

减轻疼痛 安神助眠 音乐可为 心灵疗伤

悠扬的曲调能抚慰心灵。在不同的文化中,美妙的音乐都是心灵疗治的天然良药,不仅让我们心情愉悦,还能缓解疼痛、改善记忆、增强注意力,甚至用于抑郁症和精神分裂症的治疗。

音乐让人更快乐

英国牛津大学的罗宾·邓巴带领利物浦大学和宾汉姆敦大学的研究者发现,随乐起舞、打节拍或唱歌时,大脑内啡肽(一种引发快乐物质)的分泌增加,让人感到愉悦。所以,以后听到音乐时,不妨随之舞动起来吧。

音乐增强记忆力

莫扎特钢琴曲和巴洛克式音乐每分钟有60次节拍,它可以同时激活左右脑,使人记忆能力达到最佳状态。研究发现,接受音乐教育的孩子拥有更好的听觉记忆。在各种类型的音乐中,纯音乐更有助提升记忆。此外,旋律简单悦耳的古典音乐还能提高注意力,对任何年龄段的人都有效。让身体每个细胞随着悦耳音符跳动,生命也将因此更具活力。

音乐能安神助眠

要想对抗失眠,最方便的方法莫过于听听古典乐。古典乐能减少交感神经活动,从而放松肌肉、降低血压、减少焦虑,使心跳和呼吸频率趋缓。研究显示,失眠者每天睡前听45分钟巴赫的音乐,就能起到助眠作用。

音乐能有效减压

音乐的减压功效适用于每一个人,甚至新生儿。不论做瑜伽、自我催眠还是引导想象,音乐都能帮你进入状态。它还能在运动中给你能量,因此,带随身听跑步是个好选择。曲调欢快的音乐能驱散心中的阴霾,让人乐观向上,帮你更好地应对挑战。还有研究发现,音乐能降低“压力激素”皮质醇的含量。

音乐减轻手术疼痛

美国肯塔基大学最新发现,无论在术前、术中还是术后,音乐疗法都能减轻疼痛、加快康复。哪种音乐能起到这种作用呢?效果因人而异。总体来说,安静、舒缓的音乐更能使人放松。(据《生命时报》)



加湿器并非 雾越多越好

冬季空气非常干燥,不少人在屋里打开了加湿器。看着加湿器冒出的缕缕白雾,有些人觉得这可谓“加湿效果看得见”。加湿器果真白雾越多越好吗?

事实上,并非任何加湿器都有益健康。上海市第九人民医院呼吸科主任王健表示,冬季本身就是呼吸道疾病的高发时节,如果加湿器选择不当可能伤害身体,比如会喷出白雾的加湿器。这些白雾其实是由小水珠组成的,水中的矿物质会随水雾一起喷出,这些含有矿物质的白雾有很强的吸附能力,会吸附空气中粉尘、细菌、病毒及装修等残留的有毒污染物,特别是在空气质量较差的情况下,空气中微小的颗粒较多,被白雾吸附后易对气管、支气管黏膜产生刺激,引发多种呼吸道系统的疾病。老年人、孕妇、儿童的呼吸道黏膜都比较脆弱,更容易受到这些污染的影响。因此,在选购加湿器时,应尽量选择没有白雾或白雾少的。

还有些人喜欢往加湿器中添加杀菌剂、精油等物料,认为这样能加强杀菌防流感的作用。其实,这些添加剂的液化过程会进一步加重白雾的生成,并且杀菌剂有较强的刺激性,会进一步损伤气道黏膜,对健康不利。(据《消费日报》)

将“精确”进行到底

——记京立医院放疗科

□淇河晨报记者 范丽丽

肿瘤是威胁人类生命的第一杀手,近年来它的发病率逐渐上升,有资料显示,全世界每年恶性肿瘤患者超过1000万人。放疗治疗简称放疗,俗称“烤电”,是指利用各类加速器所产生的不同能量的放射线或放射性核素衰变过程中释放出的放射线对肿瘤及其侵犯的组织进行一定剂量的照射,可以杀死肿瘤细胞,是目前治疗肿瘤的三大常规手段之一。

