

【编者按】

毒品,直接危害人们的身心健康,给经济社会发展带来巨大威胁。1987年12月,第42届联合国大会决议,将每年6月26日定为“国际禁毒日”。2017年以来,湖南省在全国率先提出并启动实施戒毒人员“百千万”戒毒工程,计划通过5年时间,打造百个成功案例——100个保持操守3年以上,在就业创业、服务社会、禁毒宣传等方面有突出成绩的戒毒成功案例;培养千名戒毒典型——1000名保持操守2年以上,积极就业、参与公益、社会适应能力较强的戒毒典型;建立万人操守团队——保持操守1年以上的万人戒毒操守团队。近期,株洲市强制隔离戒毒所通过走访调查,检验五年开展“百千万”戒毒工程的成效。同时,在所内开展“家书诉真情、教育强决心”等活动。今天,我们通过戒毒人民警察的工作笔记、走访日志以及戒毒学员的书信,来深入了解毒品的危害,展示戒毒工作的艰辛与成果。

藏蓝色制服的呼唤

廖志强

我是一名戒毒人民警察,每天在高墙内与戒毒人员打交道。其中两个戒毒人员的经历让我感触特别深刻。小俊是个90后,将近一米八的个头,相貌俊朗,有点像明星胡歌。他弹得一手好吉他,以前在酒吧驻唱,月入近万元。2017年,小俊因吸食冰毒被警方抓获并送往株洲市强制隔离戒毒所。戒毒期间,他信念坚定、表现积极。在出所时的谈话中,小俊信誓旦旦地表示一定会戒除毒瘾,重新做人。我拍着他的肩膀,表示绝对相信、绝对支持。然而,半年后的一天,我发现小俊竟然出现在了新入所的戒毒学员中。看着我,他表情尴尬又慌张。我恨不得冲上去抽他两巴掌。还没等我开口询问,他就哭了出来,“戒毒真的好难,好难啊……”他说。原来,小俊出所后,就一直积极找工作,但是用人单位只要听说他曾经吸过毒,就会坚定地拒绝他。于是他刻意隐瞒了经历,在一家酒店当上了保安。可三个月之后,酒店人事部门还是知道了小俊的过去,立马要他拎包走人,特别是主管口中“吸毒品”三个字,更是击碎了他戒毒的信念。当天晚上,喝醉了的小俊鬼使神差地找上了原来的那些毒友……为什么会这样?难逾之,余总在思考,除

了所内的教育矫治、康复训练、心理辅导等工作,我或者我们,还能戒毒学员做些什么呢?另一个戒毒人员叫做彬彬,原本是本市一所大学的在校生,他多才多艺,架子鼓打得让人拍手叫绝。由于青春期的虚荣心以及父母的溺爱,彬彬在大学期间迷失了自我,染上了毒瘾。为了重塑其人生信念,我们与他的父母密切联系,并多次登门拜访其大学老师和同学,请他们共同参与对彬彬的帮教。戒毒期间,为了鼓励彬彬发挥文艺特长,我们让他担任总导演,与民警一起打造了一台文艺汇演。这次活动取得了极大成功,彬彬也找回了往日的自信。后来,在大家的帮助下,彬彬修完了学业,还注册了一家婚庆公司,事业发展得不错。在今年的一次社会帮扶活动中,他以禁毒宣讲员的身份重回所里,看着昔日的生活环境,彬彬百感交集,连连表示:“自由的味道真好!谢谢你们没有放弃我。”都说毒品可怕,毒瘾难戒,小俊的故事当然是惨痛的教训,可也常有像彬彬这样的案例让我们坚定信念,充满力量。在这场与毒品的较量中,我们戒毒人民警察会迎难而上、担当作为,我们坚信,在感受到法律的威严和社会的大爱之后,会有更多的吸毒者成为戒毒者、禁毒者,这场禁毒人民战争,我们必胜。

男儿一跪

朱诚

小余,男,34岁,醴陵人,曾吸食冰毒,目前保持操守5年多。5年前,从强制隔离戒毒所大院走出来,小余看到已经等候在外的父母亲,扑通一声跪在地上,痛哭不止,他说“儿子若以后再接触毒品,不用你们说,我自己喝农药”,现场人员无不动容。其实在戒毒期间,小余也曾多次痛哭。头发花白的父母,每到探视日就会辗转乘车从老家过来,女友也不离不弃,尽心尽责地照顾着他的父母……父母风尘仆仆的样子,女友坚定地支持,无声无息地瓦解了一个男人全部的叛逆。我看到小余一次次眼泪水

