

科学应对高考 ——

# 保持身体健康心态稳定最重要



市妇幼保健院

## 举办预防母婴传播疾病培训班

本报讯 记者李露、通讯员杨威报道:5月29日,全市预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播项目管理和技能培训在市妇幼保健院开班。

培训班通过线下、线上同步进行。市卫健委基妇科、市妇幼保健院相关负责人出席会议,各县市区基妇科股长,各保健院分管院长、保健部主任、项目管理人、数据上报人员,各助产机构相关业务人员,各乡镇卫生院(社区卫生服务中心)妇保人员共180余人参加了会议。

培训会上,分别就消除母婴传播行动计划解读、HIV阳性孕产妇全程管理专家共识(2024版)、妊娠合并梅毒的管理、HBV感染孕产妇管理和抗病毒治疗策略、预防母婴传播实施方案及数据上报等内容进行了专业的讲解。

此次培训会的举办,对全市规范预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作,进一步推动全市消除母婴传播工作高质量发展具有积极作用。

赤壁市人民医院

## 举办职工运动会

本报讯 记者李露、通讯员郭心雨报道:5月31日下午,赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院成功举办了一场职工运动会。全院职工积极响应,组成4支代表队,共同参与团队袋鼠跳、背夹气球接力、三人四足、指压板跳以及团队趣味拔河比赛等多个趣味比赛项目。

经过激烈的角逐,各代表队都取得了优异的成绩。最终,根据总分的高低,评选出了冠军、亚军和季军三个奖项。大外科队以85分的总分获得了冠军,行政职能队以65分的总分获得亚军,五妇康医技队以55分的总分获得季军。获奖代表队的队员们脸上洋溢着喜悦的笑容,纷纷表示这次运动会不仅锻炼了身体,更增进了同事间的友谊。

此次赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院职工运动会的举办,不仅为职工们提供了一个展示自我的平台,也进一步促进了医院文化的建设和发展。

通城县人民医院

## 乙肝临床治愈门诊开诊

本报讯 记者李露报道:为响应国家卫健委号召,助力健康通城建设,近日,通城县人民医院乙肝临床治愈门诊正式开诊。开诊时间为周一到周五,地点在医院门诊一楼肝病门诊和感染性疾病科住院部二楼。

该院相关科室负责人徐勇介绍,乙肝临床治愈门诊是以“慢性乙型肝炎临床治愈”为目标的专病门诊,为慢性乙肝患者提供以患者为中心的“全病程科学管理”的诊疗新模式,采用个体化诊疗技术,提供个体化病程管理及服务,帮助适合条件的慢性乙肝患者实现临床治愈。

通城县人民医院感染性疾病科将以“乙肝临床治愈门诊”为新起点,在多位肝病专家共同努力下,应用因人而异、专业精准的个体化诊疗,同时发挥综合医院优势,强化肝病管理,肝病防治科普宣传等形式,帮助慢性乙肝患者实现临床治愈,为实现消除病毒性肝炎公共卫生危害做出更多努力。

市中医医院检验科

## 发现一例少见菌病例

本报讯 记者李露、通讯员揭宇、田靓报道:日前,市中医医院检验科筛查发现马耳他布鲁氏菌感染病例1例。

患者是一名57岁的男性,长期从事养殖业,因腹痛入院,期间出现发热,最高体温38℃,3周前无明显原因出现双侧腰痛,阵发性发作,无恶心不适。经培养检查,微生物实验室确认病原体为马耳他布鲁氏菌。

该院相关科室负责人介绍,布鲁氏菌是一种能引起人畜共患的传染病,俗称“懒汉病”,属于乙类传染病。受感染的羊、牛、猪为主要传染源,其次是鹿、犬、啮齿动物等,人传人十分少见。

布鲁氏菌侵入人体后,被巨噬细胞吞噬,在局部淋巴结生长繁殖并形成感染灶,约2-3周后突破淋巴结屏障而侵入血液循环产生菌血症,表现出发热、乏力等感染中毒症状。

进入血液循环的布鲁氏菌在肝、脾、骨髓、淋巴结等形成新的感染灶,细菌繁殖再次入血,发热等症状再现,可在全身各脏器引起迁延性病灶,累及的脏器出现相应病变。

通城县人民医院检验科

## 获省级病例比赛奖项

本报讯 记者李露、通讯员李玲敏报道:近日,在湖北省细菌耐药监测中心、湖北省真菌病监测中心举办的第五届“我是微生物学家杯”病例比赛中,通城县人民医院检验科团队取得优异成绩。