以治疗肿瘤为特色的鹤壁京立医院,积极引进新技术,聘请放疗领域的高级人才,使该院放疗科的医疗水平有了显著提高,目前已形成了以“精确定位、精确计划、精确放疗”为特色的“三精”治疗,这既是该院放疗科的主要特色,也是世界医学21世纪的发展方向。

京立医院放疗科主任王爱芬,来自安阳市肿瘤医院,是一

位在放疗战线上工作了35年的老专家,掌握了国内外放疗专业的新知识、新方法、新技术。王爱芬对记者坦言,自己退休后有多家医院高薪聘请她,之所以选择京立医院是冲着这儿的机器来的。“这台机器太好了!京立医院引进的是美国瓦里安23EX双光子直线加速器,是目前世界上一流的肿瘤放疗设备。它对肿瘤周围的组织、器官损伤小,病人痛苦小,放疗效果好。”王爱芬赞叹道。

由于过去很多医院放疗设备落后,所以当时的放疗对人体伤害大,导致很多肿瘤患者十分担心放疗可能导致病情“雪上加霜”。王主任用形象的比喻来说明现在“高精度”设备和过去“粗放式”放疗的不同:人体内的肿瘤如同一个萝卜上腐烂了一小块儿,放疗既要除掉坏死部分又不能破坏正常组织,一般的放疗设备会把腐烂的地方划定一个大框进行

放疗,从而导致坏掉的部分和没坏的地方一起“烤”,所以很多患者放疗后出现了烤电“受伤”状况,皮肤红肿溃烂,食欲下降、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。而美国瓦里安23EX双光子直线加速器能产生高能X线和电子线,可对各种良性、恶性肿瘤进行高技术含量的精确放射治疗,配套的进口飞利浦大孔径CT模拟定位机和瓦里安TPS治疗计划系统,采用计算机程序制订放疗计划,定位准确,摆位误差小,精确度高,疗效明显,患者反应小。“我们对肿瘤精确定位、精确计划、精确放疗,只杀癌细胞,不损伤正常组织,让肿瘤患者不再受伤!”王爱芬笑着告诉记者。



捍卫患者的生命

——记前进中的鹤煤二院内三科



梁震林

□王飞霞

鹤煤二院内三科是集医疗、教学、科研于一体的综合性临床科室,是鹤煤二院的重点科室。现有主任医师1人、副主任医师1人、主治医师3人、住院医师2人、主管护师2人。开放床位50张,有单人间、双人间、四人间及重症监护病房。设有专业心血管内科、呼吸内科、糖尿病专科和肿瘤内科。科室拥有多功能多参数监护仪、动态血糖检测仪、胰岛素泵、呼吸机、除颤监护仪、亚低温治疗仪等多台先进的诊疗设备。

多年来,内三科全体医护人员始终紧紧围绕以病人为中心,以提高医疗质量为主线,抓好各项工作。科室领导班子团结务实、奋发向上,时刻以“用心做事、追求卓越”的企业理念武装大家的头脑,在科室重大问题上做到求



王胜军

同存异,心往一处想,劲儿往一处使,不断加强政治理论和业务技术知识的学习,提高医疗护理水平及服务素质,连续多年被评为鹤煤公司及医院的先进科室。

主要专业人员介绍如下:梁震林,心血管内科副主任医师,内三科主任。毕业于辽宁医学院临床医学系,本科,获得医学学士学位,市人力资源和社会保障局慢性病鉴定专家库成员。先后在郑州大学一附院心内科进修,到北京、烟台等地心血管病高研班研修。从事内科临床工作28年,曾历任内科主任、中医科主任、神经内科主任,具有较扎实的基礎理論知識和豐富的臨床經驗,熟練掌握了內科常見病、多發病及危重病的診斷與救治,擅長高血壓、冠心病、心力衰竭、心肌病、心絞痛、糖尿病、腦血管病的診斷及治療。發表演

