

## 江门市24小时心理援助热线开通中高考专线 用“心”赋能 “赢”接中高考



心理咨询师通过热线为考生进行心理疏导。

江门日报讯(文图 记者 梁爽 通讯员 张彦琳 朱嘉茵)为帮助中高考考生应对压力、焦虑等问题,近日,江门市24小时心理援助热线(0750—3125678)特意增设一条中高考专线,积极提供心理疏导服务,提高考生的心理调节能力。

面对即将到来的考试,有的考生兴奋期待,仿佛已经看到了自己心仪的院校;有的考生则紧张焦虑,担心自己无法发挥出最佳水平。如若无法适当调节的考生或家长,可通过拨打0750—3125678进行心理疏导。

用“心”赋能,“赢”接中高考!事实上,考前或多或少的紧张在所难免,江门市24小时心理援助热线开出抗焦虑“处方”,帮助考生缓解焦虑情绪:

- 1、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。
- 2、自我放松:紧张的复习节奏中,考生也要给自己喘息的时间,注意放松休息,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。
- 3、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。
- 4、心理咨询:当心理承受已经突破了峰值,无法自我调节时,可以寻求专业帮助,心理咨询师也许可以给予更加科学的帮助。

## “静脉治疗专科名护士团队工作室” 在江门市人民医院揭牌 为患者的静脉健康保驾护航

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/李嘉媚 黎敬)近日,“广东省名护士工作室”在广州举行授牌仪式,江门市人民医院护理部主任唐欣慧带领的护士团队被授予“静脉治疗名护士团队工作室”称号。另外,江门市人民医院还举行了“静脉治疗专科名护士团队工作室”揭牌仪式。

记者了解到,该院于2008年成立静脉治疗专科护理小组。2016年,静脉导管门诊成立(由江门市静脉治疗专业委员会副主任委员唐欣慧主任及肿瘤科护士长陈素红牵头),由具备置管穿刺资质、具有丰富临床导管维护经验的护理专家出诊,为患者提供全方位管理,并针对患者的治疗及特点给予置管、维护、个性化健康指导、提供互联网+护理服务等。运用B超引导、腔内电定位技术等现代先进置管技术,为患者解决静脉通路问题,提高导管置入成功率,还运用隧道式穿刺术、免扩皮送鞘术等改良方法降低并发症的发生。

2012年率先开展B超引导下PICC置管,2023年导管门诊门诊量达3000多人次。2024年在唐欣慧的带领下,成功被省护士协会授予“静脉治疗名护士团队工作室”。

江门市人民医院党委书记苏华安表示,“静脉治疗专科名护士团队工作室”在医院落户,是着力解决老百姓对美好生活需求的体现,是护理和医疗有效结合的体现,更是医院护理人员多年来在专业领域开拓创新成果的体现。希望医院护理团队,不断探索创新,解决更多患者的疑难问题,提供更优质的护理服务,为护理专科建设贡献力量。

唐欣慧表示,此次“静脉治疗专科名护士团队工作室”的成立,代表着医院在静脉治疗领域的又一次跨越与提升。静脉治疗专科小组将继续以患者为中心,不断努力与提升,以精湛的技术和无尽的爱心,为患者的静脉健康保驾护航。

## 夏季雨后警惕“飞行的硫酸” 遇到隐翅虫切勿拍打,防止毒液接触皮肤

夏季雨后,有时室内会飞入一种黑黄相间、颜色鲜明的小虫子,如大蚂蚁般大小,名为隐翅虫。因体内有强酸性的毒液,隐翅虫也被称为“飞行的硫酸”,一些市民在隐翅虫落到身上后,用手去拍打,结果就“中招”,出现隐翅虫皮炎。

“我家孩子的腿上有一大片红肿,已经两天了,现在疼得走不了路,他怎么了?”5月初,一位焦急的家长带着4岁的孩子走进江门市中心医院皮肤科副主任医师何家俊的诊室。何家俊观察到,孩子的腿窝有大片红色斑疹,符合隐翅虫皮炎的症状,判断孩子是拍打了落在腿上的隐翅虫,导致皮肤接触到了毒液。

自4月以来,已有多名有相似症状的患者陆续前往该院门诊就诊。何家俊表示:“隐翅虫皮炎有明显的季节性,一般在天气转热时开始出现,8—9月是发病高峰期,这与隐翅虫的繁殖季节相吻合。”

