

省妇幼多科室专家联袂义诊 优质医疗资源有序“下沉”

市民家门口享省级医疗服务

本报讯(记者 叶子)为进一步提升我市妇幼专科建设,让我市妇女儿童在家门口就能享受到省级医疗保健服务,7月26日,省卫健委、省妇幼健康联盟、湖北省妇幼保健院在市妇幼保健院开展“下基层、察民情、解民忧、暖民心”暨“323出生缺陷防治咸宁行”主题活动。

当日一早,在市妇幼保健院,来自省妇幼妇科、产科、儿科、儿保科、心胸外科、检验科等多领域的医学专家们耐心解答家长提出的各类问题,在用药、饮食、活动等方面提出健康指导与专业的就诊意见,并对一些疾病的预防、康复、饮食及规范用药进行科普宣传,叮嘱群众要做到早发现、早预防、早治疗,养成健康的生活习惯。

家住温泉城区的蔡女士得知此次义诊的消息,当日一大早就把孩子带过来了。“我家孩子出生四个月,由于早产,体重一直不达标,我们一家都很担心,由于



疫情原因,我家孩子又太小到外地看病很不方便,知道这次在市妇幼保健院有省里的专家,就赶紧过来了,这次义诊活动真是太好了。”蔡女士感激地说。

据统计,活动当天,专家们共为近百名患儿送去义务健康诊疗服务,受到患儿家长们广泛好评。市妇幼保健院相关负责人表示,此次活动充分发挥带动作用,更好地实现了优质医疗资源有序“下沉”。今后,该院将不断加强医院



人才队伍的建设,不断规范诊疗流程,提高专科重大疾病救治能力,更好地服务于民众,用实际行动为群众办实事,为母婴安全保驾护航。



炎炎夏日

谨防“心理”中暑

炎炎夏日,骄阳似火,你有没有听说过心理“中暑”?据了解,最常见的心理“中暑”是心烦意乱,感觉什么都干不下去,不仅工作学习受到影响,就连生活也容易被波及,比如食欲下降,入睡困难等,中老年人的血压也容易在这时候升高。其次,心理“中暑”还可能出现情绪暴躁,易激惹,可能因微不足道的小事而大发脾气,容易跟周围的人发生争执。工作中,也容易出现懈怠、无精打采,甚至职业倦怠。那么,我们该如何避免心理“中暑”?

一,感受情绪,接收信息。

当烦躁不安的情绪出现时,人们的第一反应是抗拒,想方设法试图赶走负面情绪,这种做法徒劳无功。当感受到负面情绪时,先不要急着赶走它,而是缓缓把眼睛闭上,感受自己的内心想接收什么信息。

二,识别信息,理性表达。

心烦意乱背后传递的期待大多时候是“我希望把事情尽快理顺”;愤怒情绪往往传递出“我希望自己能被尊重”;焦虑指向的是对未来的担忧。情绪本身无对错之分,而由情绪导致的行为才有对错之分,识别信息后,就可以选择理性表达的方式解决问题,从而有效避免过激行为的出现。

三,回避刺激,情绪“降温”。

如果我们情绪较为激动,可采取暂时回避刺激源的方式,让自己逐渐冷静下来。这里推荐一个肌肉紧张——放松术,即缓慢地让全身肌肉绷紧,紧到不能再紧时保持3秒钟,再缓缓让全身肌肉放松,重复几次感受理智回归。

四,积极暗示,正向激励。

当我们被负面情绪包裹时,容易出现对抗的想法,如“不要烦躁”“不要生气”等,而我们的潜意识对否定的词组有天然的屏蔽,会自动忽略“不要”等否定词,最终留下的只剩下“烦躁”“生气”等词汇。因此,我们可以采取正向积极的暗示,比如用“淡定”替换“不要烦躁”,用“冷静”替换“不要生气”,更容易被潜意识接受,有效缓解心理冲突。

(叶子/整理)

嘉鱼:优生优育健康知识宣讲进社区

本报讯(记者 叶子 通讯员 熊琦 熊会)为倡导优生优育,引导育龄人群科学备孕,8月2日,嘉鱼县岳岳镇樱花社区开展“优生优育”知识宣讲活动,组织社区妇女职工、辖区内育龄妇女参加学习。