自加入全国耐药网定点医院以来,该院于2023年通过了全国耐药网监测核心网定点医院评审,作为湖北省唯一一家县级医院数据上报被国家卫健委、合理用药专家委员会纳入年度分析。

该院本次参赛的病例主角——产单核细胞李斯特菌,在该院实验室是第一次检出,这种少见的食源性致病菌能在低温下生存并引起严重感染,给诊断和治疗带来了极大的挑战。在病原菌的精准捕捉过程中,医学检验科团队在上级医院和县医院感染性疾病科主任徐勇的大力支持帮助下,反复验证,不懈探索,终为患者的诊疗提供了及时有效的建议。

面对激烈的竞争和严苛的考验,该院参赛团队选手不负众望,凭借对病例的深入解读和深厚的业务功底,以稳健的台风和铿锵有力且极具感染力的演讲发挥出色,获全场专家认可,以总分第四的成绩捧回奖杯。

### 首先保证身体情况稳定

面对紧张的考试氛围,除了尽可能全面地掌握学科知识之外,还要使身体保持最佳状态,而想保持最佳状态,身体情况稳定是第一位的。如果生病或受伤了,可能连考场都上不了,更别提取得好成绩了。

从临床经验来看,在考试季遭遇巨大压力的时候,考生通常会出现以下几种身体不适反应。

#### 1. 疲劳和困倦

由于经历了较长时间的学习和复习,考生可能会感到身体疲劳甚至困倦,不及时着手调整,可能会导致他们难以集中注意力,学习效率下降。

#### ● 解决办法

保证充足睡眠 制定一个固定的作息时间表,并尽量每天保持一致。如晚上11点前上床睡觉,早上7点起床。  
合理饮食 早餐一定要吃且要吃得丰富,可以选择全麦面包、鸡蛋、牛奶和水果等。午餐和晚餐摄入足够的蛋白质和蔬菜,如鸡胸肉、鱼、豆腐、西兰花和胡萝卜等,避免过多摄入油炸和高糖食物,否则会加重疲劳感。随身携带一些健康的零食,如坚果、水果干或酸奶,以便在感到饥饿时随时补充能量。

定期锻炼 每次30-45分钟为宜,可选择快走、慢跑、游泳或骑自行车等有氧运动,也可选择在室内运动,如瑜伽、健身操或跳绳等。

#### 2. 失眠

高考带来的无形压力可能导致一些考生晚上难以入睡,或者易醒、早醒,失眠会进一步加剧疲劳感,影响学习状态。

#### ● 解决办法

睡前做放松练习 在睡前一小时,停止学习,改为进行深呼吸、冥想、听轻音乐或温水泡脚等放松活动,可帮助减轻压力。

调整睡眠环境 确保卧室安静、凉爽、暗淡,避免噪音和强光的干扰。使用舒适的床垫、枕头和被子,确保睡眠的舒适度。睡前一小时内避免使用手机、平板电脑等电子设备,以免屏幕发出的蓝光影响睡眠质量。

避免摄入有兴奋和刺激性作用的饮料 在睡前避免饮用咖啡、茶或含有咖啡因的饮料,以免神经兴奋,建议饮用温牛奶或花草茶,可助身心放松,顺利入睡。

#### 3. 食欲不振或暴饮暴食

面对压力,有的考生会食欲不振,有的考生则会通过暴饮暴食来寻求安慰。无论是哪一种情况,都不利于身体健康。

#### ● 解决办法

调整饮食习惯 尽量保持定时定量的饮食习惯,避免暴饮暴食或长时间空腹。如果食欲不振,可以尝试少食多餐,将一日三餐分成五到六餐,每餐分量减少但保持营养均衡。

增加水分摄入 多喝水有助于缓解压力并保持身体水分平衡,但需避免摄入含糖量过高的饮料。

运动促进食欲 适当的运动可以促进新陈代谢和食欲,如散步、慢跑、瑜伽等,但要避免在餐前剧烈运动,以免影响食欲。

#### 4. 肌肉紧张和眼部疲劳

长时间坐着学习如同上班族伏案工作一般,可能会导致考生的颈部、肩部和背部肌肉紧张,而长时间盯着书本或电脑屏幕学习,可能引起眼部疲劳甚至头痛。

#### ● 解决办法

起身活动 利用课间休息、午休时间,进行5-10分钟的全身伸展运动,哪怕是起身走动一下或简单做做颈部旋转、肩部升降等动作,也可以缓解肌肉紧张。晚上回家洗个热水澡也是个不错的办法。有条件的,可寻求专业按摩师进行深度放松。

