

“12356”心理援助热线开通

本报讯(记者 刘涛)4月16日,太原市“12356”心理援助热线开通,依托山西省精神卫生中心(太原市精神病医院)运行。市民如有情绪疏导、心理危机干预和心理健康教育服务等需求,可拨打“12356”热线获得免费、专

业的心理援助支持。

开通“12356”全国统一心理援助热线,是2025年全国卫生健康系统服务8件实事的重要内容之一。省卫生健康委优化整合省内卫生健康系统心理援助热线资源,在每个市均设

置1条热线,配备具有资质的精神科医师、心理治疗师等专业人员,并有专家对服务进行督导,每日为群众提供不少于18小时的心理援助服务。

“12356”热线可为心理困扰者提供有针对性的心理健康教育;为情绪

冲突者提供情绪疏导;为处于危机状态者提供心理支持,帮助高危人群稳定情绪,以降低自杀风险;为有就医需要市民提供精神卫生相关知识及信息,引导其寻求专业治疗,维护心理健康。

科学服药牢记四个要点

本报讯(记者 刘涛)现在不少市民生病后自行买药服用。4月17日,太原市第三人民医院肝病科副护士长马东芹提醒,是药三分毒,药一旦吃不对的情况下,不仅不治病,甚至还会危及生命及安全。

“生活中,很多人认为只要按时吃药就行,其实,这里的‘按时’很多人都没有做对。”马东芹提醒,吃药要牢记以下四点:

一是“一天三次”的正确理解应该是每隔8小时服药一次,因服药间隔时间相等,

血药浓度在24小时内才能保持稳定,这样有利于药物的吸收,同时可以减少药物的不良反应;“一天两次”,指的是每隔12小时服药一次,而不是早晚各服一次的意思。

二是饭前服用是指空腹时餐前30分钟至1小时服药,这样有利于药物的吸收和利用;饭后服用是指用餐结束后30分钟服药,这样可以减少药物对胃肠道的刺激。

三是服药时一定选择温开水送服,如果选择茶、牛奶、果汁等都是错误的。有

一些药物如止咳糖浆、复方甘草合剂等镇咳药物,服药之后暂时不需要饮水。

四是用药剂量不是越大越管用,要按照说明书上的计量使用,剂量过少则达不到治疗水平,剂量过多则容易出现毒性反应。还有一部分人群喜欢晚上临睡前服药,这个习惯不好,因为晚上临睡前服药,饮水量减少,会使药物贴在食管上,导致食管损伤,正确的服药方法是站着或坐着服药,服药之后最好活动5分钟至6分钟再躺下休息。

介入治疗挽救高龄患者

本报讯(记者 魏薇 通讯员 袁晓霞)90岁的杨奶奶日前突发心梗,被送到山西中医药大学附属医院救治。该院迅速诊断,打破高龄禁区,采取介入治疗,老人转危为安。

当时,杨奶奶因腹痛呕吐入院。经检测,医生判断老人

不是肠胃不适,可能是致命的心脏右冠状动脉闭塞,如果不在最短时间内疏通闭塞的血管,老人有生命危险。加之老人高龄,手术风险很高。然而医疗团队默契配合,随着闭塞血管的恢复通畅,老人生命体征逐步平稳。

医生指出,心梗不仅会

有心前区疼痛,还可能投射到下颌、左肩甚至上腹部,形成“疼痛迁移带”。因此,对于中老年人群,要对胸痛、胃痛、牙痛有所警觉,特别是伴有冷汗与濒死感的组合症状。此外,高龄老人或患有心血管疾病的患者要警惕气温变化带来的血管不适。

运动养生试试中医方法

春光明媚,正是外出运动的好时机。国家中医药管理局17日举行的新闻发布会上,中医和运动医学领域专家给出科学运动养生的实用帖。

顺应自然,“适度”“适时”。

中医理论包含了不少运动养生的理念,中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国说,人们运动后进行呼吸调整、吐纳收敛阳气,这也符合中医“动以生阳,静以养阴”的观念。不但如此,太极拳、八段锦等中医传统功法可以通过调和阴阳、疏通经络来调节气血运行,起到健身、保健、康养的作用。

怎样运动才算“适度”?朱立国介绍,运动强度因人而异,例如,阳气虚的人宜选择太极拳、八段锦等温和的运动,阴虚、气虚人群运动宜以散步为主。他建议大多数人选择中等强度运动,就走路而言,6000至1万步属于中等强度;运动以微汗为度,若呼吸急促、说话断断续续,则为“过度”,而运动后过于疲劳、腰酸

腿疼,效果也会适得其反。

运动的时机也有讲究。朱立国说,锻炼时间以清晨为佳,日出时阳气升发,此时锻炼有利于激发阳气;夜间则要注意保护阳气,避免大量剧烈的活动。春夏阳气升发,可选择运动量稍大的快走、跑步和部分球类运动;秋冬阳气内收,宜选择太极拳、八段锦等柔和、缓慢的运动。

