

我市2021世界睡眠日主题交流论坛召开

科学睡眠 健康未来

■ 记者 戴余乐 文/图

为普及规律睡眠作息的重要性,进一步提高基层医务人员的专业技能,3月19日,由乐山市健康教育协会指导,市中区人民医院主办的“规律睡眠,健康未来”2021世界睡眠日主题交流论坛活动在乐山召开。

此次活动聚焦睡眠医学的临床研究、睡眠质量评价、心理与睡眠、科技改善睡眠等内容,邀请了多位专家教授,就“发作性睡病的临床诊治”“如何科学认识和管理睡眠”“脑卒中相关睡眠障碍”等课题进行分享,并进行讨论交流。

不同的专业视角和观点碰撞,让参会人员受益匪浅。通过此次论坛,进一步加强了乐山市睡眠医学领域人才的交流,促进了大家对睡眠医学的全面认识,普及了规律睡眠作息的重要性。

交流会最后,全体与会者共同发起“2021世界睡眠日倡议书”,号召大家关注规律睡眠,拥有健康未来。

健康生活 从科学睡眠开始

长期睡眠不足会导致免疫力低诱发其他疾病,危害身体。中国睡眠研究会发布睡眠调查报告显示,我国超3亿人存在睡眠障碍。超四分之三的人晚11点以后入睡,近三分之一的人熬到凌晨1点以后才能入睡。如何科学睡眠,睡眠障碍究竟有哪些危害?对此,记者整理了我市2021世界睡眠日主题交流论坛中部分专家的观点,与大家分享。



与会人员认真聆听专家课题分享

随时随地都能睡可能是病

讲解人:周俊英(四川大学华西医院睡眠医学中心副教授)

发作性睡病是一种原因不明的慢性睡眠障碍,临床上以不可抗拒的短期睡眠发作为特点,多于儿童或青年期起病。患者主要表现为白天有不可抗拒的嗜睡;在睡着的时候会出现睡眠瘫痪;入睡或者醒前产生幻觉;夜间睡眠紊乱,多梦易醒;在情绪激动时会引起瞬间猝倒。长时间的睡眠障碍,会影响正常的工作和生活,并带来一些安全隐患。

部分青少年时期发病的患者也可以随年龄增长而逐渐痊愈或症状减轻,成年发病者多数持续终生。大家一定要重视睡眠问题,如果出现不正常的嗜睡、失眠、多梦等问题,要及时就诊,以免危及健康。临床经验提示,心理行为干预与药物治疗同等重要,值得推荐。

安眠指南

讲解人:余会平(乐山市人民医院心身医学科主任)

睡眠对于人们的身心健康有着重大意义,良好的睡眠不仅可以增强免疫力、保护记忆力等认知功能,还可以延缓衰老。睡眠紊乱会严重影响人体的正常功能,导致高血压、冠心病、肥胖等躯体疾病的患病风险增加,还会增加抑郁障碍、焦虑障碍等精神疾病的患病风险。一般来说,健康的睡眠具有以下几个特点:入睡较快,一般不超过30分钟;时间充足,平均每天的睡眠时间,儿童为10—12小时,青少年为9—10小时,成年人7—8小时,老年人5—6小时;质量优良,睡眠过程中不会频繁醒来,也不会被多梦困扰。

哪些方法可以帮助改善睡眠状况呢?

一是早睡早起,养成规律的作息习惯。要有相对固定的睡觉和起床时间。最佳睡眠时间是晚上10点至早晨6点。如非必要不要熬夜。

二是坚持运动,改善睡眠。白天适量运动是改善夜间睡眠的一大动力。运动的方式可以根据个人的能力和喜好来决定,如散步、打拳、做操、慢跑等有氧运动,搭配肢体伸展和力量练习。但应注意运动时间最好选在白天,晚上8点后应避免过量运动,以免大脑过于兴奋而无法入睡。

三是规律三餐,时间太晚就别再吃了。睡前不要吃得过饱,因为大量食物在胃内进行消化,不断刺激大脑,导致不能安然入睡。晚餐与睡眠应间隔至少3小时。睡前也尽量不要喝茶、酒和咖啡。

四是改善环境,营造适宜睡眠的氛围。为卧室保持理想的温度、声音和光线。温度以20~23℃为宜,睡前关闭大灯,尽量减少光线和噪声的影响。

五是缓解压力,放松心情。睡前应尽量保持身体和心情的平静,可以选择看看书,听听舒缓的音乐,睡前一小时应不再思考工作内容或使用电子产品。

失眠与中风存在『强关联』

讲解人:杜东平(市中区人民医院神经内科主任)

失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态,导致睡眠不足。又称入睡和维持睡眠障碍,为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等,是一种常见病。

临床上,有近六成的卒中患者伴发失眠,失眠可加重卒中患者的躯体症状,影响康复过程,因此卒中相关失眠的防治具有重要意义。

失眠是卒中患者的一种常见症状。失眠可加重卒中患者的躯体症状,增加发生其他精神神经症状的风险,进而影响康复过程,降低患者的生活质量。因此卒中相关失眠的防治具有非常重要的意义。

