

面对高考,如何进行心理调适?

通讯员 牛延莉 记者 宋伟 刘晶

今天就开始高考了,考生和家长都会出现或多或少紧张、焦虑,如何缓解及面对考前的焦虑,如何应对开考前以及考试中的心理、生理突发问题?

为了给大家进行权威解释,我们采访了延安市人民医院疼痛康复医学科主任、主任医师王忻,希望对广大考生及家长朋友有所帮助。

高考期间考生正常心态应对

王忻说,考前心理建设最重要的一条是平静淡定地看待一切心理现象,比如你觉得自己有点紧张,甚至焦虑或者有失眠情况,告诉自己很正常,这是提醒自己你非常重视高考这件事情,所以你需要的是把这种重视变成行动,该做什么还去做什么。为自己的焦虑而焦虑才是最可怕的,而且是最没有意义的。

行动上,考前一切照旧,要有具体的学习、生活安排,没事干时间长了会引起情绪上的松懈,严重的会产生不必要的联想,修练当下是每个人一辈子的功课,高考是你刚刚开始的人生修练。家长层面上,尽量少做特殊的照顾,原来吃什么高考前和高考期间就吃什么,原来穿什么舒服高考期间

就穿什么,原来用什么文具高考期间就用什么。刻意改变每天已经熟悉习惯的生活环境会消耗注意力,只有坏处没有好处。

临场最重要的是智慧,而智慧就是理性的取舍而不是感性的执念,难题或者做得不顺利的题目以时间标准衡量要不要放弃,而不是感性地钻牛角尖陷入其中。分值和时间是对等的,比如高考数学150分满分,120分钟时间,一道选择题5分,也就是4分钟,超过5分钟做不出来就放弃到下一道题目。从高考学好取舍才是人生智慧的开始,以后你会越来越多发现人生取舍才是最重要的。审题是在和出题人对话的过程,不会审题是因为太自我,所以审题到什么程度才是好的?答案很简单,你知道出题人到底想考你什么的时候就是审题彻底清晰的时候。具体来讲,特别眼熟和平时相像的题目找出差异点来再做,陌生题型自己脑子里可以构建场景包含已知条件、临界条件、辅助信息再动手。

出现了焦虑、失眠,如何缓解呢?

如果考前的夜晚你仍是焦虑,紧张到无法入睡,我们可以选择自己舒适的体位躺在床上,观察自己的呼吸,默默地数自己

的吸气、呼气,这时候要抛开一切杂念,专注在自己的每一次吸气、呼气上,数数时只是在心理默数,不要发出声音,数错了也没关系,可以接着数,思想跑毛了,我们就把跑毛的思想拉回来,继续专注地关注我们的吸气、呼气,放松我们的身体。

那如果在考场上出现头痛、腹痛、晕倒、紧张冒汗、感觉大脑一片空白等生理、心理问题,我们该如何应对?

王忻说,如果进入考场前,或者在考试中你遇到了难题大脑一片空白出现紧张焦虑,我们可以先紧紧地握住我们的拳头,然后再慢慢地松开,感受肌肉由紧张到放松的感觉,可以重复做,缓解自己紧张、焦虑情绪。如果出现难以忍受的头痛、腹痛以及考场晕倒等特殊状况,请及时就医。

家长如何应对孩子的焦虑情绪呢?

王忻说,作为家长朋友们,上述方法都可以使用,只有家长的情绪稳定了,才能给孩子一个好的家庭环境,避免家庭出现紧张的气氛,影响考生的情绪。

家长朋友们,还要有处理孩子突发状况的能力,比如孩子考了1门后也许没有

发挥好,情绪低落,会给你说“自己不想考了,要复读”,这时候,家长一定要控制好自己的情绪,稳住孩子,可以先答应孩子,但是我们要技巧。你可以说,“好啊,那我们就放松心情,从下一门我们权当是模拟考了,你也不要压力,见见高考真题,给明年积累点经验。”说这话的时候不要让孩子觉察到你的焦虑,用心地感受孩子当下的心理,给予包容,满满的爱,人生不是只有高考。

