

“刚察吹哨、聊城报到”

鲁青共建“健康网”

本报讯(记者 许金松)4月12日,刚察县人民医院与聊城市人民医院围绕一例疑难复杂病例开展了远程多学科会诊,为该患者后期诊治给予预判、提出解决措施。这是鲁青两地开展一体化“远程诊疗”活动的一个缩影。

刚察县的这名患者,4年前因饮酒及进食油腻食物,出现持续性上腹痛、腹胀及呕吐,伴排气排便不畅。刚察县人民医院诊断患者为肠梗阻,经过通便等对症治疗后,患者病情好转。但患者腹痛

仍反复发作,辗转省级多家医院,诊断为慢性胰腺炎、胰管结石、肠梗阻,并进行胰腺胰管切开放石以及藏医药治疗。至今,患者病情仍不能缓解,这给其身心和家庭经济带来很大负担。

12日当天,刚察县人民医院与聊城市人民医院围绕该例“慢性胰腺炎急性发作、粘连性肠梗阻、胰管结石术后、胃穿孔术后、2型糖尿病”的疑难复杂病例,开展远程多学科会诊。

聊城市人民医院会诊专家听取病例

汇报后,结合该患者病史、检查结果及多次诊疗记录,从多个领域对该患者进行临床诊疗评估。专家们不仅提供了全方位、精细化的诊疗方案和指导意见,还为该患者在后期诊治过程中可能出现的问题给予预判,提出解决措施。

据了解,为充分发挥聊城医疗资源优势,聊城市援青干部管理组聚焦刚察卫生健康薄弱环节,推动刚察县人民医院与聊城市人民医院先后建立骨科专科联盟、远程动态心电联盟、远程动态血压

联盟等,实现了一体化“远程诊疗”,让刚察患者就近、就地,高效、便利地享受到聊城优质医疗资源。

“‘刚察吹哨、聊城报到’,我们将充分利用好远程医疗信息化平台,发挥聊城医疗资源优势,实现治疗及疗效同质化,有效提升刚察医疗诊疗水平,助力刚察卫生事业高质量发展,守护好刚察人民的身体健康。”聊城援青医疗专家、刚察县人民医院副院长高秀娟坦言。

如何平和地化解矛盾

解矛盾。

第一,稳住自己。分歧刚出现时,我们会本着解决问题的目的,冷静、理智地交流。如果沟通不畅,情绪就会渐渐发酵,理智会被情绪左右,有的人就会逐渐失去理智。可以说,从分歧陷入冲突,威胁他人是个拐点,情绪自此失控,矛盾从此恶化。威胁会引发恐惧,恐惧又会激起攻击性。实际上,除非是实力相差悬殊且争议的是无关紧要的小事,威胁才会有用。此外,在出现分歧与冲突后,谁能保持冷静,谁就是强者,只有强者一直冷静,才能阻止矛盾激化。

第二,学会思辨。很多时候,事情真相与我们的想法相差甚远,由于未全面了解信息及认知偏差等原因,我们会站在自己的角度思考,做出片面决定。从心理学角度来讲,情绪的产生并不取决于正在经历什么,而取决于你觉得自己

经历了什么。所以,我们需要保持冷静,告诉自己不要被第一感觉迷惑,要思考多种可能性,这样可以避免被困在分歧和冲突的泥潭里。比如,当我们看到对方拒绝,第一感觉是对方在针对我们,但真正原因可能是“对方有自己的需求”;对方威胁我们时,第一感觉是对方轻蔑我们,但也可能是对方害怕了。

第三,倾听对方。遇到分歧时,我们会站在有利于自己的角度维护自己,但这只会招致对方的对立和反驳。当别人拒绝我们时,我们要学会以不变应万变,全心去倾听对方,不动怒、不唱反调、不评判,多说“对”“好的”“很好”“我懂”等表示赞同的话语,向对方证明你不会攻击、评判他,让对方感觉到你在倾听他、理解他和尊重他。如果想要了解对方拒绝的原因,态度要尽可能诚恳,面对他人的回答,不要急于否认,要将“不是的,因

为……”改为“是的,为什么?”,还可以问“你为什么不同意呢?”认真倾听其答案,并从中寻找值得利用的信息,以此作为解决问题的入口。

第四,平衡彼此需求。仅了解对方拒绝的理由是不够的,还得让对方知道你理解他。我们得用自己的话把他所说的复述一遍,这会让对方感到尊重,促使他改变态度,但也不能因为过度理解别人而忘记了自己的需求,这是不公平的。如果想平衡彼此需求,可以尝试用“和”换掉“但是”,这样你在说出自己需求的同时也看到了对方的需求,不会引起对方的敌对和反驳,避免双方在平和的情绪下产生分歧和冲突,推动问题的解决。

“静能生定,定能生慧,慧能出奇。”总之,淡定、冷静地处理分歧,对化解矛盾是有效的。



口述:聊城市心理健康服务中心 顾倩

采访整理:鞠圣娇

两个人相处,很难避免分歧和矛盾的出现。有时,我们还会因解决不了的矛盾而产生不愉快的情绪。两人存在分歧时,如何有效沟通、化解矛盾呢?

