

高考临近,心理门诊求助考生多了起来 医生开出抗焦虑“处方”

A 成绩稍有退步 高三女生焦虑急躁

“医生,有没有药吃了可以24小时都很精神,不用睡觉的?”日前,在钟明浩的门诊里,高三学生小林前来求助。

小林是江门市某中学学生,平时成绩较好,位居班级前三。在此前一次考试上,她的成绩掉到了班级第六名,因而感到焦虑。为把成绩提上去,小林比以往早起2小时学习。这突然的变动,

让她作息紊乱,白天上课没精神,效率低。

高考即将来临,别人都在认真学习,自己却不在状态,导致小林焦虑加剧,睡眠也出现了问题,经常无法入睡或睡不好,白天萎靡不振。这种状态,让她缺席了最近一次大考。

“在交流过程中,能明显感受到她的急躁、焦虑,她急于寻

求方法快速解决问题。”钟明浩告诉记者,让她庆幸的是,现在学生意识到自己可能有心理、情绪问题后,会主动寻求帮助,不再耻于就医。

钟明浩表示,“开夜车”“突击学习”的情况在学生群体中常有发生。他们认为,熬夜学习短时间内能查缺补漏,弥补学习上的不足。但高考前夕,不建议这

样做,这些行为会扰乱作息习惯,降低学习效率,从而加重焦虑。

对考生而言,在备考期间保持健康的作息习惯和规律的睡眠时间非常重要,有助于身心恢复和记忆巩固。这段时间,考生的饮食、作息、生活环境等各方面,最好不要有太多变动,应保持以往的节奏。

B 自我要求过高 学生模拟考时晕倒

钟明浩告诉记者,来访的学生当中,有很多是自我要求过高,自我加压过大。前面提到的张同学就是这类学生。

平时,张同学的成绩属于中上水平,但数学一直是弱势科目。为提高数学成绩,他花了更多的精力。模拟考时,张同学十

分看重数学考试,期望很大。但试卷发下来后,他发现试题很难,不禁内心紧张、焦虑,最后惊恐发作,晕倒。

“学生要对自己有清晰的认知,合理对待成绩的波动。”钟明浩说,高考在即,学生要基于目前自身学习情况,制定适合自己

的学习计划和目标,不宜好高骛远。制定学习计划时,不要安排得太满、太紧,要留给自己休息和放松的时间。

心理门诊中,也有不少成绩不够好,又没有时间充分准备而焦虑的学生;也有想复读,但又担心明年高考政策调整,不知道

该怎么办的学生。

钟明浩表示,学生要学会转移注意力,不要过早担忧未发生的事情,专注于当下,按适合自己的节奏去复习。自己全力以赴了,剩下的就看结果。

C 医生开出“处方” 助学生缓解焦虑

12年的寒窗苦读,高考前紧张在所难免,钟明浩给大家开出抗焦虑“处方”,帮助学生缓解焦虑情绪。

顺其自然。复习计划应与平常作息时间相适应,不宜盲目高负荷复习。晚上也不要通过喝咖啡、茶等刻意提神来熬夜,困了就睡,顺其自然。

自我放松。紧张的复习节奏中,学生也要给自己喘息的时间,

注意放松心情,适当地运动。当感到焦虑时,给予自己积极的心理暗示,可进行呼吸放松或肌肉放松,或做自己喜欢的事情,从而转移注意力。

适度宣泄。当不良情绪达到峰值,可以采用适度宣泄来缓解情绪,比如大哭一场、找朋友诉说、唱歌或者运动。

心理咨询。当心理承受已经突破了峰值,无法自我调节

时,可以寻求专业的帮助,心理咨询师也许可以给你更加科学的帮助。

为帮助孩子顺利完成高考,家长也要做好自己的工作。首先不宜给孩子增加压力,要做好后勤保障工作;不要临时改变孩子的生活,如让习惯晚睡的孩子早睡,突然给孩子做很多补品等;调整家庭的氛围和自己的情绪状态,当孩

子出现情绪波动时,要淡定、主动沟通,并理解孩子背后的需求,帮助解决。

为帮助高考学子减轻心理压力,提高学生的心理调节能力,使其能更有效地学习备考,江门市24小时心理援助热线(0750-3125678)增设了一条备考“心”助力专线,为莘莘学子的心理健康保驾护航。