王忻提醒大家,可能有的家长朋友们为了高考不出现意外状况,已经入住酒店了,环境的改变,可能会导致孩子早晨起床时出现颈肩部不适,如果情况紧急严重,可以到延安市人民医院疼痛康复科进行颈肩部的手法复位,缓解肌肉紧张导致的颈部不适。他表示,为了广大考生可以身心愉快地顺利高考,延安市人民医院疼痛康复科可以给予特别严重的颈肩部不适的考生手法复位和肌肉放松。

今日 聚焦

医疗前沿

延安大学附属医院

本报讯(通讯员 刘惠玉)近日,延大附院心脑血管病医院独立完成首例血管内超声(IVUS)指导下严重弥漫钙化病变行冠状动脉旋磨术(CRA)+经皮冠状动脉介入手术治疗(PCI)。这例手术的成功开展使医院成为陕北区域唯一能够独立完成该手术的“三甲”医院。

任先生今年73岁,以“间断胸闷、气短3月余,加重伴胸痛1月”之主诉入院。患者查冠脉CTA提示:冠状动脉粥样硬

冠状动脉严重钙化 旋磨介入治疗恢复

化;右冠近中段及左前降支、回旋支弥漫钙化斑块,管腔评估受限。这是冠状动脉严重钙化病变,在延大附院心脑血管病医院心脑血管病中心高峰主任指导下,李飞主任医师、赵莉副主任医师及冯逸清主治医师主诊团队在导管室协助下,实施了CRA+PCI手术治疗。由于术前的充分评估、术中的各团队通力配合、术后与护理团队积极协作,任先生于术后第2天就恢复出院。

据悉,经皮冠状动脉介入(PCI)治疗是冠心病最重要和有效的治疗方法之一。但冠状动脉严重钙化病变则会增加手术并发生风险,降低手术成功率,引发术后再狭窄、支架内血栓的形成,影响远期疗效,因此,冠状动脉严重钙化病变在心脏介入治疗中充满挑战。冠状动脉旋磨术(CRA)治疗严重钙化病变有助于提高严重钙化病变介入治疗的成功率,降低支架内再狭窄和支架内血栓形成的发生率。冠状动脉旋磨

术(CRA)因其技术复杂,对术者经验、手术技巧及手术团队均有相当高的要求,故在国内开展得比较晚。

近几年来,延大附院心脑血管病中心介入介入在复杂介入治疗中技术提升迅速,这例手术的成功开展,对冠状动脉严重钙化的冠心病患者的治疗有着积极的作用,也标志着该院心脑血管病中心介入介入团队已达到国内先进水平,体现出省级重点专科的技术水平。

降低5岁以下儿童死亡、疾病和残疾

延大附院儿科成为儿童疾病综合管理(IMCI)合作项目核心单位

本报讯(通讯员 卢蓉 高春燕)最近,延大附院儿科受邀成为儿童疾病综合管理(IMCI)第一批核心单位。

为践行中央健康中国2030方针政策,提高广大医疗机构对儿童健康的关注、提升诊疗水平,降低儿童的发病率及死亡率,2021年起,中华医学会继续医学教育教材编辑部携手世界卫生组织儿童卫生合作中心、浙江大学医学院附属儿童医院及各儿童医疗中心等医疗机构共同

发起儿童疾病综合管理(IMCI)暨儿童肠道健康与腹泻病防控大型登记战略性创新合作项目。以腹泻病为抓手,对儿童疾病进行综合管理与随访,延大附院儿科受邀成为第一批核心单位。

据悉,儿童疾病综合管理是一项以全世界儿童的福祉为重点的儿童健康综合措施,目标是降低5岁以下儿童死亡、疾病和残疾,并促进他们更好地成长和发育,儿童疾病综合管理包括家庭

和社区以及卫生机构实施的预防性和医疗性措施内容。据统计,项目实施后,项目覆盖地区5岁以下儿童死亡率从2003年的17.12%下降到2007年的11.46%(下降约33%),婴儿死亡率从2003年的11.89%下降到2007年的6.85%(下降约42%)。

此项目是陕西省首次接到的国家卫健委腹泻病综合项目,通过建立以分中心医院为首的三级培训体系,获得WHO儿

童卫生合作中心IMCI培训证书,对儿童综合疾病进行规范培训,夯实规范化诊疗能力,促进了儿童腹泻病的规范诊疗,减少医患风险。此次项目的参与,不仅促进延大附院及我市周边地市儿科的高质量发展,提供更多业内专家交流、学术讨论机会,提升专业水平,同时在科研方面将获得参与全国项目科研机会,共建30万研究队列,在医教研各方面获得协同和长远发展。

