

暑假即将结束,假期余额不足

遇到“假期综合征”怎么办?



本报通讯员 一莹

快乐的时光总是短暂,很多人都会类似的感受,对于沉浸在暑假中的孩子们来说,这个暑假只剩最后一星期了,这个时候要当心“假期综合征”。

小张今年15岁,马上就要上初三了。这个暑假她可一点都没闲着,除了完成学习任务,约了同学一起旅游、逛街、品尝各种美食……丰富的暑期生活,也让她的生物钟越来越乱——每天都要到凌晨才睡觉。

马上就要开学了,妈妈希望小张早日回归学习状态,便经常督促她早点休息,还询问暑假作业的完成情况。一听到催促,小张就产生“烦躁”情绪,有时候甚至会哭得停不下来,头痛、肚子不舒服……这样的状态持续了一个多星期。无奈之下,前几天,妈妈带她赶到市一院就诊。

“这是一例典型的假期综合征。”市一院临床心理科主任、主任医师王苏弘说,“在开学前后的一段时间内,有些孩子会情绪波动,表现为疲劳、困倦等,严重的可产生焦虑、恐惧、担忧等情绪。时间一长,孩子就会出现注

意力下降、学习效率低,还会伴随食欲不振、恶心、头晕、头痛等躯体反应。”

据了解,开学前不少市民到医院咨询儿童青少年心理状况,很多都是跟假期综合征有关。为帮助孩子们调整作息和情绪,王苏弘建议做好以下5点:

调整生物钟

暑假里,很多孩子会睡到中午才起床,“早饭午饭一起吃”,对孩子的营养摄入和作息节律都有影响。

生物钟的调整需要循序渐进,家长和孩子可以商定每天提早起床的时间(以半小时到一小时为宜),早起后可以适当开展户外运动,调节身体适应能力。

制定新计划

新的学期是新的开始,要想减少对新学期的担忧和焦虑,家长可以和孩子一起讨论这些“焦虑”“担忧”背后的原因——哪些想法引起了孩子的过度关注?

家长可以协助孩子围绕新学期制定计划,并尽可能将大的计划进行拆分和细化,做到有预期、有实施、有监测、有反馈,这样才能更好地调动孩子的学习兴趣,培养良好的学习习惯。

打好“预防针”

“凡事预则立,不预则废。”新学期

开始,孩子可能面临很多新的挑战,要让孩子对人际、学业等可能出现的问题在思想上有所准备。

父母与孩子的交流中,要学会多倾听——从倾听中读懂孩子的情绪、想法,或许孩子们的想法比较幼稚,但是对他们而言意义重大。

运动是个宝

一个暑假过来,孩子长高了、长胖了,有没有忽视运动呢?

很多科学研究发现,每天半小时以上的有氧运动可以很好地调节人体的情绪和机能。家长们可以和孩子们一起开展慢跑、球类等运动,为新学期做好热身准备。

寻求专业帮助

开学后,如果孩子无故出现腹痛、腹泻、恶心、失眠、乏力、情绪波动等问题,父母要引起重视,不宜回避或迁怒其他因素。如果情况严重不能缓解,建议带孩子到正规医院检查身体,明确病因或给予针对性治疗。如果排除躯体疾病因素,仍然延续此类现象,且对孩子学习、生活造成一定影响时,可以寻求专业心理医生的帮助。

“假期综合征”是儿童青少年常见的适应问题。当困难出现时,建议家长在理性上思考,在情感上接纳,在智慧上解决。新的学期已经在招手,希望孩子们都能迎来一个开心、充实、成长的新学年!