隐翅虫一般不会叮咬人,隐翅虫皮炎与拍打隐翅虫这一行为有关。拍打隐翅虫后,隐翅虫体内的毒液溢出,会导致人体皮肤接触部位出现红斑、痒疹,渐有灼热疼痛感;随后红斑上出现密集的丘疹、水疱,搔抓后出现糜烂面。如果拍打后用手抓挠其他部位,则抓挠处也会出现皮炎。皮疹广泛时,可有发热、头痛、恶心、淋巴结肿大等全身症状,若继发感染则会加重病情。

那么,日常生活中应当如何避免患上隐翅虫皮炎?

何家俊表示,隐翅虫喜潮湿环境,白天栖居在潮湿的草地、菜园等阴暗处,昼伏夜出。夏季各种蚊虫进入活跃期,市民外出到公园、野外、乡村等地时,要穿长袖衣裤,尽量避免皮肤大面积暴露,并随身携带驱蚊用品。

另外,隐翅虫具有趋光性,在夜晚,室内的灯光会引诱隐翅虫通过敞开的门窗飞入室内。市民的家中、需要夜间作业的单位可安装纱门、纱窗,阻止隐翅虫等夜间活动的昆虫飞入室内。

及时清除房屋四周的朽木、废料、杂草,捣毁隐翅虫的栖息地和滋生场所;不要在室内堆放废旧物品,保持室内清洁、整齐,使侵入室内的隐翅虫无隐藏之处。

如果隐翅虫出现在家中,可以用胶布粘住,或用纸巾包住扔掉,注意不要接触到毒液。如果发现隐翅虫停留在皮肤上,不要用手拍打、揉搓,正确的做法是轻轻吹走,或者用开,然后用清水或碱性肥皂水洗净接触处隐翅虫的皮肤。

如不慎接触隐翅虫的毒液,应及时彻底地清洗掉接触部位的毒液,减轻对皮肤的损害。用肥皂反复清洗受损皮肤,然后涂擦1%薄荷甘油洗剂或者糖皮质激素药膏如卤米松/三氯生乳膏、丙酸氯替松乳膏;若红肿明显或有糜烂面,可用1%—2%明矾液或1:5000高锰酸钾溶液进行冷湿敷。若有脓疱发生继发感染,需要使用抗生素治疗。

(张泽彬 谭淑欣)

# 注意身体发出的警示 守护健康 从“肠”计议

大肠,一个容易被忽视的器官。它默默无闻地帮我们清理垃圾、抵御疾病,但若一直忽视它,它可能会发小脾气,如腹痛、腹泻、消化不良以此来表达不满。若你仍不以为意,它可能会“造反”(癌变),导致大肠癌的发生。

据统计,结肠直肠癌是胃肠道中常见的恶性肿瘤,近年来发病率已经跃升至恶性肿瘤第二位,死亡率位居第四位。

今年5月29日是第20个“世界肠道健康日”,旨在提醒人们注意身体发出的警示,提升肠道健康意识。在“世界肠道健康日”到来之际,本报采访了江门市五邑中医院肛肠科主任医师梁红,教大家如何从“肠”计议,保护我们的肠道健康。

文/图 江门日报记者 李银换 通讯员 赵晓东 刘森

## A 大肠癌早期通常没症状

从医20多年,让梁红印象最深刻的就是20年前接诊的一个病例。

当年,29岁的小春在陪朋友到肛肠科就诊时,听到医生建议:“如果有血便、肚子痛等症状,建议做一下肠镜检查。”“我有时会肚子痛,需不需要做肠镜检查呢?”小春问道。

“如果你家族有人得过癌症,建议做一下哦。”梁红说道。

在梁红的建议下,小春和朋友都做了肠镜检查。检查结果发现,小春的朋友没发现问题,而小春则得了大肠癌,幸运的是还是早期,可以手术治疗。

经过手术治疗后,小春预后较好,生活得很不错,至今已过去20年了。

然而,50多岁的老诚就没那么幸运了。老诚是一名医务人员,他知道自己年纪不小,应该做一下肠镜检查,但由于工作忙便一直没在意。



医生在为病人看诊。

直到有一天他的肚子痛得难受,到医院检查时才发现,此时他已发生肠梗阻。完善检查后发现,他得了大肠癌晚期,还发生了肝转移,错过了最佳的手术治疗时间。

“大肠癌,是指发生在结肠和直肠的消化道肿瘤。”梁红表示,肿瘤早期最大的特点就是没有症状,若人体已经出现消化道出血、肠梗阻、贫血、消瘦等症状,说明肿瘤发展已进入进展期,甚至晚期。

