

『互动』屏幕时间影响青少年睡眠

众所周知,过多的屏幕时间会影响睡眠。美国一项最新研究发现,与看电视这类被动屏幕时间相比,在线聊天和玩电子游戏等互动屏幕时间对青少年睡眠延迟和睡眠时长的影响尤其大。

美国宾夕法尼亚州立大学研究人员日前在国际期刊《青少年健康杂志》上发表论文说,对于15岁的青少年来说,睡前一小时使用屏幕与好友互动或者玩电子游戏,会导致他们比没有睡前互动屏幕时间的情况要多花约30分钟才能入睡。

此外,研究人员还发现,不仅睡前的互动屏幕时间会对青少年睡眠产生影响,他们在白天的互动屏幕时间长度也会影响到夜晚的睡眠。

研究团队通过问卷调查追踪了475名青少年白天的屏幕使用活动,包括收发电子邮件、发短信、使用社交媒体、玩电子游戏以及看电视、在线看视频等。研究人员让这些青少年佩戴手腕测量仪器,来监测他们的活动或睡眠情况。

相关活动数据显示,在睡前一小时,77%青少年的屏幕活动包括使用互动媒体(短信、游戏等),69%青少年的活动包括看电视或电影。他们每晚的睡眠时间平均为7.8小时。

研究发现,互动屏幕时间比被动观看屏幕更不利于睡眠。在白天,青少年用于发信息或玩游戏的时间每超出其通常使用时长一个小时,就对应约10分钟的睡眠延迟。如果这些互动屏幕活动发生在睡前一小时之内,他们平均会晚入睡约30分钟。

研究人员说,对于父母来说,如何帮助青少年管理屏幕时间是一个棘手的问题。“不过,如果父母真的关心青少年健康,或许应该重点考虑限制更多的互动屏幕时间,特别是在睡前一小时。”

据新华社



年底了,去市一院心理体检门诊做个“心灵按摩”

“这下我的心终于放下了。最近我一直都睡不好,担心自己得了抑郁症,医生说我没有抑郁症,这比什么药都灵,回家我要放松放松,好好睡上一觉。”小王在市一院心理体检门诊做了“心灵按摩”后感慨地说。

“心理体检”及心理体检门诊

市一院心身医学科主任戚振萍介绍:“心理体检”是科学、客观、系统、全面了解自己心理状态的方法,是针对人的心理、情绪、思维、意志力品质、失眠心理、心理成长发育、人际关系、学习能力、个人风格、职业倾向、婚恋和家庭等问题进行的全面检测,在专业人员指导下,根据心理学理论,按照科学的操作规程,借助多维度、多级别的心理评估量表,对受检者的情绪、记

忆、智力、个性等心理特点,作出科学推论和数量化分析。心理医生结合症状表现和评估数据,给予相关的心理健康建议和指导。

为提升社会大众对于心理健康的认知以及心理健康水平,帮助更多人全面了解自己的心理健康状况,及时发现潜在的心理问题,戚振萍牵头在市一院率先开设了针对社会心理健康及心理亚健康人群做心理评估的“心理体检”惠民项目——心理体检门诊。

“做完了,更担心了!怎么办?”

小谢和小王有同样问题,最近老担心自己患上了抑郁症,就悄悄在网上做了几次题目,但题目里有些选项模棱两可,让人摸不着头脑……“做完了,更担心了,这可怎么办?”

这时有朋友向小谢推荐了“市一院心理体检门诊”。

戚振萍说,目前“心理体检”广泛应用于心理咨询与治疗、职业教育规划与指导、司法鉴定、学业咨询、职业咨询、婚恋咨询、驾驶员考评、特殊人才选拔和罪犯心理分析等领域,是正常人和心理障碍患者都可使用的心理测量工具,适合正常人、亚健康人群和心理疾病患者使用。以下人群可至市一院心理体检门诊咨询:

1. 想要真实了解自己的心理健康状况,渴望排除工作、生活、情感方面的心理困惑。
2. 在某些时候觉得孤独或想找人说话,释放心中挥之不去的压力。
3. 遇到诸如失恋、工作挑战太大、同事相处不顺、生意伙伴失信等困境,产生胸闷难受、心区疼痛(但检查不出身体

问题)、焦虑不安、容易上火、心情烦躁、失眠等不良情绪。

4. 家庭婚姻关系出现问题,夫妻间交流困难,面临离婚犹豫不决。

5. 不管什么原因,如果觉得自己被某种不良心情压抑超过两周,并且这一情况不断持续,建议第一时间到“心理体检门诊”解惑、减压,求得心灵的按摩和“心病”的治疗。(何炳虹 薛梅)



