

卒中宣教进基层,防治理念入人心

□ 鞠圣娇

“我经常头晕,大夫说是脑供血不足,所以就来院治疗了。”11月1日,聊城市人民医院脑科医院(以下简称“脑科医院”)神经内科就诊的患者张玉生十分庆幸自己前几天参加了义诊。

家住冠县的张玉生今年62岁,最近他经常感觉头晕,以为是没休息好。10月27日上午,他到武训广场散步时,看到脑科医院联合冠县有关部门组织开展的“健康中国 中风识别行动”义诊,抱着试试看的心态前去咨询。没承想,医生安排他上了移动CT救护车,经CT检查发现他脑部有一些缺血病灶,找到了他头晕的原因。在这次义诊活动中,他还学会了如何识别“中风”。

中风,即脑卒中,是一种急性脑血管疾病,脑卒中患者越早接受治疗,恢复效

果就越好。多年来,脑科医院积极构建防、治、管、康、健“五位一体”脑卒中防治体系,牵头成立了聊城市脑卒中防治联盟,挽救了很多人的生命,在国家卫生健康委脑防委高级卒中中心建设综合排名中,长期居于全国先进行列。

不断提升技术的同时,脑科医院医护人员也在思考,如何帮助更多群众了解中风、识别中风。从2020年开始,脑科医院发挥专业技术优势和医院影响力优势,以“千县万镇中风识别行动”和“百万减残行动”为抓手,选定13个乡镇医院和65家村卫生室作为试点,开展筛查、义诊、技术巡讲、健康科普等活动,提升群众对脑卒中防治知识的认知。仅今年10月份,脑科医院就联合社区服务中心开展多次义诊活动,如10月11日,到开发区东城街道单光屯社区义诊;10月18日,到莘县燕塔街道义诊;10月20日,到东阿

铜城街道贾庄村义诊……如今,不少群众有了“看病到脑科医院”的认识。

“有些卒中症状不太明显,比如小血管堵塞引起轻微的口眼歪斜等,家属或者基层医生对卒中症状不敏感,可能无法及时发现。”脑科医院副院长张利勇说,因为基层医生影响患者就医选择。所以,脑科医院特别注重提升基层医生对脑卒中的精准识别和规范救治、康复随访等综合能力。10月27日,“健康中国 中风识别行动”冠县试点启动仪式举办后,脑科医院为冠县人民医院、冠县新华医院、冠县中医院、冠县第二人民医院以及各乡镇医院(社区卫生服务中心)的200余名医护人员进行了中风防治适宜技术培训。

“卒中识别早,救治效果好。我可是记住这句话了!”张玉生说,等出院时,要好好感谢一下那天参加义诊的专家。受

益于这些专家的,还有莘县燕塔街道社区卫生服务中心的患者们。脑科医院选择莘县燕塔街道社区卫生服务中心为试点合作单位,成立了王继跃教授名医工作室。团队会定期派驻优秀专家,开展义诊、宣教等各项活动,提升域内群众的脑卒中防治意识。

小贴士

如何快速识别卒中

- “1”看一张脸,不对称,嘴巴歪。
 - “2”查两只胳膊,单侧无力,不能抬。
 - “0”(聆)听说话,口齿不清,听不明白。
- 一旦突发上述症状,并判断中风发生时,需立即拨打“120”急救电话,通过救护车紧急送至附近有条件的医院进行抢救。

中职学生自律意识如何培养

心灵甘露

口述:聊城市第四人民医院 高群
采访整理:鞠圣娇

随着国家对职业教育的重视,在中等职业学校就读的学生数量有所增加。实践中,我们接触了很多中职学生和家

长、老师,家长希望孩子能够管好自己、主动学习。学生也想改变自己,但感觉无从下手。

通过与中职学生、家长、老师的交流,我们总结出中职学生的普遍特点:部分学生没有养成良好习惯,缺乏学习兴趣,对学习信心不足;纪律意识和自制力相对较差,以自我为中心、缺乏责任感,以极端方式处理与他人矛盾;有的还存在拉帮结派、网络成瘾等问题。同时,中职学生正处在生理、心理发展的关键时期,心理尚不成熟、生活阅历较浅、分辨能力较差,易受到周围环境和同伴的影响。综合以上特点,我们发现中职学生的问题跟缺乏自律意识有关。

