

危急伸援手 担当暖人心

毓璜顶医院上演温情急救一幕

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 侯瑞
摄影报道

8月15日,烟台毓璜顶医院内上演了一场温情急救,院内监控完整记录下这珍贵瞬间,医护人员用本能的挺身而出,生动诠释医者的责任与温度。

当日7时50分许,医院中区3号电梯在岗工作人员突发身体不适,出现头晕恶心、双腿发软等症状,待同事到岗接替工作走出电梯后,瞬间体力不支,失去意识,情况十分危急。

途经此处的心外三科李建强、心外一科孙金书两位医生第一时间上前查看,二人合力将患者转移至电梯内,准备送往急诊科救治。电梯下行过程中,李建强全程贴身陪护,小心护住其头部,防止磕碰受伤。电梯到达一楼后,孙金书迅速调取担架车,正在门

诊开展巡检工作的内科护士长刘雪艳也立刻加入急救队伍。她快速评估生命体征,发现患者呼吸微弱,随即赶往呼吸门诊取来氧气袋予以吸氧处置,及时稳住生命体征。

三人分工明确、配合默契,平稳将发病人员抬到担架车上,紧急转往急诊科进一步抢救,并向接诊医护细致交接现场全部情况,处理完毕后便默默转身回归各自岗位。经过及时抢救,患者目前已脱离生命危险。

面对突发险情,他们不假思索挺身而出,用专业与善良守护身边人,这份刻在骨子里的责任担当,正是医师节期间最为动人的勋章。



别乱“贴秋膘” 秋季养生重在健脾

立秋之后,不少人顺应民俗开始“贴秋膘”进补。医生提醒,秋季养生当以健脾为先、清润调养为主,循序渐进改善身体状态,切忌盲目进补。

宁夏中医医院(中医研究院)肝胆脾胃病科主任医师申艳慧说,“虚不受补”根源大多在于脾胃运化能力偏弱。对于这类人群,秋季饮食首要原则是先健脾、再补养。不要急于大量吃肉进补,优先选择山药、莲子、小米、南瓜等平和易消化食材,帮助修复脾胃功能,为后续营养吸收打好基础。日常可多吃银耳、百合、梨等滋阴润燥食物,缓解秋燥带来的口干咽燥、皮肤干燥等问题;同时,少吃辣椒、烧烤、油炸食品,避免加重身体燥热。

若要进补,切忌追求“一步到位”,盲目食用鹿茸、厚味浓汤这类温燥补品。宁夏回族自治区中西医结合医院消化内科主任医师杨伟说,即便食用少量这类食材,也要学会搭配化解滋腻,比如吃肉时搭配白萝卜,日常泡少量陈皮水理气健脾。一旦食用后出现口疮、便秘、烦躁等症状,立刻暂停食补,回归清淡饮食。

除饮食之外,起居运动同样影响调养效果。杨伟说,秋季遵循“早睡早起”的作息,尽量避免熬夜,熬夜最易导致虚火上浮,加重“上热”症状;可选择散步、八段锦、太极拳等舒缓运动,适度活动能够推动气血运行,助力脾胃运化,帮助营养物质被身体吸收;睡前温水泡脚,也有助引火下行,改善上热下寒的体质。据新华社

抑郁情绪不等于抑郁症,抗郁要避坑

近年来,年轻人常用“Emo”来形容负面情绪来袭的状态。随着大众对心理健康的重视日益加强,越来越多人希望分清自己的“Emo”到底是一时的情绪低谷,还是患上了抑郁症。“Emo”了到底该如何应对?为此,记者进行了采访。

“Emo”了,是情绪还是疾病?

抑郁,可以是一种情绪,也可能是一种疾病。专家提醒,焦虑、抑郁情绪不等于焦虑症、抑郁症。“精神心理问题可以分为一般心理困扰、常见精神障碍和严重精神障碍。”北京大学第六医院公共卫生事业部主任马宁介绍,几乎每个人都可能

在某阶段出现心理困扰,一般表现为短暂的情绪低落、焦虑、烦躁、失眠、注意力不集中等。

马宁表示,一般而言,包括抑郁情绪在内的一般心理困扰不是疾病,是跟情境密切相关的、暂时性的心理反应,可以通过自我调节,向家人、朋友倾

诉,以及寻求专业帮助等方式减轻或消失。

抑郁症是一种精神障碍,会表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、精力减退等,有的患者甚至会出现自伤、自杀行为。

出现抑郁等负面情绪时,如何判断是否需要马上就医?