放松眼睛 遵循“20-20-20”原则,即每用眼20分钟,看向20英尺(约6米)外的物体,至少休息20秒。每学习一段时间,闭上眼睛休息片刻或进行眼部按摩,也能缓解眼部疲劳。

选择合适的光源 避免在强光或弱光下阅读或学习,环境光源应光线柔和、亮度适中。若必须使用电子设备,建议适当调低屏幕亮度或使用防蓝光眼镜。

### 放松训练有助缓解焦虑

焦虑是考生在考试季中常见的情绪反应,但并非所有焦虑都需要专业干预。适度的焦虑是正常且正向的,有助于激发学习动力,提高学习效率。面对焦虑情绪时,考生可以先尝试自我调节,如深呼吸、放松训练、冥想等。

做深呼吸时,先找一个安静舒适的地方坐下,挺直身体,放松肩膀,然后闭上眼睛,慢慢地深吸一口气,让空气充满肺部,感觉胸部和腹部都膨胀起来;在吸满气后,暂停几秒钟,感受气息在体内的存在;最后慢慢地、均匀地呼出气息,直到肺部完全排空。重复以上步骤,每次练习5-10分钟,直到自己感到放松和宁静。

做放松训练时,可以坐在椅子上或床上,挺直身体,放松肩膀和手臂。然后从头部开始,依次紧张并放松身体的每个部位,如先紧张额头肌肉,再放松,接着紧张眼部肌肉,再放松……以此类推,直到放松整个身体。

在紧张肌肉时吸气,放松时呼气。每个身体部位的紧张与放松过程大约持续5-10秒。

在冥想时,同样需找一个安静的地方坐下,挺直身体,放松肩膀和手臂,将注意力集中在呼吸上,感受气息在鼻腔中的流动。可以选择一个简单的词语或短语作为冥想的内容,每次呼吸时都在心中重复默念这个词或短语。持续冥想10-20分钟即可,冥想时要保持身体放松,不要刻意控制呼吸。

以上3种方法可有效帮助考生缓解紧张情绪,提高其抗压能力。保持积极乐观的心态,相信自己能够取得与付出对等的成绩,是每位考生需具备的信念感。

需要提醒的是,当焦虑情绪严重到导致失眠、食欲下降、注意力不集中等症状,且症状持续时间较长又无法自我调节时,建议寻求心理医生进行咨询和干预。

### 家长能做的是悉心陪伴

无论对孩子还是成年人来说,考试都是一件会带来压力的事情。在最后的临考阶段,家长能做的其实只剩下悉心陪伴,保持自己的情绪稳定,并给予孩子所需要的情绪价值。

理解孩子并给予支持 家长首先要尝试换位思考,感受孩子在考试季所面临的压力和挑战。每个孩子都有自己的学习节奏和方法,家长可以与孩子沟通,了解他们的想法和需求,据此提供有针对性的帮助。同时,家长要给孩子足够的关心和支持,告诉他们无论结果如何,家都是包容一切的港湾,用爱给予他们温暖和信心。

营造轻松的家庭氛围 在考试季,家长要努力营造轻松、和谐的家庭氛围。进入最后的倒计时阶段,再给孩子施加压力已经没有什么必要了,应避免在孩子面前强调考试的重要性。相反,家长可以与孩子在空闲时间参加一些户外活动或聚会,帮助他们调适心理状态。

关注孩子的身心状况 身心健康是一切的基础。家长首先要保证孩子有足够的休息时间,避免过度劳累,合理安排孩子的饮食,确保营养的均衡和充足。其次,家长要关注孩子的情绪变化,及时发现情绪问题。在孩子表达焦虑、紧张等情绪时,家长要耐心倾听,不可生硬打断或训斥,而应给予安慰和疏导。

