

市中医伤科医院中医特色护理门诊开诊

致力于解决亚健康问题



▲市伤科医院中医特色护理门诊护理团队。

为满足不同人群多元化健康保健的需求,补充完善门诊医疗服务,丰富中医护理服务内涵和外延,近日,株洲市中医伤科医院(株洲市立中医医院)中医护理特色门诊正式开诊。

开诊仪式上,院长吴慧敏表示,中医特色护理门诊是中医治疗手段的重要组成部分,希望护理门诊不断提升技术质量,提高服务水平,以饱满的热情为群众提供高质量极具特色的护理服务,在群众中形成口碑,为健康株洲、幸福株洲贡献力量。

中医护理是一门历史和传承的独立学科,具有深厚的文化底蕴,是中医重要组成部分,主要表现为整体护理、辨证施护,它的精髓是将人看成一个以脏腑、

经络、气血为内在联系的有机整体,强调人与自然、社会的统一性。

中医护理以增加人们体质、健身防病为核心原则,具有简、便、验、廉等优势,主要通过临床实践来实现,并针对当代人普遍亚健康状态,利用中医护理原理进行预防,通过合理膳食等措施,促进疾病康复。

中医特色护理门诊位于伤科医院门诊部三楼,护理项目包括耳穴疗法、铜砭刮痧、雷火灸、盘灸灸、平衡火罐、火龙罐、管道护理、创面护理等,8名副主任医师轮流坐诊,每周一至周五全天开放,节假日上午开放。

(通讯员/尚睿君)

老公频繁“查岗”、“吃醋”? 需警惕嫉妒妄想症

【病例回放】

A先生声称发现了妻子出轨的“铁证”,召集全家人开家庭会议,要求妻子认罪,当证据拿出来时,大家大跌眼镜,他口中所谓的“铁证”,不过就是一张来自妻子手机的群聊截图。原来,妻子因疫情原因需在家中隔离,与几个老同学闲聊时,发了一个大哭的微信表情,同学们纷纷表示了安慰与关心,其中有几个同学在群聊中发送了“拥抱”的表情包,这本是再普通不过的事情,但在A先生眼中,却成了妻子出轨的“铁证”,因为发送表情包的有一个是男同学。

A先生与妻子B女士结婚十余年,生活平淡却也幸福,是邻居、同事口中

的“模范夫妻”。但近几年,A先生突然变得敏感,怀疑妻子在外面有“相好的”,总是找妻子争吵,逼问妻子出轨对象是谁,尽管妻子一再表示自己清白的,仍没有打消A先生心中的猜疑。情况越来越糟,A先生开始跟踪妻子,窃听,甚至花重金聘请了一名私人侦探调查“好情”,还偷偷申请了一个微信“小号”试探妻子。

“他的行为不太正常,是不是有病?”家人最后决定陪A先生来到株洲市三医院精神科门诊就诊。通过家人描述结合患者自述,医生对A先生的诊断是:嫉妒妄想症。

什么是嫉妒妄想症?

株洲市三医院精神科医生蒋京陶介绍,嫉妒妄想症可以通过心理干扰的方法使病情得到缓解。嫉妒妄想症在发病早期会出现胡思乱想,比如怀疑自己的爱人或者是配偶对自己出现了不忠的行为,同时还会采取一些方法,比如雇佣私人侦探来调查,主要是由于长期处在不安的心理下引起的。在发病早期会出现失眠多梦、焦虑恐慌、烦躁不安等症状。平时要多参加室外的活动来分散注意力。发生类似情况,自己痛苦,也困扰家庭成员,首先要到精神专科医院鉴别看是不是真的有病。如果确定有病,一定要经过精神科专业治疗。

单纯的嫉妒妄想症,是以坚信配偶不忠出轨的行为为主要的临床症状,患者一般会多次的跟踪配偶,监视配偶,甚至严重的还会安装各种跟踪器、监视器等。这类妄想患者是坚信不疑的,想彻底治好这类疾病需要药物治疗,还要辅助以心理治疗以及家人的支持和帮助。建立好患者的家属和照料者对妄想观念的认知,避免和患者进行对抗、辩驳,鼓励家庭稳定为主,以稳定患者的情绪,使患者积极地配合治疗作为主要的目标,这对于嫉妒妄想症的患者来说非常重要。

(通讯员/李欣芮)

认识血糖和胰岛素

什么是血糖?血糖,就是血液中所含的葡萄糖,它是糖在体内的运输形式。血糖的主要来源之一是食物,当食物被人体摄取后,经过消化道分解吸收从而形成葡萄糖。

另外,蛋白质、脂肪及从肌肉生成的乳酸可通过糖异生过程变成葡萄糖。糖异生,就是血糖不是从正道来的,是通过蛋白质、脂肪、乳酸在肝脏合成的。关键时候可以防止低血糖现象,所以,肝功能越好,糖异生的能力就越好,就越不容易产生低血糖现象。

空腹时的血糖主要来自于肝脏储存的糖原。血糖经过胰岛β细胞分泌的胰岛素作用,进入细胞内进行代谢,释放出大量能量,为全身各组织细胞利用和消耗,尤其是脑、肾、红细胞、视网膜等必须不断由血液供应葡萄糖。从这里可以看出,血糖对于我们人体来说是非常非常重要的……糖的来源主要是从碳水化合物来,米饭、面条、馒头等,但是很多糖尿病患者却不敢吃主食或者吃不饱饭。