治疗失眠应当结合非药物治疗和药物治疗,并要注意药物治疗对原有疾病的影响,以及与其他治疗药物的相互作用。不论脑血管疾病的类型或预后如何,医生均应给患者和其家属高度关怀,并给予情感支持,对失眠、焦虑、抑郁、易激惹等症状,应根据不同症状选用精神药物。对于药物治疗,起始剂量一定要小,增量要慢,治疗量要低,并应严密观察和及时处理不良反应。



“健康直通车”走进乐山市翡翠实验学校 关爱生命“乳”此美丽

■ 记者 戴余乐

随着社会节奏日益加快,生活、工作压力增加,乳腺疾病发病率逐年上升,且呈年轻化趋势。

远离乳腺疾病,女性健康从预防做起。近日,市人民医院“健康直通车”走进乐山市翡翠实验学校,市人民医院肿瘤血液科副主任医师陈娟,为该校全体女教师进行了乳腺专题讲座,科普乳腺保健知识,提醒大家学会自查乳腺疾病,发现问题及早接受治疗。

“定期的乳腺检查是对乳房最周到的呵护。”“乳腺纤维腺瘤是最常见的乳腺良性肿瘤,常见于年轻女性,最早表现为质韧、无痛的活动肿块,有时可以长得很大,约14%—25%为多发或双侧的。纤维腺瘤一旦形成,药物是没法让肿瘤消失的,手术是唯一的解决办法。”“建议女性养成每月进行乳房自我检查的好习惯,看乳腺有没有外形改变、疼痛、肿块、溢液等,须注意的是,触诊时用指腹而不是用指尖,更不可用手抓捏乳房。”……讲座中,陈娟紧紧围绕“乳房的结构”“乳腺结节是否需要手术”和“乳腺癌防治”等方面进行了详细讲解。陈娟提醒道,学会进行乳房自我检查,根据自身情况可安排乳房相关检查,这是及时掌握自身健康状况的重要手段。

那么,怎样科学自检呢?对此,陈娟表示,自检时,建议镜前站立,双臂垂放两侧,观察乳房外形,正常的弧形轮廓是否变得不规整,有没有桔皮样的小凹点,或是多个小陷窝,挤

压时有无液体从乳头溢出。如果出现以上情况,应尽早去医院就诊。卧位检查:平躺在床上,以乳头为中心,用指腹按顺时针方向紧贴皮肤做循环按摩;检查时用力要均匀,以手指能触压到肋骨为宜。如果发现有结节、包块,需去医院做进一步检查。需要注意的是,靠自检远远不够,建议每年定期到医院乳腺科做相关检查。40岁以下女性每年做专科体检和乳腺B超检查;40岁以上女性,除了每年做专科体检和乳房B超外,还应做一次钼靶检查。

陈娟还就乳腺癌的几大诱因进行了阐述。她介绍,近年来,乳腺癌呈现低龄化和逐年上升的趋势,其诱发原因多种多样,主要有四点:一是激素水平的改变,环境污染、紧张心理压力,还有其他原因造成的激素水平改变以及人为的一些因素都会导致年轻女性乳腺癌的发病风险增加。二是精神压力过大,乳腺癌发病比较重要的相关因素是精神压力。三是晚婚晚育少哺乳,女性生养之后,乳房会随着增生,假如不进行哺乳,会对女性自然循环不利。四是激素类药物影响,有的女性为了乳房丰满而服用激素类药物,结果导致内分泌紊乱,增加了乳腺疾病发生癌变的危险。

讲座结束后,陈娟还就大家关心的问题进行了逐一解答。

“讲座很丰富,课后还进行了健康咨询,学到了很多健康知识。”听课教师纷纷表示受益匪浅,希望此类健康讲座能多进学校,进一步提高大家的健康知识水平。

市精神卫生中心

为患者播种健康与希望



近日,市精神卫生中心老年科“农疗”小组成员带领住院患者在康复园区开展春耕“农疗”活动。医护人员和病友一起种植蔬菜、水果,大家除草、翻地、施肥,有说有笑,忙得不亦乐乎。据悉,2020年,该中心老年科在康复园区专门划出土地约0.5亩,用于种植蔬菜、水果、花草,在康复活动中开展“农疗”,让患者在适宜的劳动中收获农耕乐趣。

张菁 摄影报道

乐山友谊医院

成功完成高难度断指再接手术

本报讯(记者 戴余乐)近日,汪林(化名)在乐山友谊医院进行了右脚大拇指断指再接手术,看着儿子“重生”的大拇指,汪林母亲连声向医生道谢。

2月中旬,汪林在家做兔笼时不小心用电锯把右脚大拇指锯断离,后送往乐山友谊医院治疗。“离断的脚指越早进行手术,再植成功

的几率就越大,必须分秒必争。”乐山友谊医院骨科医生魏忠爽介绍,做完必要的检查和术前准备后,汪林被紧急推入手术室,实施右脚大拇指断指再接术。

历时4个多小时,手术顺利完成。在魏忠爽带领的医护人员精心护理下,患者脚趾血运良好,目前已出院。魏忠爽介绍,经过后期

功能康复,汪林脚趾功能最大程度保留,可正常生活工作。

魏忠爽提醒,出现断指断肢等事故后,要第一时间包扎处理止血,并带着断指断肢赶往医院;送医期间,要保存好断指断肢,建议将其放在干燥低温环境中保存。最简单的方式是:用塑料袋包裹断指断肢,放于冰块中保存。

