

健康讲堂

考试季来临,遭遇考前综合征怎么办?

高考、中考、入职考……每年的五月份进入考试季,各种考前综合征也纷至沓来。最近,江苏省中医院神经内科门诊上,陆续接诊了多例考前综合征的病人,这些病人大多是临近中考、高考的学生。该院神经内科副主任医师提醒,应对考试季,要提前做好预防,可以轻松备考,助力学子们梦想成真。

甚至失眠。眼看着离高考越来越近,小东上述症状越发严重,整夜不能睡,由于严重失眠,白天上课注意力不集中,明显地影响记忆力和考试成绩。中医认为该病属于思虑太过,劳伤心脾,肝失疏泄,心血不足,髓海失养,要及时干预,积极防治。

调,通过中医“药食同源”的方法进行干预,可能会起到事半功倍的效果。建议服用枣益智丸,每天服用1-2次。该方是由益智仁、黑枣、桑葚、覆盆子、黑芝麻等多味“药食同源”中药组成,全方重在健脾和胃,养血填精,益肾生髓。

紧张、焦虑的时候不断给予自己鼓励和正面的暗示,告诉自己已经准备了很长时间,考试绝对没有问题,这样能够有效缓解紧张;也可以寻求父母、老师的理解和帮助,让他们了解自己的紧张,安抚自己;晚上睡眠前,泡脚,写一写日记,把自己“酸甜苦辣”写出来,缓解自己的压力;辅助适当的运动,如利用休息时间跳绳、慢跑,或者家长与孩子一起做一做八段锦等,通过运动释放压力。

医线传真

高血压盯上年轻人 “90后”男性患病率已超20%

在前段时间单位组织的体检中,28岁的周先生测的血压几乎“爆表”,达到了200/150mmHg!在复测了好几次都是差不多的结果后,周先生立刻赶往当地医院急诊就诊。经过静脉用药控制住血压,并完善了头颅CT排除了脑出血后,才算初步解除危险信号。周先生表示,之前一点头晕头痛的感觉都没有,不知道怎么突然就成了高血压患者了,在疑惑之下,他来到了江苏省人民医院心血管内科孙伟主任医师处就诊。

25岁至34岁的年轻男性中,高血压患病率已经超过20%!孙伟主任医师表示,这可能与高盐饮食、肥胖、吸烟酗酒和压力大等因素密切相关。现在年轻人普遍外卖、烧烤盛行,摄入盐、动物肉类、油脂类食物过多,蔬果摄入偏少,再加上精神压力大、应酬聚会多,酗酒熬夜频繁,不合理的饮食结构和 unhealthy 的生活方式加剧了高血压年轻化趋势。

前沿新知

打一针“钇90”,肝癌缩小六成



专家团队为患者手术。王倩 摄

“没想到病灶已经小了很多,我终于有机会接受外科手术啦!”近日,在东南大学附属中大医院介入与血管外科的病房里,37岁的肝癌患者小李(化名)欣喜地说道。这次,是小李在做完钇90树脂微球介入微创手术后三个月来院复查,检查发现病灶体积缩小了60%。出院休养一段时间后,小李就可以进行外科手术了。

来自安徽的小李身体一向健康,平时喜欢运动。前段时间本想到医院查泡沫尿的问题,但是万万没想到,竟然发现肝巨块型肝癌,如同当头一棒,小李顿时就蒙了。

为什么年纪轻轻就得了肝癌呢?小李一时间不能接受这个事实,他辗转寻求治疗方案,各大医院都表示目前没有手术机会。后来,小李听说中国科学院院士、东南大学附属中大医院院长、介入诊疗中心主任滕皋军教授团队在国内率先开展了钇90微球介入治疗肝癌,便慕名找到滕皋军院士,希望可以寻求生机。经过多学科专家会诊讨论,最终确定为患者进行钇90树脂微球内放射治疗是最佳选择。