市一院门诊部

人人参与应急演练 保障门诊就医安全



“以前看到医生护士抢救病人,观摩他们培训,今天自己做心脏按压,做和看真的不一样,通过护士长的手把手教学,我们也学会了正确的按压方法。以后如遇突发情况,也心中有数,能及时参与救治病人,为保障患者就医安全贡献自己的力量。”新入职的导诊员小陈感慨地说。

当好病人就医安全的第一责任人,应急演练,锻炼队伍,磨合流程,创建人人保障安全就医的环境。为了强化和提高门诊医务人员在突发状态下的应急处置能力、组织能力,保障门诊就医患者的安全,近日,市一院通灌院区门诊部在内科诊区开展了心肺呼吸骤停患者的实景应急演练,并培训考核了门诊护士、导诊员、引导员CPR操作及AED使用。演练结束对新入职护士、导诊员及引导员分别组队,轮流进行各项操作,做到人人参与、人人培训。

通过此次演练,做到人人训练有素,掌握心肺骤停应急预案及人员分工,每个角色配合默契,争分夺秒实施抢救,全体人员能够熟练心肺复苏操作及AED使用,取得了应有的实景演练效果。(鲍凤香)

市一院开展连云港市静脉导管维护网点培训

“静”无止尽 用心呵护

在医疗行业日新月异的今天,静脉治疗技术作为一项重要的医疗手段,其发展和提升显得尤为重要。近日,市一院举办了“市级静脉导管维护网点培训”。来自全市各级医院的15个维护网点50余名静脉治疗专科、专职护理人员参与了此次培训。

培训班培训内容涵盖构建医联体延伸护理、PICC及输液港静脉导管维护中的细节管理,中心静脉导管常见并

症的临床护理、实践操作演示等,为我市静脉导管维护网点的同质化管理提供强有力的理论和技术支持,以及学习和交流的平台,同时,为中心静脉导管的维护和并发症处理注入了新的理念和技术,进一步规范了连云港地区静脉导管维护网点的护理质量标准,提高了维护网点护理人员的专科工作能力,为居家带管患者提供了规范、全程的专科护理服务,使我市的静脉治疗护理水平

迈上一个新的台阶。

(李东亮 孙凤凤)



好消息

★北京专家“驻点”心血管外科

市一院张怀军名医工作室团队门诊时间:周三上午,电话:18961326459、18961322068。张怀军(教授,医学博士,中国医学科学院阜外医院成人外科主任医师)

★结直肠疾病患者家门口享受顶级专家诊疗

市一院杨柏霖名医工作室电话:18961322526、18961327752。杨柏霖(医学博士,主任中医师,博导,省中医院肛肠科主任)

★与“驻美专家”相约市一院

门诊时间:周三、周五全天(通灌院区美容外科门诊)。

诊)。王德伟(主任医师,省美容主诊医师)

★病情稳定的慢病患者可到市一院“慢病便民门诊”享受药事服务

地址:高新区院区门诊A1诊区、通灌院区4号楼2楼内科诊区

★市一院开发区院区区门急诊全面开诊

开发区院区拥有医院派驻的医护专家团队及先进的设备设施,为百姓提供高效优质、便民利民的全面医疗服务。电话:81039600

重症昏迷患者突发消化道大出血 多学科联手挽救生命



近日,连云港市第二人民医院重症医学科(ICU)联合消化内科,成功为多名重症合并急性上消化道出血——胃多发溃疡并大出血患者进行了急诊内镜下止血治疗,挽救了患者的生命。

54岁的郑大叔一周前突发胸痛胸闷入院治疗,诊断为急性前壁心肌梗死,介入手术后便一直在ICU病房继续治疗。住院过程中,郑大叔忽然出现黑便,胃肠减压引出血性液体,血压低、心率快,血气分析显示乳酸4.4mmol/L,血红蛋白60g/L。考虑消化道大出血、失血性休克,在ICU主任杜志强的指挥下,立即开展补液扩容、输血、血管活性药物升压、抑酸、止血、积极降温等对症支持治疗。

消化内科主任赵昌东前来会诊,做床边胃镜检查发现:郑大叔的十二指肠球部前壁大弯侧有一直径约1.2cm的溃疡,表面覆有血凝块,移除血凝块后见溃疡表面多处活动性出血。赵昌东立即对十二指肠球部病变处进行止血电凝止血,出血停止后予钛夹封闭创面。可是患者凝血功能差,钛夹触之易出血,创面张力大,创面闭合后钛夹闭合端渗血,予血凝酶及肾上腺素注射止血。观察无出血后改用钛夹联合尼龙绳荷包缝合创面,