文20余篇,著作两部,曾荣获鹤煤集团劳动模范的光荣称号。联系电话:13939200680



王丽华

王胜军,主任医师,大内科主任。毕业于新乡医学院临床医学系,本科,学士学位,河南省医学会鹤壁心血管分会副主任委员。曾在北京中日友好医院、郑大一附院心内科进修,到郑大一附院心血管病研修班研修。从事临床工作30余年,熟练掌握了内科多发病、常见病、重症的诊疗治疗抢救原则,擅长心血管病、高血压病、冠心病、心肌炎、心肌病、心衰、休克等疑难重症的诊治。发表演文30余篇,著作两部,被评为院劳模、优秀科主任、先进工作者等。

联系电话:13938008976

王丽华,主治医师,内三科副主任。大专学历,曾在郑大一附院进修内分泌专业。从事内科



闫瑜

临床工作20余年,在糖尿病、甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退等内分泌疾病方面有丰富的诊治和治疗经验。发表演文10余篇,多次参加慢性病的鉴定工作。

联系电话:15239265599

闫瑜,内科主治医师。大学本科,学士学位,曾在郑大一附院普通内科进修。从事内科临床工作10余年,比较熟练地掌握了内科学常见病、多发病的诊断与治疗。曾在卫生部所属的北京医院肿瘤科进修肿瘤的综合治疗。擅长对肿瘤综合治疗计划的制订和实施,熟练掌握常见肿瘤的诊治及肿瘤急症的抢救处理,特别是肺癌、食管癌、胃癌、大肠癌、乳腺癌等肿瘤的治疗以及恶性胸腔、腹腔积液置管引流和药物治疗。

联系电话:13613929338

头枕着手 张嘴呼吸

睡法不对 起床更累

一觉醒来,非但没觉得精神反而头晕脑涨;起身活动胳膊时关节直响;起床后全身酸痛没劲……有时睡觉也会成为“负担”,这可能是因为你睡法不对。

枕着手睡 这是不少女性的常见睡姿。睡觉时将手枕在头上,不仅影响血液循环,导致胳膊麻木酸痛、起床后疲累等,还会使腹内压力升高,久而久之还会引起胃食管反流,伤害食道。

张嘴呼吸 这在很多中老年人中尤其严重。其实,睡觉时闭口是保养元气的最好办法,若张口用嘴呼吸,不但容易吸进灰尘,还极易使气管、肺受到冷空气的刺激,影响睡眠质量。

被子不盖严 有些人睡觉习惯蹬被子或把肩膀露在被子外面,有人甚至喜欢穿着睡衣抱着

半边被子睡。殊不知,冬天天气寒冷,风寒一旦入侵人体,极易造成风湿、关节炎、关节酸胀疼痛等,有时还会感冒、流鼻涕,引起呼吸不畅,起床后头晕头痛。

蒙头睡觉 “蒙头大睡”是不科学也不健康的。睡觉时用被子蒙着头,随着棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度会不断下降,时间长了,就会导致缺氧,造成睡眠质量不高,易做噩梦,醒后感到头晕、乏力、精神萎靡。

睡时吹着风 夏天睡觉时开窗、冬天开着空调,殊不知吹着风睡,脖子、背部受寒后会导致气血凝滞,筋络痹阻,以致晨起僵硬疼痛,动作不利落。对着风睡,还易受凉生病或引起呼吸器疾病,因此,睡觉应避免风口,床要与窗、门保持一定距离。

前列腺感染的三大途径

前列腺炎的分类比较复杂,普通的细菌性前列腺炎可以分为急性前列腺炎和慢性前列腺炎,还有特异性前列腺炎,包括淋菌、结核菌、霉菌、真菌和寄生虫(如滴虫)等引起的前列腺炎;病毒、支原体、衣原体感染引起的前列腺炎;肉芽肿性前列腺炎;前列腺癌和前列腺癌有关等。了解前列腺的感染途径有哪

些,有助于采取有效措施切断感染途径,达到预防前列腺疾病的效果。

途径一:经淋巴感染 淋巴感染途径比较少见,可因前列腺邻近的炎症如直肠、结肠、膀胱、尿道等,通过淋巴管道引起的前列腺炎。

途径二:经尿道直接感染 经尿道直接感染是一种常见

的感染途径。细菌经尿道口上行进入尿道,再经前列腺导管侵入前列腺体,引起急性或慢性前列腺炎。值得注意的是,淋菌性尿道炎是引起前列腺炎的重要原因,随着淋病在中国的迅猛发展,已成为慢性前列腺炎的一个重要病因。前列腺增生或存在结石可使前列腺尿道变形、充血和排尿不畅,因而易发生前列腺