大医精诚

延安市人民医院

本报讯(通讯员 常增伟)“我胃病多年,抱着试试看的态度,接受了杨主任的中医针灸治疗,终于好了!”最近,备受胃痛折磨的两位患者恢复健康,通过市人民医院中医科杨志琴主任的诊治,摆脱痛苦,在回访中激动不已。

陕北地区是我国胃病高发区,而且虚寒性胃病者居多。相关文献报道针灸疗法能够有效保护胃粘膜,抑制腺体增生,针刺、温针灸、艾灸中脘、神阙、关元

对症治疗脾胃病 中医针灸护健康

可温补脾胃、散寒通络;足三里、关元为人体之“强壮要穴”,可改善体质,增强抗病能力。

市人民医院中医科杨志琴主任前段时间门诊遇到一个患者复诊,顺便随访他母亲的病情,其母亲陈女士,今年58岁,5年前患胃病,2017年春因胃病加重半年,经人推荐特意来找杨主任医治。在中医科住院治疗10天,杨主任带领团队经过西医检查诊断,中医辨证论治,以中药、针

灸加温针灸、理疗综合治疗,并配合穴位注射,同时结合心神共调,减轻患者思想负担。后又在门诊通过间断治疗,针灸、穴位注射治疗而治愈,现5年无恙。

今年47岁的杨先生,因上腹部胀痛就诊于2020年8月,胃镜检查显示为慢性非萎缩性胃炎炎、胃溃疡等,经杨志琴主任中药辩证结合针灸治疗,3个月后复查,各项指标正常,近期随访患者无不适症状。通过杨志琴主任的诊治,备受胃病折

磨的两位患者恢复健康,不再痛苦。现今社会,人们生活节奏快、压力大,酸辣、冷硬脆、油炸食物进入胃部,直接造成胃粘膜的损害,如果胃粘膜得不到及时修复,又被这些食物再次刺激,便会导致炎症、糜烂、溃疡等形成,而对于胃病之人则会加重病情,导致酸碱失衡,破坏了体质环境,危及免疫系统,伤害消化道免疫力,造成菌群失调,致使抵抗力下降,易生其他疾病。

肘关节陈旧性后脱位 切开复位修复得恢复

本报讯(通讯员 贺统 贾托)“4个月来终于可以用手吃饭了,非常感谢张生主任及全体骨科三病区医生。”近日,宝塔区麻洞川何大姐在市人民医院骨科三病区做了陈旧性肘关节脱位手术,3天开始功能锻炼,5天肘关节功能就基本恢复,为此她非常激动。该手术系医院首例。

今年62岁的何大姐,4个月前因在家

干农活时不慎摔伤,导致肘部疼痛,活动受限,未做特殊处理,4个月来,她自觉肘关节疼痛不缓解,仍然不能活动。为进一步治疗,3月3日,何大姐来到市人民医院骨科三病区专家门诊就诊,经门诊医生详细询问病史、细致查体并完善相关检查后,最终诊断为肘关节陈旧性后脱位住院。

经骨科三病区诊疗团队认真、严谨、

科学地制定治疗方案后,决定为何大姐行肘关节陈旧性后脱位切开复位韧带修复铰链外固定术,采用切开、清理、韧带修补、铰链支架外固定术,手术顺利,术后何大姐肘关节功能恢复。

张生主任说,肘关节陈旧性脱位非常少见,手术治疗比较困难,首先是因为瘢痕粘连,手术时复位困难,其次是关节稳定性

的重建,内外侧韧带断裂并瘢痕形成,韧带修复重建困难。最后是关节复位、韧带重建后的最大限度的关节功能的恢复。对于陈旧性肘关节脱位,行侧副韧带重建术加铰链式外固定支架治疗,外固定支架固定允许术后早期功能锻炼,可减少关节僵硬、异位骨化等并发症,能很好地维持手术效果,获得满意的复位和功能。

仁爱创新

北医三院延安分院

本报讯(通讯员 同丽静)“谢谢你治好我的颈椎病,没有你在延安,我肯定选择去外地求医了。”近日,在北医三院延安分院(延安市中医院)骨科,解决了颈部疼痛困扰10余年的宋先生拉着北京专家姜宇的手恳切地说。

