



二胎开放后 我市产后抑郁患者呈上升态势 市三院提示 应主动为孕妇调整心态

通讯员 胡芳珍

二胎政策迎来了生育的高峰,也迎来了产后抑郁的峰值。近日,市三院工作人员透露,二胎政策开放后,前来问诊的产后抑郁患者呈上升态势。

产后抑郁症是指产妇在分娩后出现抑郁症状,是产褥期精神综合征中最常见的一种类型。睡眠紊乱,易激惹、恐怖、焦虑、沮丧和对自身及婴儿健康过度担忧,常失去生活自理及照料婴儿的能力,更有甚者还会陷入错乱或嗜睡状态。

产后抑郁症状出现的时间差异很大。包括分娩后4周内,3个月内,6个月内,甚至12个月内。据估计,其患病率为6.5%-12.9%。产后抑郁不仅会对母亲造成显著的痛苦及功能的损害,还可能升高婚内冲突及母婴接触不良的风险,孩子的情绪、社交及认知发展受损也显著增高。

如何治疗?轻度抑郁的患者,主要加强支持性的心理治疗,中度抑郁症患者,可以配合药物治疗,但需专科医生指导严重的抑郁症需住院治疗。

孕妇应积极调适心态

在做新妈妈之前,需要付出时间

和耐心,接受妊娠、分娩、哺乳和育婴知识的培训,减轻对妊娠、分娩和养育婴儿的紧张恐惧的心理,尽早了解学习育婴技能,避免婴儿到来时手足无措、紧张慌乱。

照顾新生儿产妇会精疲力竭,疲劳和缺乏睡眠很容易导致情绪低落。尽可能多休息,不要什么事情都要亲自去做,孩子睡觉时产妇也尽量睡觉。

要学会寻求丈夫、家人和朋友的帮助,例如请丈夫帮助完成家务和夜间喂奶的工作,请家人帮助准备食物或者处理家务等等。

保持良好的健康习惯,适度锻炼身体,走出户外,带着孩子到户外活动、散散步,呼吸新鲜的空气,感受温暖的阳光。

保持营养丰富的饮食,多吃谷物、蔬菜和水果,同时注意为自己创造安静、舒适、健康的休养环境。

注意和他人分享你的感受,告诉身边人你的感受,学会倾诉,多与人沟通。

配偶及家人应予以理解

配偶和家人要了解学习照顾孕产妇和育婴知识,多给予理解、关心和

支持。

配偶和家人要愿意承担家务和分担照料孩子的事物,及时告诉产妇产育的经验,帮助适应新的生活变化,平稳度过陌生和慌乱期。

为产妇创造安静、舒适、健康的休养环境和氛围,以利于产妇的身心健康。

帮助产妇适应角色转变和心理转变,培养自信、乐观、积极、健康的性格,培养积极的认知模式、情绪和行为模式,提高对环境的适应能力。

简化生活避免改变。在怀孕和分娩后1年内,不要做出任何重大生活改变,重大的改变会造成不必要的心理压力,使生活更加难以应对。

在照顾孩子的忙碌中,别忘记观察产妇的情绪,多沟通,如发现产后抑郁的一些表现,分担产妇的忧郁和担心,及时劝解、疏导或咨询专业机构;一旦确诊,尽早干预,避免病情加重,避免不良的后果发生。



不良坐姿作息不规律都可能导致颈部不适 市民可通过自检预防颈椎病

通讯员 董洁梅

据统计,我国近1.5亿人患有颈椎病。中国医疗保健国际交流促进会颈腰疾病防治专业委员会调查显示,全国60岁以上老年人中,82%患有颈椎病,50-60岁人群的患病率为71%。而且,颈椎病日趋年轻化,20-40岁的青壮年颈椎病患病率达59.1%,就连青少年也未能幸免。

为什么颈部会不舒服

慢性劳损是颈椎病发生的主要原因,比如长时间低头工作或用电脑,睡高枕头,靠在沙发上看电视,都会使颈部肌肉长期处于疲劳状态。换句话说,得了颈椎病主要怪自己。云山骨伤科门诊负责人吕锋分四种情况作出分析,读者不妨对照一下。

姿势差。翘二郎腿、驼背、靠在椅子上,歪着脖子,趴在桌子上午休,这些不良姿势都会伤害颈椎。人的脊柱

本是一条完美的曲线,颈椎和腰椎前凸,胸椎后凸。长期保持不良姿势,比如低头,前凸的颈椎受到反作用力,需要用力抵抗来保持生理曲度,会牵扯颈椎周边的韧带和肌肉,产生酸胀疼痛感,令颈椎活动受限。如果不及及时纠正姿势,会进一步导致颈椎错位、增生,从而真正患上颈椎病。