经过前期的肝动脉造影+碘99评估,患者终于迎来了钇90树脂微球介入微创手术。在滕皋

军院士的指导下,中大医院介入与血管外科副主任朱海东副主任医师带领团队杜瑞杰医师,为患者进行了“经导管肝动脉造影+钇90微球内放射介入术”。这种先进的疗法是在医学影像设备的放射微球输送至肝脏肿瘤血管中,从肿瘤内部近距离释放精准剂量的β射线杀伤肿瘤细胞。整个手术历时近1小时顺利完成。术后患者生命体征平稳,感觉良好。成功手术出院后,小李按照医嘱,同时进行了靶向联合抗肿瘤治疗。

据介绍,中国是一个肝癌高发国,2020年新发病例41万。外科治疗(包括手术切除和肝移植)是目前唯一能使肝癌患者得到治愈或长期生存的手段,但因肝癌具有发病隐匿且进展快、术后复发转移发生率高的特点,在中国70%至80%的患者首次治疗时已不具备手术切除条件。

滕皋军院士指出,中大医院在国内率先开展了钇90玻璃微球、钇90树脂微球、钇90炭微球等多项新技术治疗肝肿瘤,钇90微球就像精准投放打击肿瘤的“超级炮弹”,前期通过精准定位,将钇90微球同位素注射液注入肝脏肿瘤血管,释放高能量β放射线,能近距离瞬时杀灭肿瘤细胞,对正常肝组织和周围环境几乎无影响,同时还可与生物、免疫、靶向等其他综合治疗方式联用,为广大肝癌恶性肿瘤患者带来更为显著的临床获益。目前已有的大量数据表明,钇90微球介入治疗对肝癌恶性肿瘤的降期及为后续手术转化治疗提供了很好的机会。

刘敏 程守勤

安全隐患随手拍

小心头顶!

存在隐患 16层顶层住户将多个花盆摆在顶层围墙上,台风天气,花盆易坠落,存在安全隐患。 整改建议 迅速搬离花盆,消除隐患。



整改后

南通崇川区城东街道德民社区王卓君

(江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)

今年以来,南京市中西医结合医院疮疡科以创建省级“敬老文明号”为抓手,多措并举为老年患者提供更加人性化的中西医结合诊疗护理服务。

该科服务的对象多为行动不便的疮疡病老年患者,常见病种以“压力性溃疡、糖尿病足溃疡、烧烫伤、术后切口不愈”等多见。科室充分应用中中西医结合技术,为患者提供多学科一体化诊疗护理服务。在伤口护理门诊、创面处理室,以非物质文化遗产“徐氏疮疡医术”为抓手,执行疮面序贯治疗处理流程;每周派出多名专科医师至周边养老院提供上门免费诊疗服务;每个重要节日,科室志愿者至老年社区、老年大学、养老院等机构提供健康知识讲座、义诊等公益服务;今年已陆续与辖区周边16家养老机构携手推进医养结合服务,受到社会各界好评。



杨璞

舒缓职场压力,不妨试试办公室瑜伽

郁症状?研究表明身心锻炼可以促进人体大脑海马体中神经元的形成,而抑郁恰恰是大脑中神经元形成的减少。

另外一些研究也显示,瑜伽练习会对情绪产生积极影响;瑜伽的技巧能够缓解焦虑和抑郁。 让我们来总结一下练瑜伽的好处吧—— 释放压力 情绪上的压力比如烦躁、恐惧、缺乏安全感等,会对身体产生一种体内化学物质流进血液中。当压力持续时间变长,重要的腑脏器官就会受到伤害。在你练习瑜伽的时候,可以通过不同姿势的伸展,转动身体还有有规律的呼吸,可以达到休息放松的效果。