自律,指自我约束,自律意识即自我

约束的意识。任何一个人想要实现目标或理想,都需要自律。自律意识需要时间和勇气去培养。对于中职学生而言,自律更多体现在遵守学校的规章制度、按时完成作业、按时上课等。

是什么造成中职学生自律意识较差?有三方面原因,第一,他们思想相对不成熟、易受外界影响,加上对自律意识的认知不到位,无法进行有效自我管理。第二,学校缺乏自律意识培养的课程,没有明确的教学内容和教学目标,没有相对应的考核办法。第三,家庭教育不到位,无法有效沟通。有的家长溺爱孩子,不断妥协,无法正确引导孩子;有的家长言行随意,不讲原则,潜移默化中影响孩子;有的家长忽视孩子,放任自流,导致孩子在情感发展、情绪管理能力不足,在不自律同伴的影响下,变得更加不自律。

自律意识的培养需要时间和勇气。这对于心智不成熟的中职学生来说,需要学校的重视,需要老师的引领和关注,也需要家庭教育的熏陶和学生自身的努力。

学校方面,中职学生大部分时间在学校,学校的管理很重要。第一,学校要

加强自律意识培养,开设相关课程,帮助学生做好规划、正确认识自律意识;制定相关制度,当学生不能有效自我管理时,用规范来约束其行为。当然,学校要真正尊重理解学生,使学生逐渐产生完善自己的内驱力和约束力,教育学生从他律阶段走向自律阶段,形成自我管理意识和能力。第二,要加强学生干部教育,发挥其模范带头作用;设计主题活动,如讨论学校环境、班级环境中存在的不文明不诚信行为,营造良好氛围。第三,老师以身作则,学会管理自己的情绪和行为,带领学生正视自己,引导学生学会自我反省。当老师有良好的自律能力,学生会不自觉地学习效仿;发现、表扬学生的闪光点,使他们的闪光点充分展现,内化为每个学生的自觉行动。

家庭方面,发挥家庭教育的促进作用。家庭是学生生活和成长的第一课堂。家长要加强自身学习成长,营造良好的家庭环境,从小培养孩子的自律意识;改变教育方式,与孩子进行有效沟通,给孩子适度的爱;关注孩子的情感需求,不溺爱、不忽视孩子;加强家校沟通,共同营造良好的育人环境。

学生方面,要发挥学生的主观能动性。

性。老师要帮助学生明确自身定位,了解自律意识,引导其主动学习心理健康知识,学会自我负责,克服困难,树立正确的人生观。同时,老师要引导学生在实际行动中践行自律意识,鼓励学生为了目标克服困难,让自律成为一种习惯。

心理服务机构,要发挥专业优势,积极承担社会责任。中职学生的自我评价较低,社会上对他们的认可度也较低,导致学生不看好自己、不够爱自己。实践中,我们运用心理学的专业知识,为聊城中职学生开展了形式多样的心理健康教育,强化其积极行为,引导学生学会对人生负责,让学生更热爱生活、愿意到社会中发挥价值。

我们还通过开展心理健康、家庭教育讲座等,为学生及家长普及心理健康知识,传播科学的家庭教育理念,有效培养自律意识;开展沉浸式心理体验课程,将学生自律意识培养纳入心理服务体系,提升其价值感、归属感、存在感和成就感。针对部分学生制订个性化的自律意识培养计划。

自律意识的培养非一日之功,需要循序渐进。我们也期待更多的中职学生能够拥有自律意识,拥有美好人生。

公益广告



垃圾分类 从我做起

有害垃圾 对人体健康或者自然环境造成直接或者潜在危害的废弃物