睡衣太紧 睡衣太紧不仅会影响呼吸,还会导致血液循环不畅,睡中容易惊醒。因此,要穿宽松一点的睡衣。如果女性戴着胸罩入睡,还会因挤压导致乳房发酸、淋巴回流受阻,甚至诱发乳腺肿瘤,所以睡前一定要摘掉胸罩。

睡前吃太饱 “胃不和,则卧不安”,睡前吃得过饱,会使大脑更兴奋,入睡困难或难以进入深度睡眠。而且,人体夜间新陈代谢

能力最低,睡前饮食会加重体内代谢负担,引起消化不良,久了还会导致肥胖。

夫妻对着睡 习惯“相拥而眠”的夫妻,或者抱着孩子入睡的妈妈,当你们相对而睡时,一方吸入的气体大多是对方呼出的废气,氧气浓度低,极易导致大脑供血不足,造成失眠多梦,醒后头晕乏力,精神萎靡。(据《生命时报》)

皎皎无悔天使心

——淇县人民医院ICU病房护理团队小记

□王璐璐

还记得两年多前,我依依不舍地告别亲朋好友,怀揣着对实习生活的万分憧憬,踏入了淇县人民医院的大门。如今,两年多的时光悄然逝去,从当初的懵懵懂懂,到现在的成熟稳重,被科室的同事们称赞“长大了”,这点点滴滴的进步,离不开前辈们的关爱,更离不开前辈们的言传身教。

就拿口腔护理来说吧,口腔的清洁可使病人感到舒适,减少口腔炎症,保证口腔正常功能。然而在我们ICU(重症监护病房),有的病人昏迷不醒、牙关紧闭,还有的病人口中有气管插管,这些病人不能像神志清醒的病人那样能很好地配合,这就要求护理人员小心细致地完成口腔护理。在护理神志清醒的病人时,护理人员可以不断与病人进行交流,帮助病人减少紧张与焦虑。基础护理结束后,紧接着就是治疗了,同事们也一次次地告诉我:三查七对,一样都不能少,每个环节都要认真执行,不能出一丝差错。

在ICU,没有家属,所有的基础护理和生活护理都是由护理人员完成。虽然工作量非常大,但没有护理人员叫苦叫累,大家只有一个目标,那就是让病人及家属满意。夜班的时候,也没有人是困着的,晚间护理一样是一丝不苟地进行。定点治疗,观察病情,给病人创造良好的休息环境,护士们用双手维系着一个个脆弱的生命。

精心呵护、精细操作、敬业奉献、护患至亲,这就是我们的宗旨。我们ICU的护士们,每天都在用无私、博大的爱将病人禁锢的心门打开,为病人提供无微不至的关怀。病人一天天康复了,然而有谁能算出我们付出了多少辛劳,做出了多大的牺牲啊!

还记得一个冬夜,轮到我们的薛娇老师当班。来了一位癌症晚期喝农药自杀的老大爷。由于他喝的是混合性农药,情况比较危急,就被送到了我们科室。要想将他从生死线上拉回来,就必须让他达到“阿托品化”。薛老师遵医嘱,每10分钟推一次阿托品,我每一次50毫克,每一支安瓿5毫克,不断地吸药、推药,观察病情,不断重复着同样的动作。很快,她就腰酸腿软、疲惫不堪了。可面对情况依然不容乐观的病人,薛老师没有放弃。手被划伤了,顾不上包扎一下,脸上溅满了药水,也顾不上擦一下,因为她知道,每一个细小的动作,就代表一线活的希望;每一个小小的疏

忽,就代表一分死亡的危险,她要竭尽全力和死神赛跑。就这样,从晚上一直推到第二天上午,这位大爷终于起死回生,出现“阿托品化”。而此时的薛娇,已经整整坚持了10多个小时。经过一段时间的治疗,这位大爷转危为安,转至普通病房。告别的时候,老人的家属感谢万分,对薛老师连声道谢,而薛老师却说:“只要病人能够好起来,我们再苦再累也是值得的。”

