

市三院赴青海省玉树藏族自治州称多县开展对口支援

提升康复水平 守护群众健康

□柏建中 王锐

为深入推进江苏对口支援和东西部协作工作,10月24日至27日,盐都区政府组织教育、医疗、农技专家代表赴青海省玉树藏族自治州称多县开展交流培训和对口支援系列活动。盐城市第三人民医院康复医学科主任中医师柏建中、副主任康复治疗师王锐参加本次活动。

在称多县人民医院,柏建中、王锐与县人民医院院长张祥进行了深入交流。据悉,称多县人民医院目前实际开放床位数为70张,分内科、外科、妇科、儿科、传染病科、中藏康复科六大科室,其中中藏康复科开放床位6张,主要康复病种为膝关节病、腰椎病、脑卒中恢复期、痛风等。

活动期间,柏建中在当地医务人员的配合下开展义诊活动。“我这颈椎一直不太好,听说有盐都区的专家来我们这儿,我一忙完就过来了。刚经过柏主任专业的手法放松,脖子感觉轻松很多。”在义诊中,疗效显著的中医康复理疗受到当地民众的欢迎。有一位患者肩痛已一年多,日常无法穿脱上衣,柏建中利用现代康复筋膜松解、牵伸等技术,当场缓解了疼痛,关节活动度也接近正常。另有肩周炎、颈肩腰腿痛等患者,柏建中也采用中医推拿、中医针灸开展治疗,患者病情得到有效改善。

针对大家现场提出的膝关节骨关节病康复、脑卒中恢复期康复、膝关节置换术后康复、腰痛、痛风、失明等相关问题,柏建中耐心解答,并结合个人体质给予个性化的健康指导,引导大家树立防病意识,培养健康生活习惯。

王锐以《骨折术后康复治疗》为题,为称多县人民医院医护人员进行专题授课。“这次行程虽然时间不长,但还是希望能够通过言传身教把自己的真本领、真情怀带给当地同行和百姓们,以高度的责任感和使命感在青海留下自己的印迹。”王锐说。

盐都、称多虽相隔千里,但都有着深厚灿烂的人文底蕴、优美秀丽的自然风光以及对于幸福生活的共同追求。今后,市三院将继续深入贯彻落实习近平总书记关于东西部协作和对口支援工作的重要论述,进一步深入沟通交流,以更高标准、更高质量、更高效率推进东西部协作工作,搭建健康之桥,助力乡村振兴。

如何提高睡眠质量

市民张先生来电:我已经有一段时间睡眠不是很好了,夜里经常容易醒,不容易入睡,请问有什么办法能够改善吗?

市第四人民医院主任医师、医务科科长周爱华解答:舒适安静的睡眠环境能减少夜间觉醒的可能性,确保卧室很舒适而且不受光线和声音的干扰。锻炼可以帮助减轻入睡困难并加深睡眠,但睡前3小时避免剧烈运动;可以制定锻炼时刻表,一般为有氧运动,如快走、打太极拳、跳绳、踢毽子等。

临近睡眠时避免摄入过多的食物和液体,也避免饥饿入睡;饥饿或过饱都会影响睡眠,就寝前喝太多水可能影响睡眠。咖啡因类饮料和食品会引起入睡困难、夜间觉醒及



两地医生深入交流

浅睡眠,即使是早些使用咖啡因也会影响夜间睡眠。

饮酒虽然能帮助紧张的人更容易入睡,但酒精的半衰期短,会引起反弹性失眠和觉醒,也可能因为饮酒导致脱水而醒来。尼古丁是一种兴奋剂,当有睡眠障碍时,尽量不要在夜间抽烟。不要在床上做与睡眠无关的活动,不赖床,养成良好的睡眠节律同一时间起床,同一时间就寝。

不管夜间睡眠的质与量是否完美“达标”,只要第二天规律起床时头脑清晰、不困乏,工作、学习有效率就不算失眠。睡眠不是意志力能决定的,当躺在床上无法入睡时,千万不要强迫自己睡着,这样只会将问题变得更糟;相反,我们可以离开床,甚至离开卧室,做一些能让自己平静下来

的事情,如听轻音乐、阅读等,直到有困意或感到困倦时再上床,注意不要做过于兴奋的活动。

白天保持清醒可以累积睡眠债务,增加睡眠压力和入睡的动力,有利于睡眠节律的恢复;如果一定要午睡别超过半小时,超过半小时会有睡眠惯性,在醒来时会经历迷糊和混乱的感觉;晚上为睡眠做所谓的准备,实际上是提醒自己可能睡不着,而一旦晚上没有条件做准备时,会产生预期性的焦虑,从而导致失眠,所以不做准备才是最好的准备,尽可能保持自然入睡。

**特约刊登:市第四人民医院
心灵健康驿站**

特约刊登:盐城市卫生监督所

健康科普

科学避孕知多少

问:免费避孕药具是什么?

答:国家卫生健康委员会统一收购、调拨,通过各级计划生育相关组织和医疗部门等无偿为育龄人群提供的避孕药具。

问:免费避孕药具如何领取?

答:1. 县级妇幼健康服务机构【妇幼保健院(所)、妇计中心、药具管理站】;

2. 乡镇卫生院、街道社区卫生服务中心;

3. 村卫生室、社区卫生服务站;

4. 免费避孕药具发放机凭身份证刷卡领取;

5. 微信领取,关注盐城卫监微信公众号,进入底部菜单栏便民服务—药具自助领取。

问:如何找到距离自己最近的领取免费基本避孕药具的场所?

答:可关注微信公众号“江苏避孕药具公共服务”,菜单栏里点击避孕药具,再点击服务网点,就可以查询所属区域内的服务网点,包括网点名称、地址和联系方式均提供,可根据自身需要拨打电话或者直接前往;如果所属区域附近没有网点,可以点击自助领取,注册后即可选择所需要的避孕药具邮寄到家。

吴栋浩

避孕药的不良反应

1. 常见有恶心、呕吐、头痛、无力等类早孕反应,常发生在开始服药的时候,一般不需特殊处理,坚持服用数个周期后自然消失。

2. 阴道不规则出血。常发生于漏服避孕药之后,轻者点滴出血不用处理,随着服药时间延长会逐渐减少直至停止。

3. 月经过少,甚至闭经。停药后月经不来潮,需排除妊娠,停药7天后可继续服药,若连续停经3个月,需停药观察。

4. 如果有浮肿,应适当采用利尿剂和低盐食物;如果体重明显不断增加,应停药改用其他避孕方法。

5. 面部发生黄褐色斑。停药后一般会逐渐消失,可服用维生素B类、维生素C。

连续服药6个月的妇女,停药后第1个月经周期卵巢就恢复排卵;连续服药1年以上者,停药1至2个月可恢复排卵。有排卵就有可能怀孕,所以服用普通的避孕药一般不会影响生育。钟志英

说健康
◎盐阜日报·众媒云工作室

一不注意,就中招!

秋冬季要防“它”



请扫码阅读