堤,我想这应该是他重生的起点吧。在强戒期间,小余对自己十分严格,在每天康复训练的基础上,还主动增加体育锻炼,他说让身体结实一点,以后也好做事谋生。出所之后,他换了手机号码,还主动远离了烟酒、夜宵等生活方式。目前,小余开了一家农家乐,生意挺红火的。还组织起了一支几十台车的土方运输队,业务也开展得很好。亲情、爱情,都是世间最美好的事物,小余是幸运的,在深陷泥潭时,亲人、爱人不离不弃,而他常怀的这颗感恩之心,也成为他挣脱泥潭的有力抓手。

从沉沦到新生

策划/执行 李卉



▲“妈妈戒毒联盟”到强戒所开展帮教活动。



►戒毒人员在接受心理矫正练习。

心若向阳 无惧风雨

朱诚

小陈,男,33岁,茶陵人,目前保持操守二十年十个月。小陈毕业于一所985大学的工科专业,原本在知名国企工作,名校光环加上技术精湛,他工作上顺风顺水,因此人也有些飘了,常常与各种朋友觥筹交错、互相吹捧,觉得这就是成功男人该有的生活方式。有一天,一位酒友对他讲,酒醉了吃点麻古,醒酒快,而且还有意想不到的快感。抱着试一试的想法,小陈第一次吸毒,谁知一发不可收拾,最终在一次吸食过程中被民警抓了现场。在戒毒期间,小陈听到了很多因吸毒导致家破人亡的例子,他很关心这些,还

会询问戒毒民警,出所回归社会之后,工作好不好找,会不会复吸等等。看得出,他已经在谋划盘算未来的生活了。这是好事,只要还有对美好生活的渴望,我们的帮教就能根植到他心里去。在民警的悉心教导下,小陈身体逐步恢复健康状态,精神之前也好了很多。出所之后,小陈陆续发来短信,内容都让人欣慰,他说自己去了外省打工,找到了专业对口的工作,年底还获评了“优秀员工”。今年春节,小陈捧着奖杯回家,父亲脸上出现了久违的笑容。我想,只要有阳光,总能挺过风雨,去拥抱生活的美好。

给侄儿的一封信

明明:

一晃我们5个月没有见面了,不知道你生活、身体是否都好。非常抱歉叔叔又让你失望了,真心希望我的事情不会影响到你的心情和生活。明明,叔叔无儿无女,一直把你当成最亲的人。小时候,你总是缠着我带你出去玩,给你买玩具。时间转瞬即逝,你一晃就长成了一个大小伙子。这些年你虽然在外求学、工作,但你也常常惦记着叔叔,打电话、发信息问候我。不怕你笑话,母亲去世之后,你是唯一一个会这样念叨我的人。你劝我不要老是出去喝酒,不要跟三不四的人混在一起,我很感激,但也很惭愧,因为我没有做到。戒毒所虽然不如外面自由,但我生活规律了。我以前常常忘记吃降压药,这里有戒毒民警盯着,我每天按时服药、两次测量血压,血糖也维持在了正常值。这里每周一三五的早晨都有我们北方人爱吃的馒头、鸡蛋。一年四季的服装和全套生活用品也会发放。这5个月里,我反思了很多,放眼全所,像我这么大的年纪还在戒毒的,实在是少见,我连自己也管不好,幸亏没有成家,你一定要引以为戒,走好人生的每一步。祝一切安好

叔叔:兆和 2021年6月

给奶奶的一封信

奶奶:

与其说这是一封家书还不如说是一封忏悔书。奶奶,我对不起您的养育之恩,对不起您的教育。我是您一手带大的。听说在我未满一岁,爸爸就因为故意伤害罪被判入狱,之后我便一直跟着您。小时候,我几次去邻居家借电话打给妈妈,她总说工作忙,下次抽时间回来,可“下次”到底是什么时候,我一直没有等到,后来我也不再打给她了。再后来,爸爸妈妈离了婚,陪在我身边的始终只有奶奶。戒毒民警说,我太渴望被关心太害怕失去,因此不会选择朋友,不会辨别他们的善意与恶意。是的,跟他们在一起,有人陪伴,我便不再孤独一人,我知道吸毒不好,可如果不跟他们一起,就相当于“划清界限”,那我又是谁了。我懦弱了、胆怯了,于是我坠入深渊。奶奶,你养我育我,却没有为我做过一顿饭、洗过一次脚。奶奶,你温和宽容,从不与人争吵,儿子、孙子却一而再再而三地让你蒙羞,我深感愧疚。在这两年的戒毒路上,我会认真改造,争取以全新的面貌走出这里,就像戒毒民警说的那样,要强大起来,做自己精神的舵手、心灵的总裁,不能当任由他人摆布的小丑。奶奶,请等着我。