这样的事在我们科室几乎每天都在发生。我至今还难以忘记,今年春天我们科室武新莺老师不到两周岁的儿子,因为感染手足口病而高烧不退,当时就只有他70多岁的奶奶陪在身边。我曾见过武老师的婆婆,非常瘦弱的一个老人,平日子里孩子健康的时候,老人照顾孩子都非常吃力,现在孩子又发高烧,老人的难过与无助可想而知。那天刚好武老师当班,那段时间科室床位全部住满了,还有4个病人使用呼吸机。大家都在加班加点地工作,当武老师的婆婆打来电话时,我正在旁边写病历,只听到她用焦急的声音告诉武老师:“孩子生病了,一直高烧不退,知道你工作忙,刚开始我也没给你打电话,就怕影响了你工作。可我在家所有的办法都试过了,孩子还是越来越烫,你能不能请会儿假,赶快回家看看啊?”听到这里,我不由得望了一眼武老师。看她的表情,完全可以感受到她内心的煎熬与矛盾。有哪个做妈妈的不想在孩子生病时在旁边照料?可是她回头看了一眼病房里昏迷不醒的病人,充满歉疚地对婆婆说:“妈,您再坚持一下,我再两个小时就下班了,我一下班马上就回去。这里的病人随时都有生命危险,我实在是走不开,您再给孩子喂点开水,想办法让他出汗汗。”等我们忙完下班已经是3个半小时以后的事情了。等武老师回到家,孩子体温已经升到了39.5℃,上吐下泻,连夜送到了医院。一周之后,我们去看望孩子时,宝宝整个瘦了一圈。看到孩子这样,我的心像是被什么东西压了一下,很酸、很疼。我忍不住问为什么孩子都病成这样了还要坚持工作。当时武老师只给了我6个字:我选择,我无悔。听了这句话,我不禁肃然起敬,也对护理工作“燃烧自己,照亮别人”的人道主义精神有了更加真切体会。

也许,护理工作平凡而又普通的,每天都是琐碎、具体、繁重的劳动,但我坚信,只要我们心从心做起,用心相待,细微服务,就能够赶走病魔,让病人及家属绽放幸福的笑容。

中国II型糖尿病更多 治疗方案与临床应用

□巩晓辉

研究发现,初诊的II型糖尿病患者采用胰岛素短期强化治疗后,2年内无须药物治疗的血糖达标率分别为72.6%(3个月)、67%(半年)、47.1%(1年)、42.3%(2年)。患者的胰岛素抵抗和胰岛素分泌功能得到改善,且临床缓解与患者胰岛素分泌改善相关,证明了II型糖尿病早期胰岛素治疗方案优于口服药物。不同治疗方式均可使血糖在短期内得到明显下降,胰岛素强化治疗在诱导长期血糖控制及维持胰岛功能上具有独特的优势。论证了胰岛β细胞在血糖及各种炎症有害因素的压力下,并不是我们之前认为的已经“死亡”,而是“休眠”。因此,尽早使用胰岛素进行强化治疗完全有可能“激活”被抑制的β细胞功能。

同时课题组也强调,糖尿病治疗需要个体化,一人一症一方案,医生要根据患者的具体情况及时调整方案。患者治疗前后均需坚持饮食及运动治疗,心理调节,配合医生的治疗。在强化治疗后未坚持良好的生活方式或不愿进行自我血糖监测的患者,是不可能长期缓解血糖的。

(作者系鹤壁市糖尿病重点专科医院——浚县福利医院院长)

炎。性欲亢进或者过度手淫可以引起前列腺反复充血,诱发前列腺炎。导尿或者尿道器械检查可将细菌带入尿道引起前列腺炎感染。

途径三:经血液循环感染 身体其他地方感染的致病菌可以经过血液循环到达前列腺,引起前列腺炎。常见的有皮肤、扁桃体、龋齿、呼吸道感染或者肠道感染的细菌入血后侵入前列腺。

爱民健康在线: <http://www.hbaimin.com/>