中确实有不少的患者有反复发作的现象。要想避免腰椎间盘突出反复发作,要先明白该症的病因和病理。

杨银凯介绍,按照现代医学理论,腰椎间盘突出主要是因为椎间盘各部分尤其是髓核有不同程度的退行性改变后,在外力因素的作用下,纤维环破裂,髓核组织从破裂之处

突出或脱出于后方或椎管内,导致相邻神经根遭受刺激或压迫,从而产生腰部疼痛或一侧下肢及双下肢麻木、疼痛等一系列的临床症状。要想彻底治愈这种人体脊柱或关节退行改变后引发的病症,本身就不太现实,只能通过治疗来缓解和消除其症状。按照中医来说,腰椎间盘突出属于痹痛、腰痛、腰痹痛、腰背痛等范畴,多为虚实夹杂之证,以外感风寒、劳损闪挫为外因,以气血不足、筋脉失养、肝肾亏虚为内因。内外合邪,从而导致筋络、关节失养,腰部肌肉、筋骨发生酸痛、麻木、活动不利等症状。而人

上了年龄,气血亏虚,造成腰椎间盘突出,内因不除,稍微遇到外邪入侵就会复发。这位来电咨询的读者极有可能是因为这几天气温骤降,缺乏防护,腰部受凉导致的旧疾复发。

杨银凯进一步解释,腰椎间盘突出患者大多数可以经非手术治疗缓解或治愈,其治疗原理并非将退变突出的组织回复原位,而是改变椎间盘组织与受压的相对位置部分回纳,减轻对神经根的压迫,消除神经根的炎症,从而缓解症状。如果是初次发作,最好的办法是绝对卧床休息,这样才能有比较好的效果。卧床

休息一周后可以在佩戴腰部护具的保护下起床活动,一个月内不做弯腰持物的动作。这一方法简单有效,但较难坚持。一旦缓解,还应加强腰背肌锻炼,才能更好地减少复发的概率。从中医上来说,目前市中医院康复一区常用的治疗腰椎间盘突出的主要方法有牵引、推拿、按摩、透灸、针灸、脐针、腹针、筋针等,其中尤以灸量及施灸面积大、渗透性强、舒适性好、疗效肯定的透灸疗法最受欢迎。

杨银凯提醒,既然腰椎间盘突出是在退行性变基础上积累伤所致,积累伤又会加重椎

间盘的退变。所以,预防反复发作的重点在于减少积累伤,患者平时要有良好的坐姿,睡眠时的床不宜太软;长期伏案工作者更应加强腰背肌训练,增加脊柱的内在稳定性。腰背肌功能锻炼的方法以“飞燕式”最为有效。不过,做“飞燕式”锻炼一定要在症状缓解期避开急性疼痛期,一旦锻炼中出现腰部疼痛不适,应立即停止锻炼并休息,必要时到医院就诊。此外,腰椎结核、腰椎肿瘤、腰椎滑脱、强直性脊柱炎、椎管狭窄、肾结石或其他脏器病变引起的腰痛,是“飞燕式”锻炼的禁忌症。