

下肢动脉病变严重可能要截肢保命

南华附二医院举办糖尿病外周动脉疾病沙龙会,研讨防治策略

本报讯(记者 贺正香)糖尿病患者可能不知道,长期不加控制血管会发生改变,很容易形成下肢动脉硬化。下肢动脉硬化闭塞症成中老年男士临床常见病,严重的有截肢的危险。3月27日,南华大学附属第二医院血管外科、内分泌科联合举办糖尿病外周动脉疾病沙龙会,省内血管外科、糖尿病专家共同研讨防治策略。

南华大学附属第二医院副院长颜亚平在致辞中说,血管病变是糖尿病的主要并发症之一,糖尿病患者发生心脑血管并发症的风险比正常人高很多,因此,糖尿病患者存在下肢血管病变的情况是非常普遍的。

据南华大学附属第二医院血管外科主任熊国祚教授介绍,随着人口老龄化,由糖尿病引起的外周动脉疾病(PAD)患病率逐年升高,十年间PAD患者人数增长23.5%,其危害极大,影响患者的生命质量,其高截肢率和心脑血管风险给社会和家庭带来了沉重的负担,已成为卒中和冠心病之后又一全球性健康问题。因此,遏制PAD的流行是每一个医务工作者的责任和神圣使命。

中南大学湘雅医院血管外科专家王伟教授现场讲授《从发病机制探讨PAD血运重建术后再狭窄的防治策略》,他建议,下肢动脉病变的危害极大,每年因为此病截肢的患者数以万计,尤其是患有糖尿病的患者,治疗动脉血管闭塞症需要尽早治疗,千万不能拖延。

南华大学附属第二医院内分泌科主任王建平教授和血管外科副主任申昕教授分别讲授《糖尿病下肢



专家们共同研讨防治策略

动脉病变的思考与实践》《下肢动脉硬化闭塞症诊治指南解读》。专家们提醒,预防下肢血管病变,一是要经常运动,从而改善下肢供血,避免缺血的发生;二是控制好血糖、血脂、血压等,减少危险因素;三是戒烟,因为吸烟是导致下肢血管病变发生、发展的重要诱因;四是提高预防的警惕性,定期到医院作检查,有问题时要及时就医治疗。

据介绍,导致下肢血管病变的危险因素包括糖尿病、高龄、高血压、冠心病、血脂异常等。如果合并上述多种危险因素,应高度警惕下肢血管病变,对这类患者就要进行超声、核磁等检查。

>>> 相关链接 如何预防下肢动脉病变

下肢动脉硬化闭塞症对人体危害很大,及时治疗很必要,但如何预防该病的发生则更重要。生活中我们要首先预防动脉硬化。

(1) 劳逸结合与精神调节。避免精神紧张、烦恼焦虑,生活要有规律。

植物油、豆制品等。另外,少吃甜食,多吃新鲜蔬菜和水果。摄入适量的盐(5克/天),不吸烟、少饮酒或不饮酒等,这些都有利于预防动脉粥样硬化的发生。

(3) 体力活动。积极参加体育锻

炼,可帮助改善血液循环,增强体质,并防止肥胖。

(4) 早期采取治疗措施。针对高血糖、高血脂、高血压,力争及早采取治疗。

市中医医院召开党风廉政建设工作会议暨创建全国文明城市、国家卫生城市、“衡阳群众”品牌工作会议,要求全院干部职工做到——

高标准高效率高质量高站位推动工作

本报讯(记者 刘臻 通讯员 田蕾)3月27日,市中医医院召开了2019年党风廉政建设工作会议暨创建全国文明城市、国家卫生城市、“衡阳群众”品牌工作会议。会议总结了2018年医院党风廉政建设工作,安排部署了2019年党风廉政建设工作任务;全面部署了创建全国文明城市、国家卫生城市、“衡阳群众”品牌工作;传达学习了全国两会精神。

为进一步做好衡阳创建全国文明城市、创建国家卫生城市工作和创建“衡阳群众”品牌,会议要求,全院干部职工要高标准做好创建全国文明城市工作、高效率推进创建国家卫生城市工作、高质量展示“衡阳群众”品牌、高站位打好扫黑除恶攻坚战。



医院各支部、各科室负责人向院党委递交了党风廉政建设工作责任状

让爱在血液中流动

杨栋

穿过街角,看见学校的大门,听见人群交流的声音,我放慢了脚步。不过吸引我注意的不是我已经生活了一年的学校,而是停在学校大门口附近的一辆献血车。

车子停在学校大门侧旁边的小门口处,来往的学生大多要从这里通行。然而,不知从何时起,一条长队从车后一直延伸到街角的尽头,没有人觉得这条队伍很碍事,即便是平时在门口摆摊的大叔们也是早早地推开车小,给队伍让道。