孙儿:小云 2021年6月

健康广场

经常胸痛可能是“肝着病”

湖南省直中医医院急诊科 杨赛

胸痛是自觉症状,生活中很多人都经历过,症状及病情轻重不同。每年省直中医医院急诊科会有大量的胸痛患者就诊,这其中有一小部分患者属于危险胸痛需紧急救治,但大多数属于低危胸痛,很多患者胸痛症状发作持续短暂,不太影响生活。胸痛属于中医的“胸痹”范畴,导致胸痛的原因很多,其中有一种特殊类型的胸痛,虽然经过详细的常规检查及中西治疗,均很难见效,则可能是“肝着(zhuó)病”作怪。

“肝着病”是什么病?

“肝着病”是个古老的中医病名。早在东汉时期,医圣张仲景撰写的《金匮要略·五脏风寒积聚病脉证并治第十一》中就有论述“肝着,其人常欲蹈其胸上,先未苦时,但欲饮热,旋覆花汤主之。”

正如古代经典记载,患者常常感觉短暂胸痛发作,持续几秒钟或几分钟,程度不剧烈,伴有胸部胀闷或刺痛,患者自己用拳头敲打胸痛处才可以缓解下来,有时喝些热水也可以缓解疼痛。其实“肝着病”的发病率并不

低,常常被诊断为心绞痛、神经官能症、肋间神经痛等,但是治疗如果不得法,常常疗效很差。“肝着病”发作时常常被认为是急性的心脏疾病而就诊于急诊科,笔者最近又接诊了一位这样的患者。

病例回顾

荷塘区56岁的高先生,最近半年经常感觉胸部隐隐作痛,或刺痛或胀痛,发作时间以休息、闲暇时多,工作或运动时很少发作,每次发作时用力捶打疼痛处后可以明显缓解疼痛。因为害怕心肌梗死,高先生多次到急诊就诊,常规检查没有问题,医生考虑“胸痛查因:肋间神经痛”,建议服用止痛药,回家观察。

近日高先生胸痛复发,又到省直中医医院急诊科中医经方门诊看病,笔者接待了他。通过询问病史,笔者认为高先生的胸痛是肝的经气血瘀滞所致。《唐容川医学全书》论述“盖肝主血,肝着即是血粘着(zhuó)而不散也。血生于心而归于肝,由胸前之隔膜,以下入胞室,今着于胸前隔膜中,故欲人踏其胸以通之。”

在休息、闲暇时,因为没有肢体活动,气血流动缓慢,甚至瘀滞,中医认为“不通则痛”,所以容易胸痛发作。这时候通过拳头敲打或运动,可以加速胸部的气血流动,改善气血瘀滞状态,故能缓解症状。高先生的症状正好符合中医“肝着病”的诊断,笔者根据患者四诊资料开了5剂旋覆花汤的加味方治疗。高先生复诊时高兴地说:“这次服用的中药很管用,当天就见效了,胸痛症状减轻了许多,即使发作也不需要再用拳头捶打胸痛处了。”

省直中医医院中医经方门诊专家提醒

- 1. 经常胸痛,应当到正规医院完善相关检查,搞清诊断,以免误诊漏诊。
2. “肝着病”是个古老的中医病名,临床可有各种表现如胸痛、胸闷、心烦、气憋等,有时被诊断为精神心理疾病、肋间神经痛、神经官能症。
3. 胸痛的原因不一,需要辨证治疗,中医治疗办法很多,疗效可靠。

糖吃多了就会得糖尿病吗?

株洲市二医院 罗婉婷

很多人都觉得糖尿病是因为糖吃多了导致的,事实真的是这样吗?不吃糖就不会得糖尿病了吗?下面我们就跟随市二医院的专家来探究一下吧。

什么是糖尿病?

糖尿病是由遗传和环境因素共同作用而引起的一组以慢性高血糖为特征的代谢性疾病,致病原因是机体的胰岛素分泌和(或)作用缺陷导致碳水化合物、蛋白质、脂肪、水和电解质等代谢紊乱。倘若我们的胰岛功能好,摄入再多的糖也可以利用、分解、处理,血糖也能控制在正常范围内。因此,多吃糖并不是糖尿病的原因,反之,也并不能说不吃糖就不会得糖尿病。

糖类对人的身体有用吗?

