

张家口市第五医院 北京市肛肠医院张家口诊疗中心 举办第四个中国医师节表彰活动

人民至上!生命至上!是这个伟大时代发出的铿锵之音!2021年8月19日是第四个“中国医师节”,为弘扬医者救死扶伤、全心全意为人民健康服务的精神,张家口市第五医院举办第四个中国医师节表彰活动,紧紧围绕疫情防控和医院发展建设的重点工作,设立两个奖项,表彰先进个人。院领导班子全体成员,临床医技科室、职能科室主任、负责人和职工代表参加表彰会。

今年是张家口市第五医院建院46周年。46个寒来暑往,全院医师同志们继续发挥光荣传统、践行初心使命,前赴后继、砥砺前行,为医院发展和百姓健康做出了巨大贡献。特别是面对突如其来的新冠肺炎疫情,全院医务人员逆风出击、执着坚守,用实际行动真正践行了医者誓言和伟大抗疫精神,向党和人民交出了一份优异的答卷。

院长杨邢泽讲话并宣读优秀医师名单

他强调医学事业的发展对医院、医师们提出了更高的要求,我们必须跟上时代的发展步伐。有高超医术、广博知识的同时,还需彰显医者仁心,成为一名合格医生,充分发挥救死扶伤的职能并体现个人价值,并向全体医师提出三点要求:一是不断学习,提高综合能力,掌握更广泛的业务知识,服务患者;二是肯于奉献,发扬传统,医生每一个细小的决策都关乎患者生命,大医精诚,需要奉献精神;三是凝心聚力,团结协作,这样我们才能形成一个强有力的战斗集体。

党委书记席满雄讲话并宣读技能竞赛获奖名单

他代表院党委和全院职工向常年奋战在临床一线的全体医师同仁们致以节日的祝贺和诚挚的问候!他希望全体干部职工大力弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神,坚持“人民至上、生命至上”的理念,围绕推动医院高质量发展,鲜明公益性导向,重点抓好疫情防控、加强公立医院党的建设、深化医改、现代化医院管理等工作,为冬奥会的成功举办,推动医院建设发展作出新的更大贡献。最后,他祝愿大家在医学道路上尽情绽放,以梦为马,不负韶华,永葆医师品格,同心同德,凝心聚力,为我院跨越式发展而努力奋斗。

(张家口市第五医院办公室 宣)

张家口市肝病诊疗中心 北京地坛医院、北京佑安医院远程会诊 北京地坛医院(张家口)肝病中心 张家口市肝病研究所 张家口市传染病医院

处暑养生 注意六点

导语:处暑意味着炎热即将离开,天气逐渐转凉,正说明夏天的暑气逐渐消退,但天气还未出现真正意义上的秋凉,这也就是人们常讲的“秋老虎,毒如虎”。那么,处暑时节如何养生呢?

张家口市传染病医院温馨提示,大家要注意以下6点:

1.春捂秋冻

处暑时节,暑气逐渐散去,凉意渐生,俗话说“春捂秋冻,不生杂病”。

“春捂秋冻”是古人根据春秋两季气候变化特点而提出的穿着方面的养生原则,但在现实生活中,要根据实际情况灵活掌握,不能死搬硬套,冻得适度才行。“秋冻”还要因人而异,老人和孩子的抵抗力弱、代谢功能下降、血液循环减慢,既怕冷又怕热,对天气变化非常敏感,更应及时增减衣服。

2.预防秋燥

处暑时期会出现“秋燥”,燥热容易耗气伤阴,气虚导致四肢无力、神疲懒言;阴虚则可见咽干、口干、鼻子干。

处暑前后,虽然早晚天气转凉,但中午气温

依旧较高,暑湿较重,湿邪困脾,也容易让人感到疲倦乏力。

处暑后,天气逐渐变得干燥,易产生鼻燥咽干、咳嗽少痰、手脚心热等,此时例如支气管扩张、肺结核等疾病容易复发或者加重

3.精神调养

处暑时节宜“静心养性”。秋日渐凉,大自然一片肃杀的景象,此时人们容易产生悲伤的情绪,因此在精神调养上,处暑时节要注重收敛神气,使神志安宁,使情绪安静,切忌情绪大起大落,平常可多听音乐、练习书法、钓鱼等安神定志的课外活动。

4.起居调养

对于常人而言,处暑养生的重点在于调整睡眠。处暑时节正处在由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泻趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。此时人的起居应相应调整,尤其是睡眠要充足,最好比平常多睡一个小时,因为只有这样,才能适应“秋乏”。