当我们与他人出现分歧时,第一反应往往是讲道理,如果对方不认同,我们可能会用“不这样做会有什么样的惩罚”来威胁对方;如果对方仍不接受,我们就很可能辱骂对方,甚至用武力攻击,这时冲突就出现了。要想避免分歧升级为冲突,可以试试下面的做法,化

谷雨养生重在健脾祛湿

□ 谷万里

谷雨作为二十四节气中的第六个节气,也是春季的最后一个节气,标志着乍暖还寒的春季即将过去。

《黄帝内经》云:“人以天地之气生,四时之法成。”谷雨时节,空气湿度逐渐增大,此时养生要顺应自然环境的变化,针对其特点进行调养,使内环境(人体内部生理环境)与外环境(外界自然环境)的变化相适应,保持人体各脏腑功能的正常。

具体应该注意以下几个方面:

健运脾胃。《素问·太阴阳明论》中说:“脾者土也,治中央,常以四时长四脏,各十八日寄治,不得独主于时也。”这是说四季季末的十八日均由脾所主。谷雨是春季最后一个节气,此时养生宜调养脾土,使身体更好地适应气候变化。

此外,谷雨节气后,温度逐渐升高,易形成湿温之邪。脾主运化水液,性喜燥而恶湿,故外感湿邪,常易困脾,致脾阳不振,运化无权,从而使水湿内生、停聚。湿邪久聚不化,容易损伤脾脏之阳气,即“湿困脾土”,出现一系列脾运化功能失常的症状,如食欲不振、腹部胀满、身体困重、肌肉关节酸重、大便黏腻或不成形、舌苔厚腻等。此时可适当多吃健脾祛湿的食物,如香椿、黑豆、薏米、山药等,为人

夏后保养脾胃打好基础。

祛湿防痛。谷雨节气雨水偏多,易生湿邪为患,风湿病、关节炎患者可能出现病情复发或加重,应注意以下几点:避免久处湿地,如常接触水者,应加强防湿措施,尽量避免暴露膝关节;关节曾受过创伤或扭伤的人,要注意损伤处的保养,避免伤风着凉、受潮湿,以防病症加重或复发;适当运动,保持筋骨活动能力,避免久坐、久卧。

另外,谷雨时节也是肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等病的高发期,可以通过调畅情志、避免情绪波动来预防。

早晚保温。谷雨时节是干燥向多雨转换之时,也是春寒向夏热过渡之季,早晚温差较大,外出应注意增减衣服。既要注意保暖,又要防止因穿得过多出汗脱衣而着凉,切勿大汗后吹风。特别是患有心脑血管疾病的老年人,着凉后很容易导致旧病复发。

预防过敏。谷雨时节对于过敏性体质的人来说需要特别注意,这个时候正是花粉多发的时候,要远离过敏源,不要到花草树木多的地方去,饮食上也要注意少吃高热量以及高蛋白质的食物。如果出现过敏反应,要及时到医院检查治疗,避免问题加重。

减盐食品不宜敞开吃

减盐是近年来的健康生活新风尚。市场上很多诸如减盐酱油、减盐榨菜、减盐蚝油等打上“减盐”或“低盐”标签的食品都颇受消费者欢迎。不少人认为减盐食品就是低钠食品,含盐量少,完全可以敞开吃。那么,这种认识科学吗?

科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任、副研究馆员阮光锋在接受《中国消费者报》记者采访时表示,普通食盐的主要成分是氯化钠,减盐食品的钠含量不一定低,恰恰相反,很多减盐食品其实属于高钠食品。

阮光锋分析说,目前我国对减盐食品的含钠量还没有统一标准,而根据我国《预包装食品营养标签通则》的规定,宣称钠(盐)含量减少的食品与参考食品相比,前者钠含量必须减少25%以上。也就是说,减盐减的是相对的百分比,而非减到某个绝对值。如果对标食品含钠量过高,即使减少25%以上的钠含量,减盐食品的钠含量依然可能偏高。比如减盐酱油,虽然比市场卖的普通酱油盐含量降低25%,但酱油本身就是一种含钠量相对较高的调料。同时,根据《预包装食品营养标签通则》要求,每100克食品中钠含量小于等于120毫克方可被称为低钠食品。因此,减盐食品也不一定是低钠食品。

从实际消费情况来看,市面上有些

减盐食品外包装的营养标签上,每百克食品含钠量甚至超过2000毫克,这个量已经和人体每日所需的钠含量(2000—2500毫克)十分接近。

另外,很多消费者注重口感,一些减盐调味品的减盐量一般,但口感却可能相对清淡,这就可能导致人们做饭时放更多的减盐调味品,从而让消费者在不经意间摄入更多的盐。

阮光锋认为,减盐不仅要控制食盐、鸡精、味精、酱油等“看得见的盐”的摄入量,还要注意减少“隐形盐”,如酱油、酱类、咸菜等高盐食品中看不见的盐。此外,有些食品由于制作工艺的限制,含钠量往往较高,即使吃起来不咸,也不宜多吃,比如饼干、薯片等的钠含量,有些能占到成年人全天钠摄入量的1/3。

所以,科学减盐需要从源头做起,尽量购买低钠食品。消费者应重点关注食品外包装上营养成分表中钠的含量,看清其单位是“每100克”还是“每份”;若单位是“每份”,则还要看清每份是多少克,以此来计算食品中的钠含量。

从另一个角度来说,盐中的钠是调节人体生理机能不可或缺的元素,对维持身体正常的生理活动和功能起着重要的作用,摄取太少或缺乏会出现疲劳、虚弱、倦怠等现象。所以,减盐应适度,不可矫枉过正。

据《中国消费者报》