北京大学第六医院临床心理中心主任黄薛冰说,第一个标准是时间,焦虑持续一个月以上每天出现,抑郁情绪持续两周以上每天出现,就要引起重视;第二个标准是严重程度,即焦虑抑郁状态是否让个体非常痛苦,且影响正常学习、工作和生活。

抗抑郁,需警惕“消费陷阱”和“智商税”

记者调查发现,在网络直播间、短视频平台上,一些主播自称“心理咨询师”“家庭教育师”等,宣称可以“解决抑郁问题”。近年来,一些不法机构或个人打着心理健康科普的旗号,将精神心理问题简单归因、制造焦虑和对立、售卖高价“课程”或者违规导医导诊等。

其中,青少年的心理问题成为“重灾区”,初二学生家长覃先

生就遭遇了“消费陷阱”。他因孩子内向寡言、遇挫折易久陷悲伤而担忧其有抑郁倾向,在刷到某“心理博主”直播“科普”后,当即在直播间下单了“心理训练课程”和“心理训练营”。

照着“课程”内容做了以后,覃先生的孩子情况未见好转。“我当时也想退款,但客服总说‘转变需要过程’,还说‘轻易放弃可能会耽误孩子一辈子’。”覃

先生说,他在客服“洗脑”下买了上万元的课程后才彻底醒悟,拒绝再“续课”。

广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵说,有的家长受到网上误导,认为孩子患上抑郁症而去“治疗”,可能会引起后续过度诊疗的发生;若孩子本身确实患上了抑郁症或其他心理疾病,轻信网上的“训练治疗”也可能造成漏

诊和误诊。

对此,国家卫健委提醒,精神心理问题的病因是多因素的,其诊断和治疗必须由具备资质的医疗机构和医务人员进行,心理咨询人员不得从事心理治疗或者精神障碍的诊断、治疗。如果发现相关违规行为,可以通过涉事账号所在平台或者国家卫生健康委官网“健康科普辟谣平台”进行举报。

“安放”不良情绪,要理性也要科学

北京回龙观医院康复科主任医师崔勇提示,要学会与情绪共处,而非对抗,接纳焦虑、允许悲伤。当自我调节难以奏效时,寻求专业帮助是智慧的选择。

崔勇说,出现抑郁等负面情绪,不是“矫情”“软弱”,更不是“不正常”,而是心灵正在发出“求救信号”。学会自我觉察与心理调适,及早识别这些信

号,是守护心理健康的“黄金窗口期”,更是预防心理问题恶化的关键一步。

精心挑选搭配“鞋花”、工位摆放减压玩具、定制带“个性签名”的手机壳……“情绪消费”的火热,折射出大众对于“安放”不良情绪的积极态度。”雷灵说,这类消费通过赋予物品情感意义,构建专属心理慰藉载体,进而调节心理状态、缓解压力,为情绪找到安全释放出口,降低负面情

绪累积引发抑郁的风险。

北京大学第六医院院长岳伟华说,通过掌握一系列针对日常场景的快速自助与互助技能来做好心理调适。比如,在职场高压引发瞬间焦虑时,可以运用“STOP”技术——即暂停手中心事(Stop)、深呼吸(Take a Breath)、觉察身心状态(Observe)后再理性决策(Proceed);在与家人争吵情绪升温时,主动启动“战术性暂停”,彼

此约定短暂离开冷静后再回归对话;当陷入低落无力时,可以使用“5分钟启动法”,告诉自己只做5分钟,如散步5分钟、整理书桌5分钟,行动本身会带来成就感和情绪的改善。

数据显示,全国统一心理援助热线“12356”开通以来,已服务约50万人次。此外,各地均已按照要求完成心理门诊和睡眠门诊设置,面向社会提供服务。据新华社

运动时释放的一种分子 可增强肌肉功能

英国利兹大学牵头的一项研究发现,运动时释放的一种分子是肌肉适应运动所需的关键物质。这种分子有助于增强肌肉力量和耐力,帮助抵御肌肉损伤,还可能成为治疗2型糖尿病引起肌肉损伤的潜在靶点。

利兹大学日前发布新闻公报介绍,研究显示,运动时释放的一种名为L-β-氨基丁酸(L-BAIBA)的分子有益于新陈代谢,能增强运动的燃脂作用。在这项新研究中,利兹大学研究人员领衔的国际团队发现,L-BAIBA还能促使肌肉产生反应并发生变化,这项发现将运动与肌肉结构和代谢的有益改变联系起来。

研究还显示,L-BAIBA可以保护肌肉免受2型糖尿病的相关损伤。2型糖尿病往往会引发肌肉流失、肌肉力量下降以及代谢紊乱等问题,严重降低患者生活质量。

论文通讯作者、利兹大学教授李·罗伯茨说,这些发现使研究人员对运动如何给身体带来益处有了新认识,并揭示了一个很有前景的靶点,未来或可用于针对糖尿病等慢性病患者开发保护肌肉功能的新疗法。

英国糖尿病组织研究战略与合作助理主任安娜·莫里斯说,这项研究帮助人们更好地理解肌肉如何适应运动,并识别出改善肌肉健康的一个潜在靶点。这些发现有助于未来制定相关医疗策略,以支持2型糖尿病患者保持活跃运动能力并过上更健康、更长寿的生活。据新华社