我省开展世界精神卫生日宣传活动

10月10日是第29个世界精神卫生日,“2020年世界精神卫生日主题宣传暨吉林省健康中国行动——心理健康促进行动推进活动”在东北师范大学举行。此次活动由吉林省卫健委、长春市卫健委主办,东北师范大学学生心理发展指导中心、东北师范大学心理学院和长春市第六医院承办。

今年的宣传主题是“弘扬抗疫精神,护佑心理健康”。活动现场,东北师范大学学生代表宣读了《健康中国行动——心理健康促进行动从我做起》倡议书,并与心理卫生医务工作者共同表演了自编自导的心理剧、歌曲以及团体心理辅导游戏等节目,采取不同方式展开宣传。活动还邀请了国内心理卫生知名专家为高校学生开展《大学生抑郁症的识别与防治》《预防大学生自我伤害事件》精神卫生和心理健康科普讲座,引导大学生科学缓解压力,正确认识和应对常见精神障碍及心理行为问题。此外,东北师范大学心理学院学生还面向全校大学生开展了“品格优势”现场测量主题活动,通过“品格优势”测量表帮助学生更好地挖掘自身的品格优势,并启动了“幸福游园会”系列活动,致力于提高学生发现幸福、珍爱幸福、传递幸福的能力。

失眠、焦虑、抑郁……是现在公众比较常出现的问题。长春市第六医院院长桑红提醒,“如果出现这些问题能够早期识别,及时治疗会取得比较好的治疗效果。”

据了解,截至今年8月,吉林省登记在册的严重精神障碍患者管理率为94.5%,居家患者病情稳定率达99.66%,均位于全国前列。吉林省卫健委疾控处副处长李梅表示:“我们组织这次活动目的是进一步推动形成全民参与精神卫生工作的社会氛围,共同承担防治责任和义务,预防心理问题、维护心理健康、治疗心理疾病、促进社会和谐,引导公众形成每个人是自己心理健康第一责任人,心身同健康的心理意识。”

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道 摄

气温骤降,老年人要注意这些健康问题

突然降低的气温,不仅让人在穿衣时无所适从,更让很多疾病找上门来,尤其是老年人与体质虚弱者更要注意潜在的健康危机。长春市中医院老年病科专家陈金东提醒,寒潮来袭,老年人要注意预防呼吸系统、心血管疾病。

如何预防呼吸系统疾病

寒潮来袭,要特别注意及时增减衣物,使身体迅速适应季节的变化。同时,还要保持有规律的作息,保持身体的活力。饮食要适时、适量、适温,少进刺激之品,多吃新鲜的水果蔬菜,保证营养充足。中医认为,“恐则气下,惊则气乱”。如果对新型冠状病毒肺炎、流感等传染病产生恐惧之心反而使气机逆乱,更易招致外感。陈金东提醒大家一定要保持平常心态,不要恐慌,不必过度担心,不信谣,不传谣,用科学的方法来预防。在呼吸道传染病流行期间,大家要坚持宜清淡,少食膏粱厚味之品的原则。这一原则强调了清淡饮食,忌食肥腻过于刺激和甜咸的食物,因为这样的食物会引起内热。

心血管病患者如何健康过冬

冬季是心血管疾病的高发期,冬季温差变化较大,突然下降的气温会造成血管收缩,易引发心血管疾病,如冠心病、心绞痛发作、急性心肌梗死以及各种心律失常、急性心力衰竭等。因此,加强冬季心血管疾病的防治尤为重要。

《黄帝内经》“冬三月,早卧晚起,必待阳光,此冬气之应,养藏之道也”。陈金东建议大家在冬季应早睡晚起,睡眠时间尽量稍微长一些,避免熬夜,养成早睡习惯。另外,老年人和心血管疾病的患者不推荐晨起锻炼,最好在太阳升起后再进行运动,同时应适度运动,不宜剧烈,尽量轻柔和缓,如太极拳、五禽戏、八段锦等。

当寒流来临、大风降温时,不宜进行户外运动。老年人尤其是头部、背部、脚部应注意防寒保暖。要增加衣物、戴帽子、戴围巾,居家的老年人也可以在家晒太阳,尤其要晒自己的背部,因为背部有一条非常重要的经络,叫做膀胱经,膀胱经归于背部,寒邪入侵,首当其冲,它也是人体抵御寒冷的一条防线,应注意保护。

冬季肾气偏旺,应少食咸,多食苦,以防肾水过旺,可以多吃一些苦味食物,如羊肝、苦瓜等。另外,冬季可多食用一些滋补肝肾类的食物或者药膳,避免吃一些生冷的食物。一般根据体质适当的给予像大枣、桂圆、生姜、红糖熬汤,益气补血,安神驱寒,也可以吃羊肉等性温的食物,起到驱寒解表,改善血液循环,还可以多食山药粥、红薯粥、玉米粥滋补肝肾,调理脾胃。

冬季各类疾病防治的核心就是“藏阳”,也就是收敛阳气,留作春节生发之用。所以,在冬季可以进行泡脚,晚9点泡脚是补肾气的最佳时段,可以该时间泡脚,水温控制在40摄氏度左右;另外,也可选择艾灸、穴位贴敷等中医疗法,近而达到温通阳气、强身健体和预防心脑血管疾病的作用。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