## 医学指导

梁红

江门市五邑中医院肛肠科主任医师,中华中医药学会肛肠专业委员会委员,江门市中医药学会肛肠专业委员会副主任委员。从医20余年,擅长中西医结合及手术治疗各种大肠肛门良恶性疾病,特别对肛肠科疑难疾病如大肠癌、环状嵌顿痔、化脓性汗腺炎、高位复杂性肛瘘、高位脓肿、溃疡性结肠炎、克罗恩病等有独到的见解和体会。擅长电子结肠镜检查及镜下治疗,开展无痛肠镜、肠镜下巨大息肉切除术及EMR术、止血术、支架置入术、早期大肠癌镜下切除术等治疗,效果优异,有多篇论文发表于省级以上杂志。



## B 要注意遗传因素

据小春介绍,她平时饮食清淡,没怎么吃油腻煎炸食品,而且当时还不到30岁,为什么会得大肠癌呢?

“我们考虑这个患者是由于遗传因素导致的。”梁红介绍,据统计,约1/4的结肠直肠癌患者有癌症肿瘤家族史,大部分为消化道肿瘤。家里有人得肠癌一定要重视,尽早做筛查。

除了遗传因素外,不健康的饮食、不规律的作息也是诱

发大肠癌的主要原因。梁红曾接诊过一些患者,平时爱吃高油高盐、油腻煎炸食物,后来查出得了大肠癌。

梁红提到,结、直肠息肉等消化道疾病也会诱发大肠癌。另外,慢性炎症刺激,如痢疾、血包虫病、溃疡性结肠炎等,可因假性息肉、炎症、肉芽肿等导致癌变。

“大肠癌是个‘富贵癌’,饮食习惯是主因,如高脂肪、

高蛋白、低膳食纤维等;同时,运动量减少导致肠的蠕动变慢,存储宿便较多,增加患肠癌的概率。”梁红说道。

和其他癌症不同,大肠癌是一种为数不多可防可治的恶性肿瘤。“肠癌的发生有一个规律的病变过程,从正常黏膜,到高增生黏膜,到腺瘤性息肉,再到大肠癌,是一个‘三部曲’。”梁红介绍,正因如此,建议做好早期筛查。

## 延伸阅读

### 出现这些症状应警惕

生活中,你若有以下症状,应警惕是大肠癌。

排便习惯改变:与以往对比,排便次数增多;里急后重(想拉,拉不出)。

便秘:排便次数减少,便质硬,呈颗粒状或细条状等。

血便、黏液便:粪便上有血迹或黏液。

腹痛及腹胀:由于肿瘤糜烂,继发感染刺激肠道,表现为腹部持续隐痛、腹部不适或腹胀。

腹部肿块:以右腹多见,肿块质硬、结节状。

随着肿瘤进行,会有全身症状:厌食、乏力、消瘦、贫血、发热等。

梁红提醒,如果有以上症状的人,建议进行一次肠镜检查。

因为肠镜不仅可以发现肠道肿瘤,也可以发现肠道息肉等疾病,及时的内镜下息肉摘除有预防息肉癌变的作用。

## C 记得做肠镜检查

早期大肠癌如此隐匿且寂静,人们该如何做到早发现呢?

数据显示,早期大肠癌经过内镜治疗后,5年生生存率可以达到90%以上,而进展期的大肠癌,5年生生存率尚不足50%。预防和早筛的重要性不言而喻。

“对于大肠癌筛查和诊断来说,肠镜肯定是最好的方法,也是我们公认的‘金标准’。”梁红解释道,肠镜可以帮助医生直接观察到结肠直肠内部情况,提高早期发现率。肠镜检查不仅能直观地发现大肠黏膜早期病变,且能借助活检对病变进行组织学评价。此外,医生还可以取出组织进行病理学的检查。肠镜

