

2024年“健康大讲堂”首场活动关注青少年心理健康

健康生活 快乐人生

健康视点

主持人

孙晓菊

天津市新闻专栏

6月14日,由市卫生健康委、市文明办和市教委联合主办的2024年“健康大讲堂”在宁河区芦台一中桥北学校启幕。2024年“健康大讲堂”首场活动邀请了天津市健康科普专家库成员、市安定医院儿童青少年心理科孙凌主任医师为师生、家长进行“健康生活快乐人生”的讲座。讲座中,孙凌针对中学生常见的心理问题及其原因和应对措施进行了生动的讲解,并回答了学生们的心理困惑。她建议中学生要为自己的学习生活设立一些具体的目标,让健康的生活方式为实现目标提供动能,允许前进过程中有负面情绪,学会放松调节心情。当发现自己不能应对解决一些问题时,别忘了寻求专业人士帮助,也可以拨打天津市心理援助热线022—88188858。

没有目标缺少学习动力
茫茫大海找到航标灯

“中学阶段由于学业压力增加,学生心理问题主要表现为焦虑、厌学、人际关系紧张、对抗情绪等,其中,对考试的紧张焦虑较为普遍。不少同学明知学习的重要性,也懂得必须努力付出,但又缺乏行动力,情绪低落、做事迟缓。出现这样的情况往往是对未来没有明确的方向和目标,缺少内生动力,这也是青少年普遍存在的问题。”孙凌说。

讲座中,孙凌给同学们讲述了两个年轻人的故事,他们在各自的工作、学习环境中,明确了前进的目标,脚踏实地,持续努力,最终云开雾散,在“茫茫大海找到航标灯”,顺利远航。其中一个故事的主人公是一位医学博士。十几年前,这位博士刚刚中专毕业,走上工作岗位后,和很多高学历同事在一起,只能做一些最基础的工作,他产生了严重的自卑心理。是换一份工作,还是继续努力深造?他选择了后者。他为自己设立了目标:用五年时间考上医学院校的研究生。第一年单科成绩不理想,但他看到了自己的进步,第二年继续努力,以优异的成绩考上了医学院研究生。这让他获得了努力后的成就感,之后他将学习的目标不断提升,博士研究生毕业后一直保持着努力的惯



同学们在做心理疏导小游戏。

摄影 冯雨舟

性,如今已经成为一名优秀的医学专家。

孙凌说,很多同学不是不想努力,而是缺乏目标和动力。明确了目标,什么时候开始努力都不晚。一个人有了前进的方向就能启动内动力,产生改变现状的强烈想法,最终主动奋斗达成目标。她建议同学们问问自己:“海面上,一条小船两个桨都在手里,我往哪划,我是否有方向,我的航标灯在哪里?”对于中学生来说,高中选课已经和自己未来的专业、职业选择产生关联,同学们要尽早了解自己的爱好和专业倾向,把目标定得越具体越好。“你的航标灯可以指引你奋力往前划,到达你喜欢的终点。”孙凌说。

规律生活提供持续动能
睡眠饮食运动不马虎

有了努力的方向和目标,还要有一个好身体,持续提供动能。这就需要同学们建立规律的生活学习状态,“凌晨2点入睡中午12点起床,每天只吃一顿饭”的规律不是大脑和身体需要的规律,符合人体休养生息的规律才是真正的、科学的作息规律。

第一,要有良好的睡眠习惯。通常建议青少年应在22点左右睡觉。因为22点至4点的深睡眠可以帮助脑细胞分泌神经递质,以保证思维、情绪、注意力、记忆力等功能的稳定。孙凌解释说,大脑作为人体中枢,充足睡眠能保护大脑正常工作、消除疲劳、恢复体力、增强免疫力。对中学生来说,良好的睡眠还能促进生长发育,助力长高。以负责空间思考与记忆的海马区为例,有研究

显示,睡眠时间短的青少年,海马区体积会小于拥有充足睡眠的青少年。多次发作的抑郁症患者,海马区体积会减小。睡眠不足还会导致多巴胺缺乏,使人感觉不到快乐,也会令血清素分泌不足,引发某些类型的抑郁、焦虑和战斗。

第二,营养均衡很关键。青少年营养不均衡,不仅影响身体发育,还会导致疲劳、消瘦、抵抗力降低,甚至形成某些疾病,如结核病、肝炎、性发育迟缓、女性闭经等病症。维持青少年生长发育的饮食原则是“均衡摄取”,适度补充钙与铁,遵循“少油、少盐、少糖、高钙、高纤”饮食原则。一日三餐,定时定量,尽量避免摄入垃圾食品、油炸食品及饮料。过度节食、暴饮暴食、夜里点外卖的做法伤身又伤脑。

第三,适当锻炼身体。青少年时期是体育锻炼的“敏感期”,经常锻炼可以强健身体和

大脑,并形成良好的心理素质。建议青少年运动掌握“333”模式,即一周3次有氧运动,每次30分钟,心跳至少130次/分钟,可充分利用运动管理软件进行监测。户外运动推荐慢跑、快走或打球、跳绳等大运动,室内运动选择简单易行易坚持的,如平板支撑、仰卧起坐等,可规定每日数量分组完成。

