

健康讲座进社区



“预防骨质疏松症”健康讲座

本报讯(通讯员张莹)为了给辖区内居民提供更多的健康关怀,10月16日,老山街道十一号院社区邀请长庚医院骨科郭医生,在社区活动室为社区居民讲授了一堂有关“预防骨质疏松症”的健康知识讲座。

郭医生通过浅显易懂的语言,就骨质疏松的概念、临床表现及骨质疏松的预防和治疗等内容进行了详细的讲解。在讲课的同时,郭医生还提醒居民群众,在平时的生活中,应该适量运动,多晒太阳,合理膳食,不过量饮酒、吸烟,多吃含钙多的食物,如牛奶、豆腐、虾皮、紫菜。这些方法都对预防

骨质疏松有很大的帮助作用。讲课结束后,社区居民针对自己的身体状况与用药情况进行咨询,郭医生结合多年的临床经验,一一给予了详尽的答复。此次讲座提高了社区居民对预防骨质疏松的自我防范意识,受到社区居民极大好评。

关注严冬疾病 预防青光眼发作

随着冬季的来临,气温越来越低,尤其是北方,人们在室内活动的时间逐渐增多,某些冬季易发疾病的发病率随之升高。如青光眼就是其中危害较大的疾病之一。青光眼是一种致盲性眼病,多在冬季发作。急性发作时,其症状是眼痛、眼胀、视力减退,并伴有头痛、恶心等症状。也有症状不明显或因患者不敏感,仅有说不出的轻

微不适者。那么青光眼为什么会在冬季好发呢?由于在光线较暗的环境中,瞳孔会反射性扩大,易引起瞳孔阻滞;房水流出不畅,瘀滞于眼内,导致眼压升高。因此,我们在室内时也应注意保证照明光线充足,这对于青光眼患者或可疑青光眼患者特别需加以关注。当天气晴朗时,适度的户外活动,不仅可以锻炼身体,还可

以降低眼压。外出时,由于室内外温差大,需注意防寒保暖,让人体对温度变化有一个逐渐适应的过程,因为骤然由温暖的室内进入寒冷的室外环境中,刺激了体温中枢,血管会快速收缩,引起眼睛局部血液供应不足,这对于有视神经损害的青光眼病人来说,无异于雪上加霜,视神经的损害会更加严重。现代医学提倡“未病先

防”,我们该如何预防青光眼或减少青光眼的急性发作呢?首先,保持稳定乐观的情绪,避免精神紧张、生气、忧郁、过度兴奋、失眠等。其次,少食刺激性食物,不一次性大量饮水,不要长时间用眼,避免便秘。最重要的是,不要乱点眼药水,以免眼药水中所含某些药物成分引起瞳孔散大,激发青光眼。中国中医科学院眼科医院 魏忠燕

如何维护心理健康

1.有效人际沟通能够减少心理行为问题的发生。有效的人际沟通,不仅可以满足人认识社会与他人的基本需要,建立社交网络,改善人际关系,而且有利于深化自我认识,挖掘自我潜能。缺乏倾诉情感能力的人更容易患身心疾病(如原发性高血压、胃溃疡等)和精神障碍(如药物依赖、创伤后应激障碍等)。

● 健康行为:

(1)能恰当地表达喜欢、欣赏、称赞、感激、不满、生气、失望、愤怒等。如“谢谢你的帮助,现在我感觉好多了。”“我不喜欢你用那种态度和我说话。”

(2)坦诚而清楚地说不。

(3)别人讲话时,注意倾听,即保持认真、警觉、注意观察和深入思考,并给予回应。

(4)家长多与孩子进行情感、语言和身体的交流,培养孩子良好的生活行为习惯。

(5)鼓励学龄前儿童与小伙伴一起游戏、分享情感,培养孩子的独立与合作能力。

(6)学龄儿童和青少年应学会情感交流,增强社会适应能力,培养兴趣爱好。

(7)中青年要构建良好的人际支持网络,学会主动寻求帮助和宣泄有度的生活。

(8)中老年人要接受由于年龄增大带来的生理变化,建立新的人际交往圈,多参加社区和社会活动,学习新知识,拓展兴趣爱好。

2.怀疑有心理问题时,要及时去专业机构接受心理咨询。

心理问题是可防、可治的。轻度的心理问题可以通过心理咨询和治疗而康复,严重的精神疾病可以通过规范化的、有效的药物治疗、社会心理治疗等手段,达到治愈或维持正常的生活、学习和工作能力。