内镜直视下置十二指肠营养管,放置营养管。

止血过程中,郑大叔生命体征平稳,总计出血量仅15ml,未出现其它并发症。经积极抢救治疗,患者病情好转,消化道出血停止,血红蛋白逐渐升至正常,呼吸、心率、血压等生命体征趋于稳定。

60岁的徐大叔,因心脏骤停后神志不清入院8年,不久前也出现便血,胃肠减压引出暗红色胃内容物,同时伴血压下降、心率增快,血压最低降至75/55mmHg左右,心率在135次/分,考虑存在消化道大出血、失血性休克,予申请红细胞、血浆输注,同时予抑酸、止血、血管活性药物维持血压等抢救治疗。

赵昌东紧急床边胃镜检查发现,十二指肠球部降交界外大弯侧壁有一直径大小约1.8cm深溃疡。予热钳电凝止血,后予钛夹联合尼龙绳荷包缝合溃疡面,内镜直视下置胃管。术中、术后生命体征平稳。禁食、监测生命体征、抑酸、对症、营养支持等治疗。内镜止血效果确切,患者未再解便,呼吸、心率、血压等生命体征渐趋平稳。

消化道出血是指胃、十二指肠和食管出血的一种疾病,ICU重症患者由于疾病的严重性和病情的变化,极易出现并发上消化道出血,对患者生命危险性较大,因此及时有效的治疗尤其重要。

重症医学科、消化内科以及麻醉科等组成多学科团队一体化紧急救治重症消化道出血患者,为患者提供了高层次的抢救平台和最大限度的生命支持,确保急危重症患者得到及时、有效、安全、规范的医疗救治,创造更多的生命奇迹。(于越)



专家链接

赵昌东 主任医师,消化内科主任,医学硕士,在读博士。

南京医科大学康达学院兼职副教授,硕士生导师,连云港市“521高层次人才培养工程”培养对象。

中国抗癌协会消化道息肉及癌前病变专委会委员;江苏省医学会消化内镜学分会委员,江苏省医师协会消化内镜学分会委员,江苏省中西医结合学会消化系统专委会委员,江苏省医学会消化内镜学分会清洗消毒协作组组长,江苏省抗癌协会肿瘤内镜专委会委员;连云港市医学会消化内镜分会委员(兼秘书)。

擅长消化内科常见病、多发病、疑难危重病、身心疾病及消化内镜诊疗技术,如EUS、ESD、EFTR、STER、POEM、PEG、内镜/混合痔的内镜下治疗、内镜下止血等技术。

杜志强 主任医师,重症医学科主任,医学硕士。

江苏省医师协会重症医学分会委员,江苏省医师协会体外生命支持专业委员会委员,江苏省中西医结合学会重症医学专业委员会委员,连云港市医学会重症医学分会副主任委员,连云港市医学医疗质量控制中心主任。

擅长紧急气管插管、困难气道纤支镜辅助下气管插管、纤支镜引导下微创气管旋切、纤支镜肺泡灌洗、呼吸机治疗、重症超声,及血浆置换、免疫吸附、血浆灌流、胆红素吸附等血液净化集成模式。尤其擅长对急性呼吸窘迫综合征、脓毒症、脓毒性休克、多脏器功能障碍、急性左心衰、重症急性胰腺炎、重症血液净化、重型颅脑损伤、心肺复苏后综合征等的诊断和救治。

提速适老化改造

我国力争到2025年底数字技术适老化标准规范体系更健全

记者28日从工业和信息化部获悉,工业和信息化部印发《促进数字技术适老化高质量发展工作方案》,提出到2025年底,数字技术适老化标准规范体系更加健全,数字技术适老化改造规模有效扩大、层级不断深入,数字产品服务供给质量与用户体验显著提升。

方案从数字技术适老化发展基础更加牢固、数字产品与服务供给质量不断提升、数字技术适老化服务体验显著升级、数字技术适老化产业生态初步形成等四个方面提出了具体工作目标,明确了丰富硬件产品供给等11项重点任务。

其中,在完善标准规范体系方面,方案明确推动20项以上标准出台,重点修订《互联网应用适老化通用设计规范》,为相关服务和产品适老化升级提供规范指引。

在丰富硬件产品供给方面,提出要优化智能设备供给,指导支持企业研制推出100款以上具备适老化特征的智能产品,覆盖手机、电视、手环等多个类别。支持企业研发被动式、集成化的健康管理类智能产品及养老监护类智能产品,鼓励企业利用数字技术提升养老照护产品、健康促进产品、家居产品等适老化能力。

此外,工业和信息化部还将指导企业加快适老化关键技术攻关,着力解决老年人容易误触等问题,简化语音助手、长辈模式等功能的开启方式,进一步降低上网门槛。

据新华社

