

精神科医师“拍了拍你”

适度焦虑促人上进

过度焦虑则是一种病

本报讯 生活中,一点小事就控制不住地乱发脾气,发完脾气后又后悔不已;很长一段时间里容易紧张不安,做事容易心烦意乱、没有耐心;甚至遇到突发事情就惊慌失措、六神无主,极易朝着坏处着想,即便休息时也可能坐卧不安,担心飞来横祸。长期出现这些情况,你有可能得了“焦虑症”。

今年5月,老张到市一医院精神科就诊,他滔滔不绝地对医生说着这段时间身心对他的折磨。他说因为年纪大了,身体有不舒服就经常跑医院,特别是平时做事情总是心烦意乱,动不动就对家里人发脾气,还担心夜间会猝死,甚至害怕独自一个人在家,怕突发状况时无人救治。老张说,刚开始是多想多虑,到现在一乱想就会胸口发闷。

市一医院精神科医师对老张进行了详细的问诊及心理评估,也做了排除性的检查化验,

最终诊断为“焦虑障碍”。两个月来,治疗上除规律服用抗焦虑药物,医生还指导他进行呼吸放松训练,教他如何应对突发胸闷心慌等。后来到医院复诊时,老张面部表情放松很多,胸闷心慌等不适感也较从前明显好转,他说:“早知道就早点来看精神科了,白白遭了这半年多的罪”。

什么是焦虑症

焦虑症是一种以焦虑情绪为主的神症,常伴头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等。很大程度与个体有关,如处理得当,可在数周内好转。

四步学会与焦虑“和平共处”

揪出根源:先分析一下焦虑感到底来自哪,然后各个击破。行动是战胜焦虑最好的武器。如果你对事业发展方向心存迷茫,不妨先结合自身情况冷静分析,找到最适合自己的

路,然后下定决心勇敢地放手去做。

不想结果:面临挑战,紧张是正常的,这被称为预期性焦虑。此时,不要过多地去想结果,而要试着从中获得成就感。

转移注意力:想多了更焦虑,可以做点喜欢的事。如看电影、听音乐或读本有趣的书,还可以跑跑步、做家务,让自己远离胡思乱想,多结交性格开朗的朋友也能避免焦虑。

学会自我放松:放松的方法有很多,但只有找到适合自己的方法才最有效。如尝试用鼻子深吸一口气,然后从嘴里慢慢地呼出,持续这个动作一分钟;适度多喝白开水;拥抱爱的人,或者只是和他(她)握个手;大笑一场,可以改善呼吸和血液循环;专注一件感兴趣的事情,如练瑜伽等。

如果出现特别明显的“胡思乱想”,应及时到医院精神科就诊。(通讯员 赵志勇 杨锐)

健康小知识(四十八)

孩子出生后要按照计划免疫程序进行预防接种。

儿童免疫力低,对许多传染病缺乏抵抗力,预防接种是防止感染的有效措施。我国实行计划免疫,免费为儿童提供国家免疫规划疫苗,包括口服脊髓灰质炎疫苗、卡介苗和百日咳、白喉、破伤风联合疫苗以及麻疹、风疹、腮腺炎联合疫苗、乙肝疫苗、甲肝疫苗、乙脑疫苗、流脑疫苗等8种疫苗,可预防12种传染病。国家还对规划疫苗的免疫程序进行了明确规定,孩子出生后应严格按照程序进行预防接种。

典型误区

一、预防接种可有可无。

接种疫苗是预防传染性疾病最有效的办法。尤其对于儿童来说,身体发育尚不完善,免疫力较低,接种疫苗尤为重要。国家免费为儿童提供免疫规划疫苗,为了保证接种率,同时实行预防接种证制度,入托、入学时均需出示。家长应当保证孩子严格按照免疫程序接种疫苗。

二、接种也并非百分百有效,所以没意义。

由于技术限制和个体差异等,预防接种并不能保护接种者不得病,保护率一般为85—95%。但是通过免疫接种可以降低人群的感染率,少数没有产生免疫反应者被感染的几率也大大下降,同时还可以减缓疾病发生后对人体的损害。

三、迟打疫苗没关系。

由于工作繁忙等原因,有些家长经常拖延孩子打疫苗的时间或者导致漏打,甚至认为,疫苗早打晚打并没有很实质性的关系。其实不然,每种疫苗的接种时间不能任意提前或推迟,接种次数不能任意增减,家长应坚持让孩子按照计划免疫的规定程序完成预防接种。实在有问题,如孩子临时生病、不适等,也应咨询医生,并且尽快补种。

送医送药 服务百姓



全国文明城市创建我参与

8月8日上午,市妇幼保健院医生一行7人来到洋溪街道洋安社区西水公园,参与洋溪街道组织的全国文明城市创建社区服务,开展“医护服务坐享健康 红十字救在身边”送医送药活动,免费为当地百姓提供健康义诊、测血压血糖并赠送避孕药具、药品等。(通讯员 叶雅玲)

建德电大2020年秋季学历教育招生简章

浙江广播电视大学建德分校始建于1979年,隶属于教育部直属高校——国家开放大学(原中央广播电视大学)办学体系,是建德市内唯一一所国民教育序列的公办成人高校。

学校座落于新安江街道电大路88号,校园占地5909平方米,建筑面积5050平方米,建有较为完备的现代远程开放教育服务支持体系,已为建德经济建设和社会发展培养大中专毕业生近万

人。学校现有在编教职工23名,外聘兼职教师10余名,大专科在读生800余人,是一所集学历教育、教师培训和社区教育于一体的现代开放教育综合体。

热忱欢迎有志者踊跃报读!

院校	层次	专业	报名携带资料	收费标准	学制	学习期限
国家开放大学	专科	行政管理	1.身份证原件(正反两面)电子版1份及复印件;2.毕业证原件电子版1份及复印件;3.1寸蓝底免冠照片2份。	1. 78 学分毕业,110元/学分;2. 录取建档费200元/生;3. 教材费1200元(多还少不补)。	2.5年	2.5年—8年
		会计				
南开大学网络教育学院	本科	经济学	1.身份证原件及复印件(正反两面);2.毕业证书原件及复印件;3.电子注册备案表电子版。	1. 80 学分毕业,105元/学分。2. 照片采集费30元。3. 教材费600元。	2.5年	2.5年—5年
		保险学				
		广播电视学				
		工业工程				
		信息安全				
		市场营销				
		计算机科学与技术				
		旅游管理(国际酒店方向)				
		旅游管理				
		金融学				
		国际经济与贸易				
		法学				
		社会工作				
		汉语言文学				
		视觉传达设计				
		工商管理				
		会计学				
财务管理						
人力资源管理						
行政管理						
物流管理						
电子商务						
物联网工程						
药学						

报名地点:建德市新安江街道电大路88号浙江电大建德分校教学楼一楼大厅招生报名(咨询)处。咨询热线:64722899 64721306 64728809

搬迁公告

为方便客户和解决停车难问题,建德市二手车交易市场和建德昌炎机动车辆登记服务站搬迁至新安江新衢路108号市交警大队右侧建德昌炎起亚4S店二楼,为市民提供新车上牌、二手车交易、过户、车辆选号、查验、制证等一站式服务。
地址:新安江新衢路108号
咨询电话:0571-64799189

遗失启事

钱海法遗失浙江省医疗住院收费票据,票据代码:33060220,票据号码:0409002271,未在任何机构报销使用,特此声明。