引导孩子正确面对压力 家长要引导孩子正确面对压力,多与亲近之人交流,分享自己的真实想法。要告诉孩子,压力和挑战是成长过程中不可或缺的一部分,每个人的一生都会遇到无数的关口,只有勇敢面对,才能有所收获。

总之,在高考期间,家长要帮助考生保持健康的生活习惯,不能只顾着复习而过分透支体力。良好的作息习惯、充足的睡眠、合理的饮食和适当的体育锻炼是保持身心健康的关键,好身体、好心态是考试水平正常发挥的基石。

### 医师支招

### 衣食住行“巧心思”助力备考

高考期间,在衣食住行上的“巧心思”可以帮助考生保持良好的状态。

- 衣:舒适透气  
优先选择棉质或其他透气性良好的衣服,保持身体干爽舒适,颜色淡雅、图案简洁的衣物能使考生更加专注。不要穿过于紧身或松垮的服装,应使衣物贴身且不影响行动自由。建议准备一件薄外套或长袖衣物,以防考场内温度过低,身体不适。
- 食:营养均衡  
保证饮食均衡,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等。避免暴饮暴食或食用过于油腻、寒凉,以及生冷和刺激性食物,以免影响消化系统。同时,保证摄入充足水分,以维持身体的正常代谢。

分,以维持身体的正常代谢。

- 住:安静规律  
确保睡眠环境安静,入睡前可关闭门窗及使用耳塞来减少噪音干扰。保持室内温度适宜,避免过冷或过热影响睡眠质量。建议根据个人习惯和生物钟,制定一份合理的睡眠计划,确保每天有足够、规律的睡眠时间。
- 行:安全准时  
根据考场位置和交通状况,提前规划好出行路线和交通工具,避免在考试当天出现迷路或迟到的情况。建议提前出发留出时间来处理突发情况,如交通拥堵、天气变化等。

(本报综合)



## 如何实现乙肝临床治愈?

本报讯 记者李露报道:什么是乙肝临床治愈?简单来说,乙肝临床治愈又称功能性治愈=慢性乙肝患者的病情达到了持久的免疫控制。

临床治愈要满足以下要求:停止治疗后表面抗原(HBsAg)转阴,伴或不伴乙肝表面抗体(抗-HBs)出现;乙肝病毒基因(HBV DNA)低于检测下限;肝脏生物化学指标保持正常,肝细胞核内可能仍存在共价闭合环状DNA(cccDNA)。

通城县人民医院感染性疾病科主任徐勇介绍,目前有多种临床方案帮助乙肝患者实现临床治愈,比如核苷(酸)类似物初始联合聚乙二醇干

扰素,或核苷(酸)类似物与聚乙二醇干扰素换用/加用等方案,具体选取何种方案需根据患者的个体情况而定,建议至感染性疾病科肝病科门诊和住院部咨询。

一旦获得临床治愈,乙肝患者发展成肝硬化、肝癌的风险会大大降低,患者可以停用抗乙肝病毒药物,避免长期服药带来的副作用和经济负担。相当于摘掉了“乙肝”的帽子,改善患者的生活质量,减少乙肝病毒的传播,有助其回归健康人群生活。

## 如何防治布鲁菌病?

本报讯 记者李露报道:马耳他布鲁氏菌感染,简称布鲁菌病。这种病菌可通过血常规、肝功能、红细胞沉降率、降钙素原等检测发现,通过血培养(发热初起时采集)、体液及排泄物培养等检测确诊。

如何防治布鲁菌病?市中医医院相关科室医生支招。  
三要:食用肉类、牛奶和羊奶时切记要煮熟,绝不可“贪鲜”;家里加工牛、羊肉时,最好戴上橡胶手套;处理生、熟肉的砧板和刀具要分开,并做好消毒处理;

从事屠宰、剥皮、挤奶和加工等与畜类有关的工作时,要做好个人防护。

三不要:不要购买来源不明的畜类和奶制品;不要宰杀、食用病死畜;不要图新鲜原生态,喝生牛奶、生羊奶等生鲜奶。

治疗方面,一旦确诊,应尽早使用抗菌药物如多西环素、利福平等,并根据病情辅以补液、营养支持等对症治疗。治疗周期较长,需患者耐心配合,并遵医嘱服用药物。

同时,保持良好的生活习惯和心态有助于提升治疗效果和预后。“布病”可防可治,它并不可怕,如发现有疑似症状应尽快到医院咨询就诊。