检查已被证明是防止大肠癌发展的有效方法。

梁红提醒,年龄在45—74岁个体首次筛查,应进行高危因素问卷调查和免疫法大便隐血检测,阳性者行肠镜检查。后续筛查每年检查1次粪便隐血,阳性者行肠镜检查。此外,还有粪便钙卫蛋白、粪便基因检测、结肠成像等检查。

很多人听到做肠镜检查,就十分抗拒。这是因为普通肠镜检查是在患者完全清醒的状态下进行的,时间长,且比较痛苦,很多人由于恐惧心理不愿意再次接受这种检查,因此错过了早诊断、早治疗的最佳时机。

梁红介绍,目前,江门市

五邑中医院无痛内镜技术已很成熟,对于惧怕内镜检查的患者,根据病情需要,会在无痛麻醉下,同时完成胃镜和肠镜检查,通过内镜检查可评估消化道的健康状况,甚至发现早期肿瘤及癌前病变,起到“早发现、早诊断、早治疗”的目的。梁红也做过无痛肠镜检查,她表示,打了麻药后,人就会睡着,睡醒后就完成无痛肠镜检查了,只要10分钟左右,过程完全没有不适。

在治疗大肠癌方面,有内镜治疗、手术治疗、化疗、放疗、免疫治疗、生物治疗、中医中药治疗等手段。

“我们现在提倡早期筛查、早期诊断和早期治疗。”梁红说道。

# 甲状腺癌可防可治

医生:定期体检,早发现早治疗

近年来,甲状腺癌频繁进入大众视野,成为人们关心的又一种癌症。有人将甲状腺癌称为“好癌”“懒癌”,这种说法是否准确?如何识别、预防甲状腺癌,守护甲状腺健康?

江门市人民医院普通外科主治医师尹承龙介绍,分化型甲状腺癌是甲状腺癌的主要类型,有的人将甲状腺癌称为“懒癌”“好癌”,主要是因为相对于肝癌、胃癌、肠癌等,分化型甲状腺癌的发展速度缓慢,发现后通过手术治疗可以达到临床治愈效果,随诊数十年,多数患者都不会有明显复发征兆。

“甲状腺癌起病隐匿,大多数患者早期都没有出现明显的症状。”尹承龙说,

“不少甲状腺癌患者是偶然发现颈部有一个无痛性的肿块,才到医院就诊;也有部分患者是工作单位定期体检,才发现甲状腺有肿块的。”

不过,随着病情发展,肿块体积变大,相关症状也会逐渐显现。肿块侵犯到颈部的气管、食管后,患者可能会出现呼吸困难、吞咽有哽咽感等症状;如果侵犯到喉返神经或喉上神经,可能会导致声音嘶哑、饮水呛咳;如果压迫到颈静脉,会出现颈静脉怒张的临床表现。当病情发展到晚期,可能会出现颈淋巴结转移、肺转移、骨转移等。

“甲状腺癌发病的因素涉及多个方面,包括不良生活习惯、颈部X射线暴露

史、遗传因素、高碘饮食等。”尹承龙说,在日常生活中,经常熬夜、作息不规律,工作压力大、节奏快,容易导致体内内分泌紊乱,这是诱发甲状腺癌的因素;如果儿童在10岁之前颈部有X射线暴露史,甲状腺癌的发病率会比其他人更高;甲状腺癌存在家族聚集性,家族中若有多人患甲状腺癌,相关直系亲属患甲状腺癌概率高于常人;沿海地区的甲状腺癌发病率比内地高,这可能与高碘饮食有关。

值得注意的是,女性的甲状腺癌发病率比男性更高。甲状腺癌的发病与雌激素、孕激素的分泌水平密切相关,30岁—45岁之间的青壮年女性,尤其是怀孕的女性,孕激素、雌激素分泌都比较旺

盛,如果这两种激素分泌出现紊乱,容易诱发甲状腺癌,因此女性发病率相对来说会更高。

那么,应该如何有效预防甲状腺癌?尹承龙建议,日常生活中应坚持规律饮食,正常作息,避免心情过于激动紧张,保持精神愉悦;避免接触放射性物质如X射线,尤其是儿童,应尽量避免不必要的医疗放射性检查;控制碘的摄入量,适量食用海鱼、海带等海产品;女性在使用激素时一定要慎重,尤其是雌激素。预防甲状腺癌的最重要措施便是定期进行体检,如果发现甲状腺癌的相关症状,应及时到医院就诊治疗。(张泽彬 黎敬)