底部却没有运动到。这样肺的底部就会聚集着很多陈旧废气,这些废气会滋生细菌,引起肺病、气喘等。瑜伽很讲究呼吸的运用,缓慢悠长的呼吸,能够更好地调节自身,把自己的废气排出,同时预防疾病。 减少关节磨损 关节炎和痛风,主要是因为关节经常活动,由于磨损比较大,因此造成伤害。加上骨与骨之间的摩擦也会导致腿骨和臂骨僵硬。不良姿势、运动不足、消化不良、食肉过多都会对关节造成损害。练习瑜伽的好处就在于活动各处关节,减低摩擦,减少关节炎和痛风的发作。 控制体内分泌腺 瑜伽的一些动作可以促进血液循环,让精神更醒觉敏锐。瑜伽还能刺激内分泌腺,从而控制荷尔蒙的产生,让

它正常分泌,不致影响体内器官的运作。初学者的身体大多比较僵硬,但是在接受瑜伽训练后都会变得柔软,连身体也会变得轻快。 其他的好处还有很多,比如塑形、预防慢性病、消除紧张和疲劳、保持青春、减肥、训练注意力…… 有了了一些了解,是不是动力增强了些?下面推荐几个可以在办公室做的瑜伽体式,还犹豫什么,赶快一起练起来吧! 1.转动颈部 全身放松,腰部挺直,慢慢地转动颈部,重复5次,再换另一边。 2.椅上拉伸 双手放在双膝上,腰部挺直,吸气,打开胸腔,呼气,拱背低头,重复5次。 3.椅上前屈 双手在背后反扣,吸气,双臂尽量伸直,并指向天花板,呼气,从腰部

前屈,胸腔放松且贴在大腿上,并放松脖颈。 4.坐姿鹰式 将右脚跟绕住左小腿,左手臂缠绕于右手臂上,尝试让两个手掌心相对。尽量保持手臂与地面平行,保持肩膀下沉,保持5个呼吸后,换另一边。 5.坐姿脊柱扭转 椅子侧坐着,双手抓住左侧的椅背,保持胸腔打开,同时缓慢扭转脊柱,保持5个呼吸后,换另一边。 6.拉伸手腕 手掌放在桌上,并让指尖指向自己,指尖勾住桌沿,慢慢向手掌施加重量,再释放压力,重复5次。 7.站立鸽子式 尽量让整个左腿平放到桌上,双手撑在桌子上,尝试让腿部向下慢慢折叠,保持5个呼吸,再换边。 来源:南京应急管理

职工心理课堂

图说安康 “厂中厂”安全管理

“厂中厂”,是生产安全事故高发、多发的“重灾区”,也是中小企业现场管理整治提升中的重点和难点。出租方和承租方同为“厂中厂”安全生产第一责任人,要规范现场管理,严防事故发生。



出租方和承租方应按照国家法律法规要求,签订安全生产管理协议,明确各自的安全生产管理职责,切实履行安全生产主体责任。



出租方应在显著位置设置厂区平面布置图,标注承租企业位置、逃生路线。设置企业铭牌,限速、禁停等交通标志。



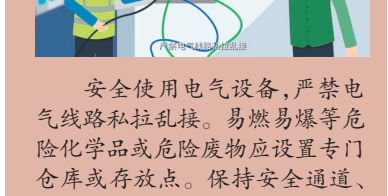
配齐消防设施设备,加强公共区域的秩序和卫生管理,严禁公共区域违规搭建或随意堆放物资、垃圾。



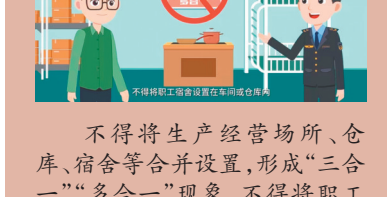
出租方和承租方应设置厂区内电动自行车集中停放点,安装电动自行车集中充电设施。



承租方在作业现场张贴相关制度及警示标志,并严格执行有关危险作业管理制度。



安全使用电气设备,严禁电气线路私拉乱接。易燃易爆等危险化学品或危险废物应设置专门仓库或存放点。保持安全通道、安全出口畅通,设置明显的安全警示标志、应急疏散标志等。



不得将生产经营场所、仓库、宿舍等合并设置,形成“三合一”“多合一”现象,不得将职工宿舍设置在车间或仓库内。