健康

健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepingy@163.com

党建领航促发展 纪检监察显成效

■ 陈妍艳

在推进全面从严治党向纵深发展中,纪检监察工作如何一以贯之、坚定不移地贯彻落实下去,是各级纪检监察机关需要关注的话题。基于医疗卫生行业的特殊性和公益性,乐山市中医医院纪律检查委员会自成立以来,始终跟随医院党委加强公立医院党的建设的决策部署,在党委的领导和支持下,就如何将党章赋予纪委的监督执纪问责职责落在实处进行探索,总结形成了一套行之有效的经验和做法,为推动党委领导下公立医院高质量发展创新健康发展提供了坚实的保障。

抓住“责任制”这个关键环节,坚定不移发挥纪委督促协助作用。医院纪委准确把握新时代的职能和定位,明确工作重点,始终将督促和协助党委履行党风廉政建设作为工作的核心任务。一是做好主体责任的“参谋员”。及时向党委汇报上级纪委的重大决策部署,结合实际提出意见建议;每半年向党委报告党风廉政建设和反腐败工作推进情况;对管辖范围内重大问题及时分析并提请院党委研究处理,使党委的决策有规可循、有章可依。二是做好责任落实的“督导员”。协助医院党委制定党风廉政建设目标责任书,细化责任分解,突出分工协作,并督促加强党委领导班子成员、中层干部、党支部书记等各责任主体之间的联系沟通、基层调研和工作协调配合,对存在问题、苗头性问题及时分析研究,提出解决方案,督促整改,责任落实到位。三是做好责任漏洞的“修补者”。畅通信息收集渠道,及时发现工作中的薄弱环节,优化管理方法和工作流程。2017年医院纪委成立以来,督促指导相关职能部门建立、完善有关制度(管理办法)等百余项,让完善的制度修补责任缺失的漏洞。

深化“三转变”这个重点内容,持续强化纪检监察执纪问责主业。医院纪委持续深化“转职能、转方式、转作风”,驰而不息正风肃纪、坚定不移反腐惩恶,持续保障就医环境的风清气正。一是做好政治思想的“教育者”。采取廉政党课、讲师团授课、观看警示教育片、“医者谈廉”座谈会、党风廉政建设约谈会、典型案例通报会、党纪党规学习研讨会等多种形式,持续强化干部职工的思想警戒线,将“不敢腐”的源头防腐教育常抓不懈。二是做好监督工作的“创新者”。围绕医院的中心工作大局,积极创新监督方式方法,抓好强化制度落实、严格制度执行、维护制度权威的发力点、关键点、切入点和着力点,让监督进科室、进部门、进支部、到窗口、到临床,让纪检监察工作“纵向到底、横向到边,不留死角、不留空白”。三是做好党风政风行风的“问责者”。综合运用批评教育、诫勉谈话、全院通报、提醒谈话、发放监督意见书、发放整改通知书、党风廉洁迹象精细化记分管理、医德医风考核等手段,对上级及医院方针政策贯彻执行不实、规章制度落实不严、执行力不强等不良行为,严肃追究相关人员责任,利用纪律利剑让执纪监督“四种形态”作用有效彰显。

践行“铁军纪”这条主要战线,不断提升纪检监察干部素质能力。“立根塑魂、正本清源”,要培养和造就担当民族复兴大任的时代新人,纪检监察干部就必须具备过硬的政治本色和工作能力。一是做好纪检工作的“建设者”。“打铁必须自身硬”,2020年9月,乐山市中医医院第二届纪委班子顺利产生,此次纪委班子成员涵盖了医院内科系统、外科系统、医技技系统的临床一线优秀职工,不仅具有广泛代表性,而且都具有较强的综合工作能力和职业道德素质。二是做好监督检查的“引领者”。充分发挥纪委委员和党支部纪检委员的联动互通,通过分片包干、层级管理、细化分工形成同抓共管纪检监察模式,把好基层监督的第一道关口,共同推进责任区域内党风廉政建设和反腐败工作。三是做好自我监督的“提醒者”。通过理论学习与工作交流、业务知识学习与技能操作培训有机结合,持续增强纪检干部的政治责任意识、实践表率意识,持续引导他们当好党的忠诚卫士,不断强化纪检干部刀刀向内的自我警醒意识,铸就一支能干事、干成事、干好事的纪检监察干部队伍。

(作者单位为乐山市中医医院)

乐山日报·健康周刊

技术支持单位

	乐山市人民医院	医学科:2119310 急救:2119328
	乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
	乐山市妇幼保健院	院办:2131451
	乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:5868866
	乐山市市中区人民医院	急救:2121999
	乐山老年病专科医院	急救:2150330
	乐山市市中区中医医院	急救:2124120
	乐山友谊医院	健康热线:2555120