活动中,来自武汉大学中南医院嘉鱼医院妇产科教授张爱武以预防婴儿出生缺陷为出发点,结合PPT深入浅出地讲解了孕前保健知识、如何科学备孕、孕

期定期检查必要性、产后护理及科学育儿等知识及具体案例分析,对健康备孕、科学育儿的重要性进行了宣传和解读。同时,对大家提出的疑惑和问题进行了耐心细致地解答,并组建了优生优育小组,为大家提供互相交流学习的途径。

“通过这次学习,我学到了很多育儿知识,以后会调整生活习惯、保持好心情、按时服用叶酸、定期进行检查,为

迎接健康、聪明的宝宝做好准备。”正在孕早期阶段的李女士说。

此次活动相关负责人介绍,通过此次讲座,进一步普及了社区居民科学备孕知识,提高了育龄妇女对优生优育工作重要性的认识,加深了大家对出生缺陷和孕前、孕期检查知识的理解,树立了科学育儿的理念,营造了优生优育的良好氛围。

通山:青少年心理健康科普进社区

本报讯(通讯员 熊丹)为树立健康生活理念,保障青少年身心健康,7月27日,通山县卫健局、县计生协联合团县委、湖北科技学院“WE爱在一起”项目组、通山县宁境社会工作服务中心在该县南门社区开展快乐暑期“我健康我心飞扬”青少年心理健康科普小课堂活动,吸引该社区40余名青少年参加。

活动现场,湖北科技学院志愿者谭芷渊老师通过风趣幽默的演讲方式,以

举例、问答、互动等形式,用孩子们感兴趣的语言讲述了各类心理问题对成长的影响,引导大家积极踊跃发言,上台发表自己的看法。并跟孩子们分享自己的经验和知识,互动做游戏,整个课堂生动活泼,寓教于乐,孩子们积极参与其中。

“此次活动带领青少年们在轻松的氛围中经历了一次愉悦的心灵之旅,引导孩子们重视心理健康,学习到情绪疏解小技巧,掌握释放不良情绪的方法,正确树立

看待问题和解决问题的心理健康新观念,从而让孩子们正确认识自我、发现自我,树立正确的人生观、道德观和价值观。”通山县计生协相关负责人表示,下一步,他们将继续发挥组织动员和社会动员优势,广泛整合资源,积极营造全社会关注关心关爱青少年心理健康的氛围,开展多层面、多形式的心理健康宣教服务,推动村(社区)青少年心理健康服务的提质升级,为广大青少年健康成长保驾护航。

咸宁麻塘中医医院待患如亲

广东患者送来锦旗表示感谢

本报讯(记者 叶子 通讯员 朱文钊)近日,咸宁麻塘中医医院风湿病科收到一位来自广东省遂溪县患者送来的一面感谢锦旗,感谢风湿病科一病区全体医护人员对她精心诊治。

钟女士是来自广东省的一位患者,2020年6月12日到该院首诊。当时,钟女士患类风湿性关节炎已有8年,患病之初,她一直在当地医院就诊使用中西药及理疗等治疗,但疗效一般,生活质量明显下降,后期,因关节肿胀,导致她不能外出工作。

在朋友的介绍下,钟女士到咸宁麻塘中医医院就诊,来院时四肢关节肿痛明显,活动受限,该科室主任镇树清根据钟女士的病情及体质特点,制定了详细的诊疗方案,一段时间后,钟女士病

情有了明显起色。

“住院期间,科室医护人员不断鼓励我建立治疗的信心,镇树清主任还与管床医师多次跟进中药方剂,我慢慢看到了希望。”钟女士介绍,出院后,她经过2次复诊调药巩固,类风湿炎症指标渐恢复正常,四肢关节肿痛渐好转,关节活动度也较治疗前有了明显改善。2021年,钟女士在家附近找到了一份工作,生活也更加充实。

“感谢你的信任,这些都是我们医生应该做的。”面对钟女士送来的锦旗,镇



树清表示,作为医者,患者病情的好转和康复、满意的笑容就是对他们最大的肯定。今后,他们将不断提升自身医疗技术水平,为患者提供更优质的服务。