“辨体施动”,因人而异。

专家介绍,不同体质的人群可通过中医体质辨识、体质评估和运动技术分析,综合考量具体情况,同时结合个体的健康目标制订个性化方案,形成个性化运动处方。

“根据《黄帝内经》的虚则补之、实则泻之,我们以柔和、小强度运动培补正气,以剧烈、大强度运动疏泄邪气。”四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说,实际操作当中通常将9种体质进行虚实分类,以对应不同运动方式;还要评估体适能,针对肌力、肌耐力、柔韧性、平衡能力等运动能力的不足及其程度,选择合适的

运动干预方法。

综合干预,减重防病。

减重是当下的热门话题。超重和肥胖人群如何在中医理论指导下科学运动?

“减重时不可只关注局部,而应进行整体的调节。特别是运动时膝、踝关节容易损伤,还要找到安全性、有效性、个性化的平衡点。”罗小兵介绍,中医从整体观分析引起肥胖的病因病机,根据辨证分型制订综合干预方案;根据患者的体质辨识肥胖类型、运动功能状态,结合个人运动兴趣制订适合的运动方案。

中医认为“久坐伤肉”。针对这一上班族的“通病”,朱立国提示利用碎片化时间,如上班族可以一小时为单位,每伏案40分钟或50分钟起身做伸展运动,或可做八段锦、五禽戏相关动作,帮助改善肌肉劳损等问题;此外,颈椎康复操的“前屈后伸”“回头望月”“旋颈望踵”“雏鸟起飞”“摇转双肩”5个动作,对颈、腰、膝关节的健康也有好处。

据新华社北京4月17日电



抗击泌尿肿瘤 远离三大盲区

“不痛不痒”的腰部不适、间歇性血尿、排尿费力……这些容易被忽视的症状,可能是泌尿系统肿瘤的早期信号。

我国肾癌、膀胱癌、前列腺癌等泌尿系统肿瘤呈逐年上升趋势。第31个全国肿瘤防治宣传周之际,专家提示三大认知盲区,助力公众科学抗癌。

盲区一:“不痛不痒”就是没病。

秦先生体检发现尿常规异常没当回事,3个月后因无痛性血尿就医,被诊断为晚期膀胱癌伴转移。他难以接受:“我身体一直很好,怎么一下子就是癌症晚期?”

北京大学第一医院院长助理、泌尿外科主任医师张崔建指出,膀胱癌是一种由膀胱黏膜上皮细胞形成的恶性肿瘤。绝大部分患者首发症状仅为肉眼血尿而不伴有其他症状,常被误认为“上火”或“尿路感染”。随着病情进展,膀胱癌可能会扩散到其他部位,从而危及患者生命。

近年来前列腺癌发病率呈现逐年上升趋势,55岁以内人群发病有显著增加,早期进行前列腺特异性抗原筛查显得尤为重要。

复旦大学附属肿瘤医院泌尿外科主任医师沈益君说,长期吸烟、肥胖、有家族遗传史及高血压人群等高风险人群,建议每年做泌尿系统超声和尿常规检查。若出现无痛性血尿、排尿习惯突然改变、持续腰背部隐痛等症状应及时就医。体检时若出现尿潜血、前列腺特异性抗原等异常症状,需进一步排查。

盲区二:手术切了就能一劳永逸。

北京大学第一医院泌尿外科副主任、主任医师虞巍指出,膀胱癌即便早期通过微创手术切除,仍有超30%的患者可能在术后5年内出现复发,恶性度高的肿瘤复发率更高,所以术后定期复查随访非常重要。

所有恶性肿瘤都有复发和转移的风险,现代医学已建立起包含手术、化疗、靶向治疗、免疫治疗和放疗等多维度的综合治疗体系。专家建议,膀胱癌患者需定期进行膀胱镜检查,肾癌患者术后每3至6个月复查一次。对于病理检查显示恶性程度较高的肿瘤患者,术后通常需要根据病情进行辅助治疗。

盲区三:男性才得泌尿肿瘤。

统计显示,膀胱癌的发病率随年龄增长而增加,男性比女性更容易患病。临床中有不少女性患者认为只有男性才会得泌尿肿瘤。

“特别要注意,女性若出现无痛性血尿症状,需及时排查泌尿系统疾病,避免被误诊为妇科问题。”张崔建提示,女性应每年进行规律规范体检,并针对性检查尿常规和泌尿系统超声等,以便早期发现潜在疾病。

泌尿肿瘤并非不可战胜,破除认知盲区、科学防治是关键。

张崔建特别提醒,年轻人应避免久坐、长期高脂饮食等不良生活习惯;有前列腺癌家族史者建议提前进行筛查;若出现排尿困难、血精等异常症状,应尽早就医。

新华社北京4月17日电