

关注世界肝炎日

这场宣传活动“肝”货满满

本报讯(文/图 记者 吕晓磊)“我知道甲肝、乙肝、丙肝、戊肝还是第一次听说。”“戊肝是一种由戊肝病毒引起的常见急性病毒性肝炎,也被称为‘吃出来的肝炎’,平时一定要注意饮食卫生。”7月28日是第十二个世界肝炎日,当天上午,市卫健委、市疾控中心、聊城大学联合在聊城大学医院开展世界肝炎日宣传活动,向公众讲解肝炎有哪些症状及如何有效预防、如何规范治疗等。

近几年,我市成人病毒性肝炎呈高发态势。资料显示,我市2017—2021年病毒性肝炎发病率在95.52/10万—102.91/10万之间。其中,甲肝呈散发状态,2017—2021年发病人数在18—39人之间,发病率在1/10万以下,基本处于稳定状态;乙肝发病率为84.20/10万—92.12/10万之间,15岁以下人群发病数较少,主要集中在20—55岁人群;丙肝发病率为8.07/10万—10.22/10万之间。戊肝主要呈散发状态,2017—2021年发病人数在32—53人之间,发病率在1/10万以下。

盛夏时节,很多市民喜欢到地摊吃烧烤,

市疾控中心免疫预防管理所副所长刘婷婷告诉记者,路边摊的食物虽然美味,却也大大增加了感染甲肝和戊肝的机会。刘婷婷提醒市民要养成良好的生活习惯,防止病从口入,勿食生冷食物,食用海鲜和肉类时要充分煮熟。去卫生条件达标的浴场游泳,到干净卫生的餐厅吃饭。“预防肝炎,还要注意切勿大量饮酒。”刘婷婷说,很多人喜欢在夏季饮用啤酒,以为啤酒对肝脏伤害小,其实不然,无论白酒还是啤酒,其中所含的酒精都会对肝脏造成负担,长期大量饮用容易患酒精性肝炎。同时,刘婷婷也呼吁市民积极主动接种肝炎疫苗,主动进行体检,了解肝脏健康状况,慢性病毒性肝炎患者要接受规范的抗病毒治疗,遏制肝炎危害。

活动现场,工作人员还通过免费检测、健康咨询、发放宣传资料等形式向市民传播肝炎防治知识,让市民充分了解什么是病毒性肝炎、各类型病毒性肝炎的传染源、传播途径、潜伏期以及如何预防等相关知识,提高大众对病毒性肝炎的科学认识,有效增强市民的防治意识。



工作人员为市民讲解肝炎防治知识

高温高湿天气 谨防热射病

本报记者 吕晓磊

7月26日,经过聊城市中心医院重症医学科全体医护人员的不懈努力,19岁的颜晓(化名)的各项脏器功能恢复稳定,转入内科病房继续接受治疗。

7月18日,高新区19岁的颜晓,在高温天气下长时间进行田间劳动,突然晕倒在地,四肢抽搐伴随呼吸困难,被家人紧急拨打120急救电话送入聊城市中心医院进行抢救。

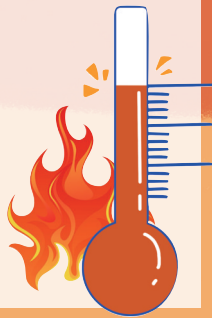
“患者入院后,体温高达42℃,处于深度昏迷状态,气道内有大量分泌物,血氧饱和度急剧下降,确诊为‘热射病’,紧急收入重症医学科进行抢救。”聊城市中心医院重症医学科副主任医师潘栋说。

在抢救过程中,副主任医师

潘栋、主治医师姚进超及其他医护人员对患者予以充分镇痛、镇静,气管插管应用呼吸机辅助呼吸,并进行了静脉输入4℃冷生理盐水、冰毯降温、快速补液、补充电解质等一系列降温措施及有效的抢救措施。约两小时后,患者的生命体征开始恢复稳定,在后续的1周内,经过重症医学科全体医护人员的不懈努力,患者意识逐渐清醒,各项脏器功能恢复稳定,转入内科病房继续接受治疗。

据潘栋介绍,热射病(又称重症中暑)是指因高温导致的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发神经系统及其他多个脏器和系统器官严重受损的情况。该病通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气中,是一种致命性疾病,病死率极高。潘栋提醒市民,夏天高温高湿,人在