今年52岁的宋先生,颈部因痛10余年,近期有加重的趋势伴随双上肢麻木、无力,听闻延安市中医院有北京专家坐诊,于是慕名前来就诊。副院长姜宇查阅了他的颈椎CT、MRI及各项检查,确诊为

颈部因痛十余年 标准术式一朝除

脊髓型颈椎病(C3-6)。考虑到其病情在持续加重,保守治疗无效,经科室讨论,符合颈椎后路单开门椎管扩大成形术手术指征。

颈椎单开门椎管扩大成形术治疗颈椎发育性椎管狭窄、颈椎后纵韧带骨化症、脊髓型颈椎病等疾病,是目前被认为治疗多节段颈椎脊髓压迫的标准术式。颈椎手术部位特殊而重要,难度大、风险高,术中存在颈动脉大血管损伤引起大出血等严重后果,因此,手术麻醉难度大。颈椎椎管内

有硬脊膜、脊髓和神经,损伤可导致脑脊液漏、高位瘫痪等严重并发症,甚至跟呼吸中枢也密切相关,手术中体位的变化或操作稍有不慎,可以导致呼吸抑制、气道梗阻等,手术麻醉也是很高的挑战。

副院长姜宇和张建华主任带领骨科医护团队为宋先生顺利施行手术。术后宋先生颈肩部及双上肢酸痛、麻木明显好转,顺利出院,他和家属高兴地姜院长及张主任送来了锦旗表示感谢。

姜宇说,颈椎病是常见病、多发病,随

着手机的普遍使用,“低头族”急剧增多,颈椎病人群正迅速向年轻人扩大。颈椎每个椎体后方有一个椎孔,7个颈椎的椎孔从上到下连续成为一个颈椎管,脊髓就位于椎管内。脊髓是连接脑部和周围神经的高速公路。颈段脊髓的功能尤其重要,它既要负责上肢的感觉和运动,同时还负责下肢与脑部的信息沟通。颈椎病压迫脊髓可直接影响上下肢的功能。他提醒大家,出现这种疾病,要尽早求医,尽早做手术,术后的康复才会更快。

卫监人员进乡村 宣讲法律入人心

本报讯(通讯员 刘倩)近日,安塞区沿河湾镇方家河村党支部会议室,双燕绕梁,静中取闹,一场以“美好生活·民法典相伴”为主题的宣讲活动正在进行,参加活动的有方家河村民代表和延安市卫生监督所干部职工40余人。

延安市卫生监督所深入贯彻落实习近平总书记关于加强民法典学习宣传的重要指示精神,让民法典走到群众身边、走进群众心里,特别邀请了陕西尚康律师事务所的专职律师陈兰州,围绕乡村振兴进行民法典主题宣讲。从婚姻家庭、物业纠纷到土地承包经营问题,陈兰州律师结合一个个鲜活的案例,分享了民法典中老百姓关心的婚姻财产、共同债务、物业公司法律责任、土地承包经营权等法律问题的分析和解决办法。同时,陈兰州律师与大家进行了进一步交流,对村民和干部职工遇到的法律问题提供了咨询服务,引导大家建立办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法的法治思维。

宣讲结束后,市卫生监督所领导班子、沿河湾镇政府包片干部、村“两委”等进行了座谈。市卫生监督所负责人表示,将一如既往地关心支持帮助方家河村乡村振兴工作,充分发挥党建引领作用,提前谋划,突出地方特色,助推乡村振兴战略的实施;激发内生动力,乡村振兴“振心”是关键,发挥群众的主体力量,拧成一股绳,提起精气神,促进更大的发展,将方家河村建设成为产业更强、农村更美、农民更富的乡村振兴村。

卫监 在线

夏季巧除家中飞虫

天气逐渐热起来了,如果家里源源不断地产生大量飞虫,会给我们的生活造成很大困扰,市疾控中心提醒大家:只有消除孳生地才能从根本上加以控制。

一、常见飞虫有哪些

除了常见的苍蝇、蚊子,还有卫生间常见的蛾蚋;水果中孳生的果蝇;花盆中产生的飞虫,如灰地中蠅等;喜食肉食的蚤蝇;粮食中出现的飞虫,如印度谷螟、赤拟谷盗、米象等;衣服上的衣蛾;新买入的木质家具偶尔会携带的蛀木害虫;蚂蚁繁殖的季节,家中还会出现大量的婚飞蚂蚁。