这是一条无偿献血的队伍,这是在为生命让道。

我向前走了两步,犹豫了片刻,又退了一步,便是感觉头脑一阵恍惚。作为班上的团支书,我时常要关注社会上正确导向的报道,给同学们传递社会的正能量,而献血的相关政策与事例我也了解过不少——无偿献血是指为拯救他人生命,志愿将自身

的血液无私奉献给社会公益事业,而献血者不向采血单位和献血者单位领取任何报酬的行为。

前一刻,我深知无偿献血是我的责任,但是下一刻,我又从内心深处感受到了恐惧,所以我犹豫了。

恍然间,我还记得一次做手术之前,医生要求抽取一定的血液来做检测。至今我都记得很清楚有五根抽血管,

随着一阵刺痛从手肘上钻入,我的血液就徐徐流入那一个个针筒,我仿佛看到其中翻涌的热浪。一股眩晕

从脑海中炸裂,我瘫倒在妈妈的腿上,眼泪从眼角滑落,全身上下十分无力,抬起头一根手指头都感觉到了温度。

过了很久,我才慢慢感受到了温度,不过脸色依旧惨白。及时补充了一瓶葡萄糖,才稍微有了好转。从那以后,我对鲜血就有这种源自心底的恐惧,一看到鲜血在我眼前涌流,我仿佛会被那暗红吞噬,以至于无法

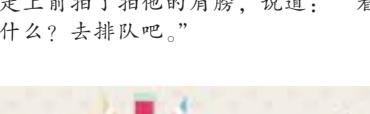
看见、听见和正常的呼吸。这种恐惧,在今天变成了自私,所以我退了一步。

后来我回到寝室,靠着窗台在想着今天的事情。忽然一阵夜风吹来,秋夜微凉,让人脑海一阵清爽,不经意间口中便吟诵曹丕的《燕歌行》:

“秋风萧瑟天气凉,草木摇落露为霜,群雁辞归南翔……”

恍然间,我似乎听见了悠悠的清歌,来自彼岸,来自他方。我整个人都放松了下来,好像在月光下,靠在爷爷的背上,听他讲着老长沙的故事……

下车后,队伍已经排起来了。我路过献血车侧旁的时候,看见一个我的室友居然在那儿看着这条队伍,我走上前拍了拍他的肩膀,说道:“看什么?去排队吧。”



市第二人民医院儿少心理专家走进船山实验小学开展健康讲座

做情绪的小主人 掌管“快乐的钥匙”

■本报记者 刘臻 通讯员 唐翠



陈卉(右一)与孩子们互动

为了提升小学生的心灵素质,帮助学生学会如何恰当有效地应对现实生活中所面临的各种压力、如何进行情绪调节,3月20日下午,市第二人民医院儿少心理专家陈卉来到船山实验小学开展健康讲座。此次讲座主题为“做情绪的小主人”,近200名学生参加了此次活动。

陈卉用轻松幽默的话语营造了一个愉悦的氛围。她首先是通过描述小章同学生活中的一天,带领大家正确地认识情绪,其中穿插了“助手示范表情包”“你来比划我来猜”等小游戏,调动了全场同学的积极性。接着用小故事、举例和理论模型等方式介绍了情绪是如何产生的,使同学们认识到要纠正错误想法来调节不良情绪。然后着重强调了情绪的处理技巧,采用“智囊团”互动形式,让同学们开动脑筋出谋划策。互动环节结合小学生的年龄特点,由助手上演了一部“杰瑞的冷静天空”情景剧,孩子们在欢声笑语中更进一步地了解了积极暂停法、情绪表达、掌管“快乐的钥匙”和放松法等情绪处理技巧。

活动尾声,陈卉安排同学们体验音乐放松治疗,帮助大家缓解生活和学业的压力,使小学生能处于一个良好的学习状态中。

据悉,市第二人民医院先后配置儿童青少年心理评估和测查系统,在市内率先建立和推广以药物治疗、文体训练、工娱治疗、康复训练、健全人格培养为核心的综合治疗模式和“治疗—康复—预防”为一体的连续式服务机制。主要服务对象为18岁以下儿童、青少年。服务范围包括儿童青少年情感障碍、情绪障碍、孤独症、抽动障碍、强迫症、进食障碍、儿童青少年危机干预多动症的辅导与家长教育。

什么是情绪?