早期可查、晚期可控、中期处理要规范 防治甲状腺疾病 守护“颈部蝴蝶”

每年5月25日所在周,为“国际甲状腺知识宣传周”。近年来,甲状腺疾病越来越引起公众的关注,很多人在体检时都发现了“甲状腺结节”。记者就甲状腺相关疾病问题,采访了江门市人民医院普外科副主任医师李嘉兴。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 何洁兰



普外科团队为甲状腺患者进行手术治疗。

发现甲状腺结节 要到正规医院就诊

甲状腺是人体颈部处的小器官,形状像个蝴蝶。其重量只有20—30克,却是人体重要的内分泌腺。甲状腺常见疾病包括甲状腺功能亢进症或者减退症、甲状腺炎、甲状腺结节、甲状腺癌等。

李嘉兴介绍,甲状腺结节是由放射线照射、部分遗传、碘摄入不平衡等原因导致甲状腺内出现一个或多个组织结构异常的团块,患者通常会有颈部肿块,感觉颈部胀闷憋气,合并甲亢,也可能出现心慌、心烦、易怒、多汗的症状,少数人会有颈部胀痛、声音嘶哑等症状。

通过定期体检,比如触诊和甲状腺彩超,是能够发现甲状腺结节的。那么,发现甲状腺结节后该怎么办?

李嘉兴表示,甲状腺结节非常常见,只要发现不是太晚期,经过规范的治疗,即使是甲状腺癌,大部分预后也是很好的。根据发现时间的不同,治疗的过程是不一样的。

他提醒,出现甲状腺结节后,需要到正规医院就诊,医生会根据甲状腺功能和抗体,结节的位置、密度、大小、形态、边界、纵横比以及内部回声情况做出初步的判断,从而建议患者需要做进一步检查还是门诊随访,或者手术治疗。

育龄女性发病率高 建议每年定期进行彩超检查

由于症状隐匿,甲状腺功能改变、结节形成等不易被发觉,导致公众对该疾病的知晓率偏低,整体规范治疗率不足,产生延误治疗甚至误诊。

近三个月,该院普外科大约进行了150台甲状腺手术。其中,有一例病例令李嘉兴印象深刻。

半年前,50岁的李女士发现颈部长了一个包块。刚开始没太在意,没想到包块越长越大,差不多有乒乓球大小。到医院检查后,医生告诉她,需要手术治疗。

经检查,甲状腺肿瘤已侵犯颈部神经、血管、肌肉以及咽喉部,属于较晚期,李嘉兴为其切除甲状腺,并且清理侵犯淋巴、神经、血管以及咽喉部的部分转移组织,由于咽喉部缺损严重,需要再在胸部取一块带血管皮瓣,修补咽喉部组织。经过4个多小时手术后,李女士的手术顺利完成。后续,还需接受进一步的放射治疗。

“日常照镜子时,若发现颈部前有包块,摸起来有凸出感,并且持续增大,应及时到医院就诊。”李嘉兴提醒,甲状腺疾病多见于女性,尤其是育龄女性,包括有家族史等高危人群,建议每年定期进行甲状腺彩超检查。

据悉,早期可查、晚期可控、中期处理要规范,简称“一早、一晚、一规范”的筛查和处理理念,是保障公众有效防治甲状腺癌的重要手段。

被鱼刺卡喉怎么办?

一女子在家3小时搞不定,去医院1分钟解决

江门日报(记者/蔡昭璐 通讯员/曾冬怡)不小心被鱼刺卡喉,怎么办?日前,一位小姐姐给出了自己的答案:打开某书,根据网友推荐,吞饭、吃维C、摆“八卦阵”,最后去医院。“她说第三个方法的时候我实在忍不住笑了。”江门市人民医院耳鼻喉科主治医师何婷婷表示,不幸被鱼刺卡住后,正确的做法是:停止进食喝水,减少吞咽动作,及时就医。