专科简介

市一院临床心理科成立于2020年,已建设成为集医、教、研、预防为一体的临床心理服务平台,共有5位精神科专业医生、2位专职心理治疗师、2位专业行为训练师,开设心理咨询门诊、儿童心理咨询门诊、多动症门诊,年平均门诊超10000人次。科室作为常州市未成年人指导中心协作单位,每年定期开展青少年儿童健

康心理培育方面的相关专家咨询、心理测评、主题讲座、心理韧性训练等服务活动,科室成员为中心提供热线咨询、面询服务等。立足青少年儿童心理健康教育指导,大力传播先进的青少年儿童健康心理培育理念和模式,探索“医-教-家”密切结合的青少年儿童健康心理培育专业化发展的途径并在实践中应用。

精准切瘤保脾,微创小孔显神通



本报通讯员 武医宣

作为人体重要的免疫器官,脾脏对机体免疫平衡的稳定有重要意义。以往对于脾脏肿瘤均采取全脾切除的治疗方式。武进人民医院北院普通外科三汤建军主任医师团队日前成功为一名脾脏良性肿瘤患者实施腹腔镜下脾脏部分切除术,不仅彻底清除肿瘤,还保留脾脏功能,让患者尽快回归正常工作生活的同时,生活质量也得到保障。

医生“小孔”施妙手 巧治脾脏良性肿瘤

家住新北孟河的宋女士今年37岁,半年前开始出现左上腹疼痛不适,遂至当地医院就诊,腹部CT显示脾脏内有一肿物,当时选择保守治疗。半年来,宋女士仍经常左上腹疼痛,再次到医院检查,腹部其他脏器未见明显异常,但脾脏肿物较前增大,并被告知需切除全部脾脏。宋女士焦急万分,慕名赶到武进人民医院北院普通外科

三主任、主任医师汤建军门诊寻求诊治。汤建军仔细阅读宋女士的CT胶片,考虑脾脏肿瘤为良性肿瘤,可通过腹腔镜下脾脏部分切除,保留一部分脾脏,这让宋女士重燃希望。

汤建军表示,针对宋女士这种疾病,通常做法是行全脾切除术,手术相对简单,术中术后风险较小,但宋女士年纪尚轻,脾脏有其重要功能,保留部分脾脏对宋女士的意义重大。但因为脾脏极其脆弱,血运又极其丰富,稍有不慎,术中术后就有大出血风险,严重时甚至危及生命,因而手术医生也需要面临巨大风险。团队凭借扎实的基本功和丰富的手术经验,成功在腹腔镜下微创精准切除脾脏肿瘤,术后无出血等并发症,术后病理报告为良性病变。术后一周,宋女士顺利出院。

专家提醒

脾脏是重要的免疫及造血器官,具有过滤血液中病菌和病毒的功能。传统全脾切除手术可能导致患者免疫功能下降,增加感染风险,同时因切除脾脏术后血小板升高,导致血栓栓塞风险也增高。相较于全脾切除术,部分脾脏切除术能更好地保留脾脏功能,利用腹腔镜进行该手术创伤更小,更利于患者快速恢复。

腹腔镜脾脏部分切除术的手术适应症主要是脾脏良性病变,包括脾囊肿、脾血管瘤、脾脓肿、脾脏血管瘤、部分脾外伤和一些血液系统疾病,通过

这种手术,医生可以修复和保留尽可能多的正常脾脏组织,从而保证患者的正常生理功能。但对于脾脏恶性肿瘤的患者,不适于行脾脏部分切除。

专家名片



汤建军 武进人民医院北院普通外科三主任、主任医师,医学硕士。江苏省医师协会外科分会腹腔镜外科学组委员,常州市医学会普外分会委员、胃肠学组委员、甲状腺学组委员。擅长胃肠、肝胆胰脾、甲状腺、疝、后腹腔镜等普外疾病的各种常规和微创手术,尤其在胃肠、肝胆肿瘤的规范和微

创治疗上有着丰富的临床经验。腹腔镜胃癌根治术和腹腔镜结肠直肠癌根治术多次在省级以上手术视频交流中获奖,在核心期刊以第一作者、通讯作者发表学术论文多篇,主持及参与多项市区级科研,曾获常州市及武进区科技进步奖二等奖各一项。

专家门诊时间:周二上午(北院)

骨折后,医生为什么不立即安排手术?