情绪是人的大脑对外界事物与我们之间关系的反映。陈卉举例道,课间休息,同学找小章做游戏,小章开心极了;考试的时候,同学找小章做游戏,小章很烦,这都是情绪的表现。

我国古代有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的七情说。虽然类别很多,但一般认为有四种基本情绪,即快乐、愤怒、恐惧和悲哀。

情绪对于身心的影响

那么不良的情绪是否会对身心健康产生影响?曾有医学心理学家用狗做过一个有关嫉妒情绪实验:把一只饥饿的狗关在一个铁笼子里,让笼子外面另一只狗当着它的面吃肉骨头,笼内的狗在急躁、气愤和嫉妒的负性情绪状态下,产生了神经性的病态反应。

芬兰Aalto大学的研究人员对来自芬兰、瑞典和台湾的700名志愿者进行了“情绪对身体变化影响实验”,他们将人体在不同情绪下各个部位的温度用热成像图展示出来,结果显示:当人愤怒时,人体上下半身的温度形成鲜明对比,上半身体温明显升高,表示人体已做好战斗准备;恐惧,胸腔温度升高,与愤怒不同的是,四肢温度很低,也就是我们常常感受到的四肢冰凉;厌恶,咽喉部温度最高,大概跟我们常说的恶心得想吐有异曲同工之妙;幸福,全身洋溢着代表温暖的红黄色,与我们感到快乐时全身温暖的感觉不谋而合,所谓的红光满面了;悲伤,四肢温度显示为代表寒冷的蓝色,只有胸腔一小部分温度高点,也会出现四肢冰凉的感觉;惊奇,头部和胸腔温度稍高;中立,几乎全身呈黑色,没有明显体温波动,也就是说情绪稳定;焦虑,胸腔温度特别高,看来焦心、呕心沥血之类的表述还是有

一定科学根据的;爱,除了双腿,其他部位温度都明显升高,心中往往充盈着异样的快感;沮丧失,四肢温度格外低,咽喉部温度也偏低,往往感到呼吸困难,所谓万念俱灰便是此时心情的最好形容:轻蔑,头部和双手温度较高,臀部(盆腔)温度偏低,这倒是个奇怪的表现;骄傲,头部胸腔温度极高,难怪文学作品中对骄傲的描述通常都是昂首挺胸;害羞,头部尤其是两颊温度较高,所以会羞红了脸;嫉妒,头部尤其是眼部温度稍高一点,大概就是常说的妒火中烧红眼吧。

总而言之,实验告诉我们:恐惧、焦虑、抑郁、嫉妒、敌意、冲动等不好情绪,是一种破坏性的情感,长期被这些情绪困扰就会导致身体和心理疾病的产生。

情绪产生的原因

合理情绪理论又称ABC理论,是由美国临床心理学家艾里斯(A. Ellis)提出的。他指出,在人们情绪的过程中有三个重要的因素,这就是诱发情绪发生的事件(A)、想法(B)和情绪行为的结果(C)。然而事件是不左右我们产生情绪的关键,关键是我们自己的想法。

举个例子,对于同一事件,小明语文期中考试没及格,如果他的想法“我觉得在同学面前没有面子,他们一定会嘲笑我”,那么他一定会产生沮丧、忧郁的心情,然而如果换个角度,“同学们并不一定会嘲笑我”,也许会跟我聊聊他们的学习经验”,那么就是产生正面积极的情绪。”陈卉强调,合理的情绪理论模型应该是改变对旧认识,产生新认识,从而改善自己的情绪。

那么哪些想法是错误的,需要改变的。陈卉指出,错误想法的三大特征:绝对化,如“我对你好,你就应该对我好”;过分概括化,以偏概全,如“竞选班干部失败,说明我这个人一无是处”;糟糕至极,灾难化,如“老师不喜欢我,我的生活完了”。

情绪处理技巧

当自己感到情绪即将失控时,我们该怎么办?陈卉指出,可以掌握这几个情绪处理技巧。

积极暂停法。当与他人发生不愉快时,父母一直陪伴着孩子,直到孩子冷静下来,然后一起谈谈刚刚发生过的事情,并加以引导。积极暂停法要求家长将那些处于困境中的孩子友好地邀请到某个地方(建立积极暂停区),和他一起坐下来,在这样的状态下,让孩子说出自己的想法直到他们的情绪平静下来。

情绪表达。有情绪是正常的,但所做所为不一定总是对的。可以通过宣泄室、运动、聊天、听音乐、旅游等方式宣泄愤怒,让愤怒情绪得以流动。

愤怒选择轮。平静的时候,可己建立一个“愤怒选择轮”,看看表达愤怒的其他尊重性的替代方法,如说出感受、画出感受、砸胶泥、砸木桩等。

掌管“快乐的钥匙”。陈卉指出,人们常常会因为他人感到不快乐,如一位同学抱怨“我活的很不快乐,因为妈妈常出差不在家”,妈妈会抱怨“我的孩子不听话,让我很生气”。其实这些人都做了相同的决定,就是让别人来控制自己的情绪。当我们容许别人掌控我们的情绪时,我们便觉得自己是受害者,于是抱怨与愤怒成为我们唯一的选择。我们开始怪罪他人,并且传递一个信息:“我这样痛苦,都是你造成的,你要为我的痛苦负责。”因为,要学会做自己情绪的主人,尽量不要让他人影响自己的情绪。

放松法。采用腹式、躺位等呼吸放松法以及肌肉放松法都可以让自己的情绪冷静下来。