事发当晚9时许,一位20多岁的女子走进何婷婷的诊室,她说晚上吃饭时,不小心被鱼刺卡住了,在家用了3个小时尝试了多种方法,都没有用。当何婷婷问她尝试了哪些方法时,女子表示,她首先打开了某书,寻找居家消灭鱼刺的方法,然后先后尝试了吞饭、吃维C,还按照方法摆了个“八卦阵”(取一碗温水,将两只筷子交叉放在碗口上,顺时针喝各个象限的水)。

何婷婷听后,忍俊不禁。她用压舌板给女子检查时,发现鱼刺刚好卡在扁桃体上,长约1.5cm。由于卡得不深,一分钟左右,何婷婷就帮她把鱼刺夹出来了。

卡鱼刺后,吞饭、吞面包、喝水、喝醋,这些都是人们常听到的“土方法”。在何婷婷的门诊中,也有不少患者在尝试了这些方法无效后,才来就医。她说:“这些方法都不够科学,有风险,不建议尝试。”

何婷婷解释,吞饭、吞面包等动作非常危险,可能导致鱼刺越扎越深,增加了医生取出难度,如果是比较大的刺,可能会被带入食道内卡住,甚至可能刺破食道或大血管,给后续处理带来极大的风险,危害更大。喝醋实际上也起不到软化鱼刺的作用,大量喝醋还可能会导致被鱼刺卡伤的黏膜受到过度刺激和伤害。

卡鱼刺后,正确的操作是:立即停止进食及喝水,尽可能放松咽喉部位,减少吞咽动作。卡在较浅部位的细小鱼刺,可以试试轻轻咳嗽两声,看是否能咳出来;或者照镜子,张大嘴巴,如能看到鱼刺的话,可以自己或让人用手或镊子轻轻取出。如果看不到鱼刺或感到痛苦,应及时就医,这是最安全的做法。

时代变迁,市民诊疗需求发生变化—— 手足骨科医生的“变”与“不变”

从一床难求,到门庭冷落,再到床位饱和,自2006年成立以来,江门市五邑中医院骨四科(手足显微外科)在曲折中前进。历经17年,该科主任杨益见证了江门市民对手足骨科诊疗需求的变化,同时用不变的初心为患者发展多样化诊疗服务。17年来,他也从一名副主任医师成长为成熟的主任中医师,拥有一众经显微外科修复重建等救治后重拾健康的“粉丝”。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 黄玉妍 刘森



杨益(中)和团队为患者进行手术治疗。

工业技术不断革新 手足骨科诊疗需求大幅减少

“20年前,江门的手工业较发达,因操作不慎而受伤的工人较多,手足骨科外伤患者诊疗需求大。随着工业技术的不断革新,粗犷的手工业逐渐被取代。尤其2008年后,手外伤患者的比重明显下降。”杨益介绍。

80、60、40、35……随着手足骨科诊疗需求大幅减少,原本拥有45张病床的科室,从一

床难求到虚位以待。面对这一现实,杨益陷入了沉思:如何利用现有的血管神经、肌腱、皮肤创面等的修复技术去开发新的区域,发挥新时期手足骨科医生的新价值?

虽然因工作而致手足外伤的患者大幅减少了,但是高血压、高血脂、高血糖患者却明显增多了,糖尿病足溃疡及四肢血

管性疾病患者也随之大幅增长。为此,杨益带领团队将原有技术转型运用于周围血管性疾病的疏通及慢性疮面修复等疾病上来,有效地解决了因“三高”导致的脉管炎、糖尿病足等患者的需求。于是,慢疮治疗与周围血管等两个亚专科应运而生。

此外,将足外伤的修复重建技术应用于足踝部多种后天性

畸形性疾病的修复,比如:困扰爱美女性的拇外翻,青少年的扁平足、高弓足、内翻足等畸形。足踝亚专科也由此诞生。

一个手足骨科,先后发展出4个亚专科——手外伤、疮面治疗、足踝外科、周围血管神经外科,实现了新时代下医疗技术的转型与蜕变。

“最大限度减小患者手术创伤,提高疾患诊疗疗效,就是我们的初心,我们也将一直做下去,为健康江门建设作出贡献。”杨益坚定地表示。

从精湛技术到暖心服务 处处体现医者不变初心

“那时候,来就诊的不少糖尿病足患者,皮肤溃烂严重,而且伤口发臭。患者焦急万分,却苦于无处求医。”杨益把患者的难处看在眼里,记在心里,决心发展疮面修复技术,采用中西医