心理状态具有波动性
为消极情绪开绿灯

世界卫生组织(WHO)提出所谓健康,不仅仅是身体健康,还包括心理健康以及社会交往的健康,也就是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。孙凌解释说,心理状态是动态的、有波动性的。心理状态正常和异常往往是由量变到质变,并且相互依存和转化。在朝着目标奋斗的过程中,难免会有情绪低落、沮丧、疲惫、烦躁等消极情绪,不能一味地排斥和拒绝它,既不要否认它的存在,也不能任其发展,而是要去接受它、了解它,并选择适合自己的调节方法,比如学会放松、丰富生活内容、换个角度看问题等。

孙凌向同学们推荐每天做两到三次想象放松法,脑海中想象着最让自己愉悦的事情、场景,闭上眼睛慢慢去感受。如果考前紧张焦虑,可以想象自己某一次在考场上顺利答题的画面,有助于让心情平静下来。当自己情绪不好的时候试着自己调节,做自己温暖的朋友,比如试着和负性情绪交朋友,给它起个名字,给它起个名字,“你为什么找到我?”“是在提醒我什么吗?我有更重要的事,你先离开一会儿。”也可以寻求好的支持,比如信任的朋友、家人,真实地表达自己的感受,也可以做一些自己能掌控的事情,必要时寻求专业心理医生的帮助。

记者 赵津

“健康大讲堂”连续举办11年
覆盖市民逾200万人次

由市卫生健康委、市文明办和市教委联合主办的“健康大讲堂”由全市权威医学专家,围绕常见病、高发病等市民关注的健康热点问题展开讲座,旨在传播健康知识和健康新理念,提升市民健康素养。

据了解,“健康大讲堂”至今已连续举办11年,每年为市民提供10场以上市级讲座,以及160场以上区级讲座,活动覆盖人群每年保持在20万人次以上,已成为我市健康巡讲的知名公益活动。目前,“健康大讲堂”市区级讲座

专家全部来自国家级和天津市级健康科普专家库,已成为院士、国字号名医、医学学科带头人、青年医学人才以及群众喜爱的“好医生”共同参与的科普传播平台。

今年,为扩大活动受益范围,提升居民健康素养水平,“健康大讲堂”将深入校园、企业、机关、社区,把健康知识送到市民身边。市级精品讲座还将通过“视听融媒”进行同步直播,并且通过“健康天津”“天津健康大讲堂”“天津健康教育”等官方微信公众号转播。

记者 赵津

天气炎热心脏病易复发

七方面入手保护心血管



夏季提醒

中医学认为,夏季五行属火,与人体五脏中的心相对应,所以夏季与心气相通。近日天气炎热,

天津中医一附院心血管科毕颖斐主任医师提醒心脏病患者,高温易导致人体脱水、血压波动、情绪变化、睡眠不佳,从而可能诱发心脏病急性发作。但高温天气下,很多人出现身体不适也不愿意去医院,从而导致疾病加重。毕颖斐提醒心血管病人,延误就诊容易导致不良后果,当出现心脏不适时,务必及时就医,以免耽误救治,引发严重后果,他建议心脏病患者从以下七方面入手预防高温天气下心血管病急性发作:

及时饮水 高温天气下,人体容易出汗而脱水。脱水会导致血液黏稠度增加,心脏需要更多的努力来泵血,这对心血管病患者来说很不利。因此心血管病患者夏季要及时补充水分,避免脱水对心脏造成不利影响。

避免暴晒 夏季,暴露在阳光下容易导致体温过高对心脏不利,因此,心血管病患者在户外活动时应尽量避免暴晒,外出需采取遮阳帽、打太阳伞等防晒措施。

科学运动 心血管疾病患者在炎热天气下运动,应选择凉爽时段进行,避免剧烈运动,控制运动强度,以免加重心脏负担。

合理膳食 高温天气,容易导致食欲不振,建议心血管病患者多食用清淡易消化的食物,如新鲜蔬果和五谷杂粮,同时控制油腻、生冷食物的摄入。

监测血压 高温天气,血压更易波动。定期测量血压、心率等指标,如有异常应及时就医,以保证病情稳定。

合理使用空调 当人体从高温的户外环境进入空调房中,温差会使血管立即收缩痉挛,血压波动幅度大,易引发脑卒中和急性心肌梗死。最适宜的室内温度一般在25℃至28℃之间,心血管病患者尤其要避免室内温度过低。