不好好休息。现代人往往一坐就是两三个小时,等工作结束,稍一转动脖子就咔咔作响。

要风度不要温度。很多人一年四季都露着小腿。夏天到了,贪凉把空调温度设得很低,猛吃冷饮。中医认为,风湿可沿经络侵入筋骨,导致颈腰椎发病。

所有压力都自己扛。这里所说的压力,是指重物,很多人把手机挂在脖子上,喜欢背单肩包,而且塞得满满的。脖子和肩膀可没你想像的那么坚强,这会让颈椎和肩部压力很大。

别让这些症状蒙蔽了你

颈椎病除脖子僵硬、肩膀酸痛外,还会连累全身多个部位,并用一些狡猾的症状蒙蔽你。

颈椎病可表现为视力下降、间歇性视力模糊、单眼或双眼胀痛、流泪。

颈椎病可引发颈性高血压。当中下段颈椎错位时,刺激颈动脉窦,血压就容易在起床、低头时突然升高。

颈椎骨刺在刺激和压迫颈背神经根时,会引发心前区疼痛、胸闷、气短等症状。而且,颈椎病患者要是不及时治疗,就可能出现四肢麻木、疼痛、跛行等症状。市民可通过自检,预防颈椎病。



为老人送温暖

11日,艾曼中西医结合门诊部联合浙江宏伟供应链集团股份有限公司核者筑善慈善分会等前往古丽敬老院,为老人送去健康体检、保健常识和精彩的表演,关注老人健康的同时为他们送去节日的问候。

通讯员 陈滇青 记者 章芳敏

解放小学迎创卫 国考 实施六大举措提升健康素养

通讯员 卢秀颖 记者 陈慧

今年,创卫 国考 撞上了我市的开学季。为配合创卫工作,新学期一开始,解放小学便实施了六大举措,全力以赴提升师生健康素养。

解放小学每年都会安排全体师生进行体检,便于及时了解和掌握小师生的健康状况,每学期安排6至7课时健康教育课,组织师生学习健康知识;宣传形式多样化,黑板报、电子显示屏、微信公众号等都有具体规范的部署与安排,使学生从视觉、听觉等全方位学

习健康教育知识,进行春季常见传染病预防知识培训,策划健康知识测试方案,进行全体师生教育知识小测试,了解师生对健康知识的掌握情况,创建无烟学校,做好控烟工作,进行校舍安全、消防安全专项检查,校园环境、卫生、食品安全等进行重点部署。

另外,在校长田凌艳、副校长李彩蓉的统筹安排下,解放小学校务成员分成六组,落实各块工作,开展校园及其周边环境的巡查。

【开栏的话】

唐代大医家孙思邈的《千金方·食治篇》有言:凡欲治病,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。《黄帝内经素问·脏器法时论》亦云:五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。随着生活水平的提高,人们越来越重视健康养生之道。吃什么好,不该吃什么,怎么搭配对身体有利,身体不适有什么该忌口的等,成了大家广为关注的话题。不论是健康者与病患,向医生请教最多最希望得到答案的也是诸如此类问题。为此,本报科教专刊特辟一角,请永康柳忠中西医结合诊所提供一些养生饮食方面的知识,以供读者参考。

枸杞炖牛肉

主料:牛肉250g,淮山药10g,枸杞20g,桂圆6g
调料:姜、葱、盐、料酒
制法:将牛肉放入沸水锅中焯约3分钟捞起,洗后切成片。铁锅烧热,下花生油,倒入牛肉片爆炒,烹黄酒10g,炒匀后放进装有洗净的淮山药、枸杞、桂圆盆或大碗中,上放姜、葱,加适量白开水、盐、料酒,隔水蒸2小时,至牛肉软烂取出,去掉姜葱,加入味精即成。

肝肾不足、气血虚弱、视物模糊、腰膝酸软者可食用。

养生有方

本栏目由柳忠中西医结合诊所协办

古山小学开展“崇正”雏鹰活动

记者 陈慧 通讯员 俞赞赞 陈丽

春节期间,古山小学组织少先队开展崇正雏鹰活动,向传统文化致敬。活动的主题是寻根文化,我了解的春节。

古山小学根据各年级特点,制定了6个活动主题,分别为:寻味春联、寻味年夜饭、寻味谢年、寻味年货、寻味拜年、寻味元宵。根据主题,学生分组寻找有关年的味道、家乡的年味。

活动现场,学生通过采访、问卷等形式,深入社区和乡村,寻找不同年龄段不同人群对于年味的记忆。他们用图片和文字留住感动瞬间、幸福画面、欢声笑语,记下乡情民俗、年味趣事,让传统节日在崇正理念下发扬光大。

加强科普宣传
提高科学素养

科教视窗

市科协 市社科联 主办