结合方法治疗糖尿病足溃疡。现在在病房里,经常可见护士为糖尿病足患者用中药冰洗这一中药祛腐清创疗法。一周后,待疮面肉芽丰富,医生取下一小块自体皮肤,切成一

粒粒“芝麻”大小,运用点状植皮法,“播种式”植入肉芽中形成广泛的皮岛,多个皮岛最终通过生长后融合成片并覆盖整个疮面。杨益介绍,这样长出的新皮不但结构完整,而且“有正常感觉”,能有效避免患处的反复溃疡。

这些年来,随着医疗技术水平的不断更新,新技术新项目层出不穷,许多高手术成功开展。该科年手术量达1100余人

次,年出院人数1300余人,已完成各种高难度的手足显微手术500余例。杨益和团队不断创新,服务社会,为患者带去健康和新希望。

未来,中西医结合手足显微外科发展之路该如何走?杨益表示,提升治疗理念,传承精华,守正创新。围绕“以人为本”的理念,技术趋向“微创化”,尽最大可能保留患者的患肢及活动功能;在辅助手段上,日趋“智能

江门市24小时心理援助热线增设备考“心”专线,工作人员24小时在线值守。

随着高考临近,一些学生出现考前焦虑情绪。记者从江门市第三人民医院心理科了解到,近期,青少年心理咨询人数明显增加,其中多是即将参加高考的学生。

不久前,在一次高考模拟考中,张同学因数学试卷太难,紧张到手心出汗、呼吸困难,晕倒在考场。江门市第三人民医院心理科中级心理治疗师钟明浩表示,张同学是惊恐发作,属于严重焦虑。适度焦虑有益,但过于紧张焦虑,严重影响了正常的学习和生活,应及时寻求专业人士帮助。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 周天欣



“世界家庭医生日” 江海区送诊上门 贴心守护 市民健康

江门日报(记者/蔡昭璐 通讯员/郑得华)5月19日是第13个“世界家庭医生日”。健康义诊、血压测量、健康教育……当天下午,江海区卫生健康局联合礼乐街道社区卫生服务中心举办“世界家庭医生日”宣传活动,面向居民宣传签约服务便民、惠民、利民的好处,提高签约服务知晓率。

家庭医生作为守护群众健康的“守门人”,承担着为居民建立健康档案、进行健康宣教、实施健康管理等重任。本次活动以“签而有约 共享健康”为主题,江海区中西医结合医院、礼乐街道社区卫生服务中心的家庭医生团队走进社区,免费为居民进行义诊、测量血压、答疑解惑、现场签约,并发放健康宣教资料。

“阿姨,你哪里不舒服,有多久了?”现场,江海区中西医结合医院内科副主任医师黄群笑耐心为居民解决疑惑。一旁的测量血压处,社区的老人们三三两两前来。“阿叔啊,你血压有点高,平时有吃药吗?我查过名单你已经签约了家庭医生,可以找家庭医生开处方。”医护人员为现场的居民测量血压,做好档案登记,并进行宣教。

一直以来,江海区持续推进家庭医生签约服务工作,并将其纳入2023年江海民生实事项目任务。目前,该区建立家庭医生团队42个,并在每个团队中增加一名医联体总院的专家,建立基层与上级医院上下联动的服务机制。在村(社区)实行精细化网格化的健康管理,为居民建立健康档案,提供基本医疗、基本公共卫生和健康管理、健康咨询、长期处方、转诊等服务。

“为推进家庭医生签约服务高质量发展,落实省政府民生实事,以家庭医生签约服务推进城乡社区老年人健康管理工作,提供多途径的签约服务和个性化签约服务。2023年开始探索弹性家庭医生签约服务,根据签约居民需求,确定灵活签约周期。”江海区卫生健康局相关负责人介绍。

目前,江海区建立健康档案近30万份,超4万名重点人群有了自己的家庭医生,今年已为5000名老年人提供健康指导,并规范管理1.1万名高血压患者、近4000名糖尿病患者。