保证充足睡眠 心血管病患者应避免过度疲劳,合理安排工作和休息时间。睡前应避免剧烈运动、大量饮食、过度使用电子设备等,放松心情,促进入睡。

通讯员 东梅 苏玉珂

健康速递

市第一中心医院实行预住院模式

为改善患者就医感受,提升就医体验,市第一中心医院近日在多个科室开展预住院模式,以减少患者花费、缩短住院时间。据介绍,预住院是指患者一旦选择住院,在取得住院床位前,先在门诊完成术前或治疗前的相关检查、化验,费用按住院医保比例结算。患者住院后不再重复相同的检查化验,便可直接安排相应的手术或治疗。在预住院期间,患者会有住院服务中心的工作人员为其服务。该模式不仅缩短了患者住院手术的等待时间、减轻了就医负担,同时也提高了病床周转率,大大优化了医生的工作流程。

通讯员 孙颖 郝文静

冬病宜夏治 切莫失良机

6月21日是夏至,中医认为此时阳气最盛、阴气始生,是锁阳驱寒、冬病夏治的最好时机。

冬病夏治的方法有很多,“三伏贴”穴位贴敷只是其中的一种。能温补阳气、散寒驱邪、活血通络的方法都能用于冬病夏治,比如艾灸、火罐、刮痧、内服中药等,可以根据个人体质或宿疾的不同做适宜的选择。用艾灸或者火罐祛除体内寒湿,选取哪些穴位比较好?慢性支气管炎、过敏性鼻炎冬病夏治的用药原则是什么?冬天气口经常胀满的人在夏季怎样巧选膳食?“生姜治百病”的说法自古有之,它和哪些食材搭配调理脾胃效果好?20日20:10,天津电视台教育频道《百医百顺》邀请国务院特聘专家、天津市名中医张智龙教授介绍冬病夏治的方法。

通讯员 姜红

健康红绿灯

甲胎蛋白高不一定是肝癌
多学科综合评判找到病因

很多人一看到检查单上的甲胎蛋白升高,就不禁怀疑是不是得肝癌了?市第三中心医院消化(肝病)科连佳副主任医师说,甲胎蛋白升高虽与肝癌存在关联,但并不一定是肝癌。

连佳说,甲胎蛋白是最早发现也是目前应用最广泛的肝癌标志物之一,它是一种在胎儿发育期间由肝脏和胎盘产生的蛋白质。出生后,甲胎蛋白水平会急剧下降,并在成人中保持较低水平,应该说甲胎蛋白的异常升高与

肝癌(特别是肝细胞癌)有一定的相关性。在大约50%至70%的肝细胞癌患者中,甲胎蛋白水平会显著上升。因此,甲胎蛋白被视为肝癌早期筛查和监测疾病进展的重要指标之一。但二者的“相关性”并不等同于“因果性”,即甲胎蛋白升高并不意味着就是肝癌。肝脏转移瘤、生殖系统肿瘤、肝炎、妊娠、新生儿及儿童都可以出现甲胎蛋白升高。少数情况下,甲胎蛋白升高也可能与消化道肿瘤、某些遗传性疾病有关,或是无明确病因升高。

连佳表示,当甲胎蛋白升高时,医生会结合临床症状、影像学检查、肝功能测试等综合评估,避免单一指标误判。一些患者可能需要动态观察,是否持续升高以及升高速度对诊断意义重大,有时还需要定期复查来加以确认。

通讯员 陈颖

舒适诊疗帮助患者
克服牙科恐惧症

医疗动态

牙已经疼了很久,含凉水、咬花椒、吃消炎药,各种方式都无法消除牙痛,又连着两夜无法入睡,李华不得不来到医院。刚步入口腔科,就开始心跳加速,当他坐在候诊椅上时,手心开始出汗。李华患有牙科恐惧症,强烈的恐惧感使他无法进行口腔治疗。李华的情况并不罕见,牙科恐惧症影响着成千上万不同年龄和性别的患者,使他们因为恐惧尽力逃避口腔诊疗。

如何走出牙科恐惧的影响呢?患者可

以向口腔医师寻求帮助,有经验的口腔医生会安慰患者以及讲解演示诊疗过程,并借助一些行为干预方法,缓解患者心理上的压力和恐惧,逐步完成治疗过程。对于严重的牙科恐惧症患者,行为干预方式失败,仍有药物干预可以完成口腔诊疗。现代医学的镇静镇痛技术和全身麻醉等技术能够在保障患者安全的前提下,使患者在口腔治疗中不会感到恐惧、不适和疼痛。常用的技术包括:口服镇静剂、吸入镇静剂、静脉镇静或全身麻醉等。这些方式能够提供不同程度的镇静镇痛,用以满足患者的诊疗需求。患者需要做的是充分向口腔医生表明恐惧感受以及期望在舒适无痛的情况下完成口腔治疗。口腔医生会与麻醉医生协商出合理、适度的镇静镇痛方法,帮助患者在安全舒适的情况下完成口腔诊疗。

作者系市口腔医院舒适化诊疗中心吴双

足不出户 办理分类广告

联系电话 >>> **23602233**
17622997767 (同微信)

分类信息刊登项目 >>>

- 公告
- 寻人启事
- 声明
- 减资公告
- 遗失声明
- 免责声明
- 注销公告
- 指定继承

>>> 此微信为线上唯一官方办理渠道

地址: 天津市和平区卫津路143号