人们常说的血糖值就是指血液中葡萄糖的浓度,正常人的血糖浓度会受到情绪或者饮食的影响而出现一定程度的波动,但空腹血糖一般维持在4.4~6.7毫摩尔/升。血糖浓度过高或者过低都将对人体健康产生一定的影响,有些影响甚至是终身的、致命的。

我们再来正确地认识胰岛素。在胰岛素发明以前,很多高血糖昏迷或者酮症酸中毒的患者,只能眼睁睁地看着他们死去。直到1922年,科学家们才发现,胰腺中有一种能够降低血糖的物质,并将其命名为“胰岛素”。从此,人类和疾病的斗争史翻开了新的一页。

胰岛素能够降低血糖,而血糖的良好控制,能够降低糖尿病各种并发症的发生率,显著提高患者的生活质量和寿命。所以,从降低血糖角度看,可以说胰岛素是用来治疗糖尿病最直接、最有效的武器。

但是,在医院里,有一些糖尿病患者一听说要打胰岛素,就全身发抖。一方面,他们知道胰岛素能够降低血糖;另一方面,他们以为注射胰岛素就像吸毒一样,一旦用上,就相当于药物成瘾,以后再也不能离开这个东西,需要终生用药。因此,有些患者宁愿血糖很高,也不愿打胰岛素。

如果我们能够反过来想一想,我们天天吃饭,天天喝水,也没有人认为“我们对米饭形成依赖,对水形成依赖”。可见,是否形成依赖,并不是以你是否终生使用这种东西为依据的。胰岛素就像大米和水一样,本来就是人体需要的必需物质,是人体内唯一的降血糖的激素。没有胰岛素,人体不可能健康地发育和生长。

所以,不可否认,胰岛素是把双刃剑。在看到胰岛素优点的同时,也应看到它的缺点。首先是注射胰岛素不方便。

胰岛素治疗还有一个陷阱:能够使体重增加。一些患者用上胰岛素以后,因为担心低血糖,多次加餐,最后导致体重增加。但我们知道,体重越高,胰岛素抵抗越重,胰岛素需要量就越大。

这样,患者的治疗进入一个恶性循环:胰岛素用量越来越大,体重越来越重,血糖控制越来越困难。因此,开始胰岛素治疗的患者,必须监测体重的变化。如果体重有明显增加,应该及时对饮食、运动和胰岛素用量进行调整。

所以,使用胰岛素,要权衡利弊,根据各人情况在医生指导下正确使用,也可以到株洲市天元区天台路122号厚德仁营养健康管理中心或扫描下方二维码咨询。

(通讯员/邹倩)



“宝贵的耕作层,200年才能自然形成1厘米厚” 我市今年将恢复耕地4万亩

A04



内径比姚明还高34厘米 株洲最大的雨水顶管长这样

赶在汛期来临之前,全市最大的雨水顶管项目,日前在荷塘区新塘路成功贯通。项目排水均采用完全雨污分流布设,其中430铁路至智慧路段排水管道采用顶管施工,雨水管道内径2.6米(外径3.2米),埋深约11米-15米,管道长度645米,是全市管径最大的雨水顶管项目。图为施工现场。(文/图 株洲晚报融媒体记者 向胤蓉 通讯员 倪得利)

何家坳社区有个“许大姐工作室” 专为残疾居民治“心病”

A07

面向全球谋发展 株股如何“走出去”?

A08

明起强降雨两度来袭



如果昨天你抬头看过天空,就会知道夏天的美是什么样子的。昨天的城市,真的是蓝天白云,像极了19世纪英国风景画家约翰·康斯特布尔笔下的天空,蓝白分明,有一种让人惊叹的美。而从气象的角度来看,清澈的天空,密布的云层,不仅仅只展现了美,还阻挡了气温飙升。市气象台说,这两天,株洲吹南风,气温缓缓上升,同时随着水汽补充,天空里的云比较多,这些云遮挡了炙热的阳光,让地面气温不能快速往上蹿,以至于昨天最高气温虽然有27℃,却并不让人觉得太热。

原来,是这些云朵,让我们更久地留在春天里,让夏天不要这么着急地来呢。

当然,夏天不着急来的标志,还有不期而至的雨水。市气象台说,明天起至下周三,株洲将会有两次较强降雨过程,伴有短时强降水、局地雷暴大风、冰雹等强对流天气。其中本周日到周一,强降雨比较分散,以中到大雨为主,局地暴雨;而周二、周三开始下的第二场雨,则较为集中,全市有大到暴雨,南部局地大暴雨,强降雨落区主要集中在攸县、茶陵、炎陵。

夏天的味道,可能暂时会被那一场雨水冲掉一些,但是,等这一场雨水停后,你又会觉得夏天的步子快得刹不住了。

(王娜)

今天	多云 20—31℃
明天	多云有阵雨 21—30℃
后天	小雨 20—26℃
风向:南风	风力:2—3级
(市气象台5日16时发布)	