高温、闷热环境中长时间工作容易导致机体热平衡调节功能紊乱,体液、电解质大量流失,发生中暑,严重者或发展至热射病,造成全身多脏器功能的严重损害,“在高温天气下劳作时,一旦出现大汗淋漓、神志恍惚的情况,一定要注意降温、补水。若高温下发现昏迷人员,应立即将其转移至通风阴凉处,用冷水反复擦拭皮肤,随后要持续监测其体温变化。若高温持续,应马上将其送至医院进行治疗,千万不要以为是普通中暑而轻视,耽误最佳的治疗时间”。



被干眼症盯上 不能单靠眼药水救急

本报记者 吕晓磊

7月26日,侯玉琴(化名)因连日熬夜追剧,导致眼睛出现充血、干涩等症状,到聊城市第二人民医院眼科干眼门诊就诊才得知自己患上了干眼症。

据聊城市第二人民医院眼科干眼门诊医师于颖颖介绍,最近到干眼门诊咨询的患者有所增加,干眼症如今不仅是老年人群的高发病,也越来越“青睐”过多使用电子产品的年轻人。

据孙颖颖介绍,我们在正常状态下每分钟眨眼15—20次,但是在使用手机、电脑等电子产品的情况下,眨眼的频率会明显降低,泪液无法及时滋润眼球表面,引起结膜和角膜的炎症反应,甚至溃疡。

“眼睛干涩、疲倦、眼痒、刺痛等不适感都是干眼症的典型症状。”孙颖颖说,干眼症并不是简单滴一下眼药水即可治愈,而是要对症下药,到医院进一步检查眼睛的泪膜、泪液分泌等情况。

孙颖颖表示,干眼症虽然很痛苦,但是可以预防,不必太恐慌,“减少用眼时间,主动眨眼;用热毛巾敷眼睛;适当多食富含碳水化合物的蔬菜、水果和胡萝卜素等可以有效预防干眼症”。

学着做反思型家长



口述:聊城市第四人民医院
临床心理科 张娜
采访整理:吕晓磊

正值暑假,不少家长在用尽浑身解数和“熊孩子”斗智斗勇。聊城市第四人民医院临床心理科心理治疗师张娜告诉记者,要实现对孩子的正确管教,首先要建立良好的亲子关系。稳定、有爱的亲子关系,是孩子茁壮成长的良田沃土,孩子的心理健康状况跟父母的状态息息相关。所以,家长需要时常去觉察和反思,

找到最适合自己的孩子的教育方法。那么,如何做一个反思型的家长呢?张娜认为,应该注意以下几个方面的问题。

在教育中,亲子关系高于一切。亲子关系对孩子各个方面的成长都有影响。建立良好的亲子关系比任何事情都重要,包括父母们一直看重的学业成绩、各种成长中的限制和规则等。家长要明白,良好的亲子关系才是孩子成长开花结果的肥沃土壤。

寻找最适合自己孩子的教育方式。世界上没有两个完全一样的大脑,也没有两个完全相同的人,一种养育策略,不可能适用于所有孩子,所以,家长要根据孩子具体的情况,提供最适合的教育方式。家长当然会对孩子抱有各种希望,

但要记住,你需要养育的是所拥有的这个孩子,而不是你内心最期待、最完美的那一个。世界上没有完美的父母,也不存在最佳的养育方式,每个孩子都不一样,教育孩子的方式更是多种多样。这就需要家长平时注意觉察和反思,找到最适合自己的孩子的教育方法,这就像专家或许可以提供丰富的食谱,但是只有家长才最了解孩子到底需要哪种营养。

试着站在孩子的角度看问题。同一个世界,站在不同的角度会看到不同的风景,要走进孩子的精神世界。孩子的思维方式跟成人有很大不同。从孩子的角度思考,能在很大程度上提升父母的同理心,也可以让孩子觉得被理解。每一个孩子都是独一无二的,所以,要调整

你的养育方式来适应孩子的需要。

良好的亲子关系不是指完美的关系,也不是一直充满温暖和情感回应的关系,在这个关系中,父母不可能总是在牢固的亲子关系中温暖地回应,这需要掌握一个平衡。

除此之外,家长要先照顾好自己,这才是教育孩子的前提。也就是说,为了给孩子所需要的东西,你必须能够给自己同样的东西,事实上,父母难以理解、支持孩子,一个很大的原因是他们很难用这样的方式来对待自己。完全牺牲自己,并不一定能教育出优秀的孩子。教育之路上,身教永远大于言传,所以,善待孩子,善待自己,家长要让自己先成为想让孩子成为的那个人。