吉大中日联谊医院开通国际化互联网诊疗服务

为了满足长期在长生活或短期来长办公、留学、旅游外籍人士的诊疗需求,吉林大学中日联谊医院依托“吉林大学第三医院”微信公众号成立线上国际医疗部,为外国人士提供全面、安全、可靠、便捷的国际化诊疗服务。

记者了解到,该院特选派素质全面、医术精湛、经验丰富并能熟练掌握一门以上外语的医师在国际医疗部出诊,在保证高水平医疗质量的同时,能够顺畅地与国外人士进行交流,以满足外籍人士的就诊需求。为方便外籍人士就诊,国际医疗部简化就诊流程,在线上不仅可以使用护照建卡、预约挂号、线上缴费,还提供简单易懂的选项让外籍人士进行诊前描述,以方便医生问诊。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

“世界关节炎日”专家义诊送健康

10月12日,长春中医药大学附属医院风湿科举行了“世界关节炎日”义诊暨健康教育活动,免费为患者诊断、化验血尿酸,赠送足浴药袋。活动期间共免费化验血尿酸20人次,赠送足浴药袋30人次,共90袋。

该院风湿科主任王成武作了题为《类风湿关节炎早期用药管理》的健康教育讲座,风湿科医生王爽、于桂梅分别作了题为《痛风性关节炎中西医诊治》《骨关节炎中西医诊治》的健康教育讲座,向患者普及了疾病知识、用药知识并进行了康复指导,同时还耐心解答了患者的用药困惑等问题。参与义诊的患者纷纷表示,本次活动让他们对疾病有了更深的认识,收获了保护关节、关节功能锻炼、风湿病防治等方面知识,树立了战胜疾病的信心。 **/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道**

专家组团义诊提升市民精神健康

随着我国经济建设的高速发展,人们面临升学、工作、家庭生活等诸多方面的压力,众多压力常常给人们带来极大的身心负担,精神、心理问题也越来越突出。10日上午,长春市第六医院在一楼门诊大厅组织开展了专家义诊活动,提升公众对精神疾病的认识,及早识别精神疾病。

专家团为现场80余名市民提供了诊疗咨询服务,就失眠、焦虑、抑郁、子女教育等问题进行解答,并发放了心理健康科普宣传手册。当晚,该院党委书记、院长桑红,心理科二疗区主任燕利娟,主治医师刘丽卓、赵伟佼、丁永卓,护士长孙艳艳,在云端会议室以“抑郁障碍,我们该如何应对”为题,进行了线上科普知识讲座,为公众普及心理健康知识。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

吉林大学鼎新青年论坛成功举行

10月7日,主题为“肝炎病毒的发现和诺贝尔奖”的吉林大学鼎新青年论坛在吉林大学第一医院举行。本次活动是系列论坛的第二十四期,由吉林大学团委主办,第一医院承办。论坛主讲嘉宾、吉大一院牛俊奇教授通过形象生动、深入浅出的报告,结合中西研究成果,为与会者展开了一幅宏大而又清晰的科学研究、临床治疗和健康需求图景。**/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道**

长春市妇产医院荣获2020年“人文爱心医院”荣誉称号

日前,由中国医师协会、医学人文专业委员会、白求恩精神研究会、中国医学人文杂志社共同主办的“中国医学人文大会”之“人文爱心医院”颁奖活动在北京举行。长春市妇产医院等全国74家医院获得“人文爱心医院”殊荣。

据悉,此次会议主题为“生命至上——人文精神与抗疫”,同期还举办了“爱的见证——全民抗疫图片展”。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

我省小儿普外科水平跻身全国前列

近日,长春市儿童医院成功完成省内首例单孔腹腔镜下胆总管囊肿根治术。8个小时、单孔腹腔镜、相当于三四个手术一起来做……这一系列字眼,都注定了手术的不简单。据了解,单孔腹腔镜手术在小儿普外科领域最具代表性、标志性。这台手术的成功意味着长春市儿童医院乃至吉林省小儿外科技术水平提到了国内前列,对省内外小儿外科手术发展具有积极的推动作用。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

科普宣教吉大一院有高招

9月25日,吉林大学第一医院胃肠外科成功举办第二届主题为“科技促民生、科普惠健康——科普宣教、我有高招”的专科疾病护理科普宣教比赛。

比赛中,选手们通过前期的精心准备,一改以往传统的“说教”模式,在宣教中融入自身工作经验,充分运用图片、视频和道具等,让健康宣教变得更加生动形象。同时选题突出“小”而“精”,注重护理工作的专业性、实用性、科学性和先进性。选手们流利的表达和新颖的宣教方法让在座的观众们耳目一新,受益良多。同时,结合目前疫情防控的工作要求,利用微信群及微信公众平台在线上对比赛科普视频进行推广,让更多的患者掌握疾病及健康知识,促进患者自觉采用有利于配合治疗和恢复健康的行为,提升自我照顾的能力,从而达到促进疾病恢复,提高治疗效果的目的。**/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道**