本报记者 李青 通讯员 七钊

“医生,我骨折了,痛得厉害,为什么不立刻给我手术接上?”

“医生,我家孩子摔骨折了,如果不立刻手术会不会耽误?”

市七院骨科主治医师俞明晨经常会遇到这样的质问。“很多骨折患者会认为如果医生没有马上手术,而是让病人进行检查、消肿等等,会误解为医生是不是在刁难或者怠慢。”俞明晨解释,实际上,恰恰相反,这是为了患者更好的恢复。

骨折后为什么不能立刻做手术?

1. 术前检查必不可少。

知己知彼,方能百战百胜。做手术前需要全面掌握身体状况,常规手术的检查包括血常规、出凝血时间(血常规患者需要给予输注凝血因子,把凝血时间维持在正常范围内)、传染性疾病预防检查等;对于下肢骨折,还要检查下肢血管彩超,看看有没有形成血栓;对于老年人骨折,在手术前还要进行心肺功能检查,判断老年患者对手术的耐受和代偿功能。如果检查中出现异常,必须通过内科会诊,进行调节。

另外,骨折的同时可能会伴有胸腹部头部的隐匿性损伤,比如说脾脏包膜破裂等,如果骨折之后不进行详细检查立刻就进行手术,很容易出危险。



2. 骨折后立刻手术等于二次创伤。

在日常生活中,脚扭伤了会肿起来,这是因为软组织损伤,毛细血管出血肿胀,而骨折之后,髓腔出血,肿胀更加明显剧烈。一般肿胀在1—3天内达到高峰,这时候采取手术治疗,对血管、筋膜、肌肉等组织无异于雪上加霜,这些组织的血液循环受影响,会导致肿胀进一步加重。

在骨折损伤+手术双重刺激下,往往会加重局部软组织损伤,很有可能因为肿得太厉害导致手术中切口没法缝合,或者勉强缝合后过几天出现皮肤坏死,增加感染、钢板外露、多次手术的风险,增加住院时间和治疗费用。在临床治疗中,很多患者骨折来医院后已经有肿胀了,这个时候医生

为了尽量降低并发症的出现,减少患者后期痛苦,先采取制动、消肿、冰敷等措施,等肿胀消退后再手术。

不立刻做手术骨头会长歪吗?

其实,骨头长得没那么快,临床结果显示:伤后两周内手术对骨折愈合及术后康复没有影响。

对于骨折后不能立刻进行手术的患者,医生一般的做法是先给予简单的处理,比如石膏外固定、支具外固定、皮牵引或是骨牵引。

当然,手术也不能拖得太久,否则可能因为骨头开始生长连接后增加手术难度。骨科医生会根据软组织损伤情况以及骨折时间做一个综合评价,从而制定一个合适的手术时间。

一般来说,骨折引起的肿胀在1—2周内会消退,这时医生会建议进行手术。手术时间最晚不会超过三周,原因在于三周是“新鲜骨折”与“陈旧骨折”的分界线,三周后骨折部位周围的组织粘连会使手术的难度增加,从而影响治疗效果。但如果身体状况差,三周后仍处于危险期,还是不建议手术的。

哪些骨折必须进行手术?

1. 有血管、神经损伤的闭合性骨折,会出现患肢的功能障碍,需急诊手术探查,尽可能恢复患肢功能。

2. 对于开放性骨折在6—8小时以内者,需要立即进行急诊手术,改开放为闭合,骨折可以通过外架、石膏或牵引临时固定。超过8小时,感染概率成倍增加,不建议闭合伤口,采取开放引流,骨折用外架或牵引临时固定。开放性骨折极易导致感染以及各种并发症,所以需要立即就近治疗。

3. 骨折导致骨间膜室综合征的。骨折部位不停出血,引起骨间膜室压力增高,超过静脉血压并阻断静脉回流,使受伤部位越来越肿,最后压力超过动脉血压,使瘀滞的血液无法流出,这时就需要切开骨间膜室,重建肢体血液循环。