● 健康行为:

(1)有心理问题时,要及时到正规的医疗和心理咨询机构咨询、治疗;或致电心理咨询热线获得帮助。

(2)如发现家庭成员、邻居、同事、同学等有明显的言语或行为异常,要考虑可能出现心理问题或精神疾病,应及时陪同其到精神专科医院或综合医院的精神科或心理科进行咨询、检查和诊治。

(3)正确观念:心理有问题≠精神病。心理问题≠思想问题。

3.良好的睡眠有助于身心健康。睡眠可使疲劳的神经细胞恢复正常的生理功能,使精神和体力得到恢复。失眠可引起病人焦虑、抑郁,或恐惧心理,并导致精神活动效率下降,妨碍社会功能。

● 健康行为:

(1)每日应规律运动,睡前宜做温和及放松身心的活动,如泡热水澡、肌肉松弛及呼吸运动,切忌睡前两小时进行剧烈活动。

(2)维持规则的睡眠作息,每日按时上床入睡及起床。维持舒适的睡眠环境:适当室温、灯光、少噪音及舒适床垫。

(3)不要强迫自己入睡,如果躺在床上超过三十分钟仍然睡不着,就起床做些温和的活动,直到想睡了再上床。

(4)晚餐后禁喝咖啡、茶、可乐、酒,禁烟。睡前的小点心有助睡眠,但不宜吃太饱。

(5)睡前可用热水洗脚,以改善血液循环。

(6)如果您出现了早醒或睡眠不深,甚至整夜不眠,自己无法调整,影响了正常工作、生活,应该及时就医。

(7)如果您或您身边的人有严重的打鼾,并且白天嗜睡等问题,应及时就医。

4.在突发事件发生后,正确调节心态或寻求帮助,能够减轻恐惧或减少心理疾病的发生。

各类自然灾害、人为事故、交通意外、暴力事件等,除直接影响人们的正常生活外,还会引起明显的心理痛苦,严重的可引起精神障碍。认识突发事件带来的心理变化,积极寻求心理支持和救助,是避免突发事件导致精神卫生问题的可行方法。

● 健康行为:

(1)突发事件发生后,应从官方获取相关信息,如事件的进展、防护措施等,不要轻信小道消息。

(2)突发事件发生后,注意自己的感情、行为和思维的变化,突发事件发生时感到痛苦是正常的,如悲伤、担心、注意力难以集中、失眠等。在随后的几周和几个月里多数人可能会感觉好起来,如果几个星期后痛苦没有减少或变得更坏了,应寻求专业的帮助。

(3)不要通过暴饮暴食、大量饮酒等方式缓解负性情绪。

遗失声明

房屋所有权人刘怀麟不慎遗失坐落于永乐东区36号楼107号的房屋产权证,特此声明作废。



北京天山陵园
青山栖忠骨 绿水伴英魂
天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下,从三家店西口转964西杨坨站下。
电话: 60810732 / 60813732
网址: www.tianshanly.com

生活便利
刊登热线: 51667918

建材家居
京西家具建材
咨询电话: 88796938
海特饭店往北路东
爱玛格家居购物广场
咨询电话: 88785688
地址: 双峪路麻峪河西
爱玛格古玩文易广场
咨询电话: 88787088

医疗服务
朝阳医院京西院区
急诊51718199
石景山区京原路5号
首钢医院 总机 57830000
石景山区西黄村
北京长庚医院
古城南里8号 88296363
中国中医科学院眼科医院
电话: 68686800
北京市石景山区鲁谷路33号

教育
中国人民大学网络教育
咨询电话: 88696495
优能中学教育
咨询电话: 56983207

印刷品制作
咨询电话: 68600298

家电维修
艺鸿浩家电维修68845217
专业维修、制冷上门服务

专业团队
为您量身定做各种印刷宣传品

北京快行道广告有限公司
BEIJING EXPRESSWAY ADVERTISING CO., LTD.
Tel: 010-51667918 www.51667918.com
服务真远·服务真