那么,糖类对我们身体有没有用呢?答案是肯定的。

糖类又可以说是碳水化合物,是人体进行生命活动的最主要能源物质,我们要想正常的思维、活动,就需要补充糖类,它对人体的血糖有良好的维持作用,不仅如此,它还能对我们体内的蛋白质起到保护作用。但这也不能说我们就可以毫无顾忌地吃糖,糖尿病的发生与肥胖、遗传因素、病毒感染等有关,而糖分摄入过多容易导致肥胖,因此糖吃得多的话,会增加患糖尿病的风险。

市二医院专家教你如何科学吃糖

- 1. 不要空腹吃糖。空腹吃糖容易引起胃胀气、胃酸分泌过多导致胃灼热、反酸、恶心等症状,同时在空腹状态下糖分吸收迅速,血糖

瞬间升高的情况下会大量分泌胰岛素达到血糖降低的目的,血糖过度下降又容易导致低血糖反应;
2. 饭前也不宜吃糖果。甜食会延缓胃肠道的蠕动、排空,让食欲受到抑制,从而减少正餐食量,导致营养摄入失衡;
3. 饭后不要马上吃甜食。饭后立即进食甜食,血糖负荷会处于过重的状态,胰腺必须马不停蹄地分泌胰岛素,长此以往胰腺会过度疲倦,甚至消极怠工,增加病变的发生概率。同时大量吃糖,多余的糖分就会转化为脂肪,引发肥胖,增加糖尿病的风险;
4. 选择两餐之间吃适量的糖。用蜂蜜代替糖,蜂蜜中的糖分以果糖为主,在人体内可以很快被代谢,基本不会对脂肪转化,不会导致过度肥胖,同时还可对心脏病、高血压、便秘等起到预防作用。

双胎都要剖宫产吗?

株洲市三三一医院妇产科 王金美

怀孕十月,本就不易,怀双胎则辛苦翻倍。双胎产妇受产程中不确定因素的影响,也导致比单胎分娩风险更大。所以,绝大部分双胎产妇最终都会选择剖宫产。



双胎就必须剖宫产吗?如果条件允许,在经验丰富的产科团队帮助下,依然有可能实现顺产。近日,24岁的双胎产妇周女士就在株洲市三三一医院成功顺产,母女平安。

案例回放

周女士初产,怀的还是双胎。临近分娩时,全家人因分娩方式犯了难。“双胎胎产风险太大,咱们直接剖吧。”最后,全家人一致决定剖宫产。

孕“36+6”周时,周女士因先兆早产到市三三一医院做检查。妇产科主任陈珉媛经过全面评估后宽慰周女士说:“你放心,我会帮助你,我们一起努力,争取顺产。”

陈珉媛的话让周女士吃了一颗定心丸,让她原本要放弃顺产的心变得坚定。6月17日,市三三一医院多学科团队做好充分准备,陪周女士进了产房。

产房内,具有多年丰富临床经验的助产士周灿、主治医师刘秋菊上台接生,妇产科主任陈珉媛、护士长罗香玲全程守候在一旁指导。一切比预想的顺利,产妇的产程在宫口开了3厘米后进展迅速,没多久就宫口开全。

21:02,第一个女婴顺利降生,体重2450g,头位。

21:13,第二个女婴出生,体重2900g,头位。

多学科团队凭借熟练的分娩临床技能,保障了母婴安全。

“医生护士们就像天使一样,带给我力量与勇气。”回想起分娩当日的情形,周女士心中充满了感激。

市三三一医院产科专家聊双胎分娩

双胎顺产时,产程中可能会出现第一胎娩出后第二胎转为难产的情况,还可能会出现胎位不正、脐带脱垂、胎儿急性缺氧甚至胎死宫内的风险,产时产后会大出血、失血性休克甚至DIC危及母亲生命危险。双胎剖宫产的确会相对安全省事,但同样存在风险。

鉴于产科病情突变、易变、多变的特点,市三三一医院产科专家均会充分详细地和孕产妇及家属进行沟通,做好准备以随时应对胎儿缺氧、新生儿窒息、产后出血等意外情况。在孕产妇病情发展初期时采取有效的处置措施,而不是待其病情恶化后才进行复苏抢救。

一直以来,市三三一医院都提倡让分娩回归自然的产理念,倡导“快乐孕育,享受顺产”。尤其是近年来,随着高龄产妇产增多,以及试管婴儿技术的进步,双胎的产妇逐渐增多,给产科团队带来较大挑战。守护每一位孕产妇,把分娩这件事做到极致,市三三一医院产科团队将一直坚持下去。