4. 高龄患者骨折后长期卧床会导致肺部感染、压疮、尿路感染等多并发症,甚至出现烦躁、谵妄、胡言乱语等精神症状。有文献表明在24—48小时以内手术,比72小时以后手术的死亡率要低。所以高龄患者应排除手术禁忌症后尽早做完手术,可以获得更高的收益。

2024年常州市医院药品质管理项目成果汇报大会举行 10家医院16个“品管圈”亮相



本报记者 陈荣泰 通讯员 冯凯

8月21日,由常州市药学会主办,市一院承办的2024年常州市医院药品质管理项目成果汇报大会在市一院举行。来自市一院、市二院、市中医院、市三院、市妇幼保健院、市儿童医院、市七院、溧阳市人民医院、武进人民医院、武进中医医院等10家医院的16个“品管圈”参加了汇报展示。

参加本次比赛的16个圈中,13个为问题解决型,2个为课题达成型,1个为HFMEA(失效模式与效应分析)型。每个圈组均以图文并茂的PPT演示和生动讲解,从活动主题选定、解析、对策拟定及实施、成果展示等进行了生动的讲解,全方位展示了各自品管圈活动开展以来所取得的成果。

经过三小时的激烈角逐,市一院“星火圈”获得一等奖,市一院“精药

圈”、市中医院“点滴圈”获得二等奖,市一院“绿叶圈”、市二院“钥匙圈”、市中医院的“神农百草圈”获得三等奖。此外,市中医院“照药镜圈”,市三院“静配圈”“临药圈”,市妇幼保健院“布谷圈”,市儿童医院“彩虹圈”,市七院“优药库圈”,溧阳市人民医院“药护圈”“药心圈”,武进人民医院“水滴圈”,武进中医医院“中心圈”获得优秀奖。

从2013年起,我市医院药品质管理项目逐步引入PDCA、RCA、HFMEA等多种新型管理工具并推广应用。本次成果汇报会是我市推进品质管理、提升药学服务能力的重要活动,为全体医院药学工作者搭建展示和交流的平台,进一步提高全员参与药学服务质量改进的意识,对促进医院药事管理质量的精细化、规范化、同质化发挥重要作用。

高温下皮肤“褪色”竟是真菌感染



本报讯(李青 孙镇江)天气炎热,动辄一身大汗,不少市民容易出现皮肤瘙痒、皮肤“掉色”的问题。南医大三附院(常州二院)皮肤科副主任高薇解释,这其实是“花斑癣”,俗称“汗斑”。

在天气特别热、出汗特别厉害的情况下,“汗斑”分布的部位往往与皮脂溢出部位相关,前胸、后背、腋下等都是易发部位。

高薇解释,“汗斑”是由自身定植的马拉色菌复合体大量繁殖后引起的,这种真菌好油,多发于青少年和成年人。颜色不一,形状可大可小,有点状斑疹,也有指甲盖大小边缘清晰的斑片,还有大片形状不规则的斑片,严重时蔓延至全身,可以通过临床表现以及真菌学检验结果来明确诊断。由于“汗斑”的菌丝是卷曲状的,所以

比较好辨别。

“出现‘汗斑’也不必过于担心,在积极治疗的情况下依旧可以出汗。”高薇说,可以边治疗边生活,治疗方式可以用洗也可以涂,洗的话可以加一些二硫化锌、硫磺皂等等。坚持涂抗真菌的药一定要涂满大概一到两个月的时间。

高薇提醒市民,“汗斑”作为一种真菌感染性疾病,自愈的可能性较低,如果不及早干预,面积可能会进一步扩大。患者平时应保持居住和生活环境清洁干燥,夏季应选择宽松、棉质、柔软、透气性好的衣物,并保持皮肤清洁。一个家庭中,如果有人有的话会有一定传染性,所以衣物也是分开清洗比较卫生,洗干净了以后要用开水烫,在日光底下暴晒。