二、室内最常见的飞虫是蛾蚋和果蝇

1.蛾蚋:又称蛾蠓,在室内多孳生于水池、浴池、水盆或排水口,主要以下水道管壁上的污水沉淀物和微生物为食。

治理方法:每1~2周,用刷子刷洗厨房、卫生间、洗浴房的下水道口和瓷砖墙面缝隙,将隐藏在这些地方的蛾蚋的卵或蛹刷洗清除掉。同时要把容器中的积水倒掉,地板和水槽的积水也要及时清除。

可用黏胶带贴在排水孔,如果黏胶带上黏捕到蛾蚋,就可以确定此处为孳生源。对孳生源可以使用杀虫剂进行清理,也可倒入热水来消灭幼虫和虫卵。

厕所里的所有下水口均应装有防虫地漏,不仅防臭气,蛾蚋也飞不出来。另外,洗脸池和下水管是相通的,管道也要有防虫水封。

2.果蝇:果蝇不传播疾病,也不会寄生于人体,但室内有腐烂的水果时,就会大量产生。

治理方法:水果购买回来后应尽快食用,厨余垃圾应日产日清,垃圾倾倒后应用水冲洗垃圾桶。借助黏蝇纸灭果蝇,黏蝇纸会吸引果蝇,一旦碰触便会被牢牢困住。黏蝇纸最好挂在家中不碍事的地方。灭蝇灯适合在室内诱杀果蝇,家中应装纱门、纱窗,以防果蝇进入室内。



预防癌症10条建议

- 1.保持健康体重。肥胖与全身多个系统的癌症有关。我们通常以体质指数(BMI)来判断体重是否健康,计算公式为体重(kg)除以身高(m)的平方(kg/m²)。我国人群的健康体重BMI为大于等于18.5小于等于24。24~28之间为超重,超过28则为肥胖。
- 2.积极体育锻炼。WHO推荐每个成年人应每天积极锻炼,每周至少进行150分钟的中等强度有氧锻炼或者至少75分钟的剧烈有氧运动。中等强度运动指的是让人们的心率提高到最大心率的60%~75%左右的运动。最大心率,可以用“220减去年龄”来估算。
- 3.充分摄入全谷物、蔬菜、水果和豆类。全谷物是指脱壳之后没有精制的粮食种子。它保留了谷粒麸皮、胚芽和胚乳,能为人体提供更多的蛋白质、纤维和其他必要的维生素以及矿物质。世卫组织建议每天至少从饮食中获取30克膳食纤维,尽可能每顿饭都包含全谷物、非淀粉类蔬菜、水果和豆类,每天至少摄入400克的各色非淀粉类蔬菜和水果。
- 4.限制摄取高糖高脂的加工食物。限制这些食物的摄入有助于控制热量的摄入,进而保持健康的体重。
- 5.限制红肉和加工肉类的摄入。每周摄入红肉的量控制在350~500克的范围内,尽量不摄入加工肉类。
- 6.限制含糖饮料的摄入。含糖饮料是指通过加入游离糖而变甜的饮料,如蔗糖、果糖、玉米糖浆以及蜂蜜中的糖、糖浆、果汁和果汁浓缩液中的糖等,包括苏打水、运动饮料、能量饮料等。因为含糖饮料的摄入会引起肥胖,而肥胖是诱发癌症的主要因素之一。
- 7.限制酒精摄入。乙醇与唾液接触后转化为乙醛,使得乙醛在唾液内的水平比血液内高10~100倍,这就是消化道癌症发生的一个重要因素。因此,为了预防癌症,最好不要饮酒。
- 8.不要通过保健品来预防癌症。预防癌症只能通过生活方式的改变来进行,任何保健品都取代不了吃动平衡的预防效果。
- 9.尽可能母乳喂养宝宝。母乳喂养可以保护妈妈,研究表明,每5个月的母乳喂养可以降低2%的乳腺癌的发病风险。
- 10.诊断癌症之后,上述建议仍然适用。亡羊补牢,为时不晚,即使已经确诊癌症后,上述建议仍然能够减缓癌症的发展。