5.饮食调养

为了驱火祛暑,人们在夏天常吃一些苦味食物或者冷饮,往往会导致脾胃功能有所减弱,所以如果一入秋就大量食用过于滋腻的补品,脾胃一下子适应不了,很容易引发消化不良。

处暑时节则不宜过早开始“大补”,我们进补时最好选择那些“补而不峻”“润而不腻”的平补之品,这样既营养滋补,又容易消化吸收。

抵抗力差、患有慢性疾病的人,最好不要擅自选择补品,而要在医生的指导下进补,以取得更好的进补效果。“处暑”期间,气候逐渐干燥,要多吃些滋阴润燥的食物,避免燥邪伤害。少摄取辛辣、多增加酸性食物,以加强肝脏功能。

6.运动调养

处暑时节,秋高气爽,可以根据自身情况,适当进行一些如登山、慢跑、郊游等户外活动。秋季养生不能离开“收、养”这一原则,要把保养体内的阴气作为首要任务。运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,宜选择轻松平缓的项目。尤其是体质虚弱者,以防出汗过多,阳气耗损。

处暑

CHU SHU

张家口市沙岭子医院 北京回龙观医院合作医院 张家口市心理卫生中心

随着人口老龄化趋势和社会发展变化的加快,如今抑郁症已经成为一种常见的精神疾病。同其他疾病一样,抑郁症也需要早发现早治疗。如何才能发现自己或身边的人患上了抑郁症呢?

☆女性患者是男性的两倍

抑郁症又被称为“心灵的感冒”,因为它其实是一种常见疾病,有人称其为“21世纪最流行的情绪疾病”。它的发病原因复杂,与生物、心理和社会因素都有关系。

女性罹患抑郁症的比例大约是男性的两倍。这是因为女性在青春期、孕产期和围绝经期这三个特殊时期,体内激素变化大。加上个体对环境因素比较敏感,因此女性发生抑郁症的风险较高。心理和社会因素在抑郁症的发病中也起到重要的作用,如经历丧偶、离婚、失业、学业受挫、经济状况差、患病等负性生活事件,都可能导致抑郁症的发生。儿童期存在不良经历,具有较为明显的焦虑、强迫、冲动等人格特质的个体易患抑郁症。有些人在认知上存在偏差,产生消极的自我评价,也会导致抑郁症的发生。

☆抑郁症诊断标准是什么

抑郁症的症状分为两大类,即核心症状和附加症状。核心症状有3条:一是情绪低落。显著而持久的情绪低落,持续至少2周,每天大部分时间均如此,且基本不受环境影响。二是对平日感兴趣的活动丧失兴趣或愉快感。三是精力不足或过度疲劳。哪怕什么事情都没做,但依然觉得全身乏力。

倡导 心身合一 全面健康

附加症状有7条:1.注意力不集中;2.自我评价低和自信下降;3.无理由的自责或过分和不适当的罪恶感;4.认为前途暗淡悲观;5.存在自伤或自杀的观念和行为;6.睡眠障碍(如入睡困难、早醒);7.食欲下降。

根据诊断标准,如果存在2条核心症状和2条附加症状,诊断轻度;如果存在2条核心症状和3条附加症状,诊断中度;如果存在3条核心症状和4条附加症状,诊断重度。

☆怎样自我调节和预防

抑郁症并不可怕,它同大部分疾病一样是可防可治的。预防抑郁症要从避免负面情绪的积累着手。当我们遭遇挫折或不顺心的时候会产生负面情绪,比如悲伤、沮丧、孤独、焦虑、愤怒、嫉妒、恐惧等,如果长期处于负面情绪的状态,就有可能导致抑郁症的发生。为了及时化解负面情绪,我们不妨试试以下几招:

- 1.分析负面情绪产生的原因。同样看到半杯水,有的人是满足的,有的人是沮丧的。思维模式影响了我们看事情的角度和心情。当出现负面情绪的时候,反思自己是不是看问题太片面了,是不是钻牛角尖了。尝试着用新的视角去看待问题和困难,或许负面情绪会有所缓解。
- 2.找亲人或朋友倾诉。如果分析不出负面情绪产生的

原因,或者即便找到原因,也没有办法解决,自己仍然陷于负面情绪的困扰中,千万不要回避它。

要学着去接受它,可以找亲人或信赖的朋友倾诉,说出自己的感受,说出来了,即便问题没有解决,心情也会有所改善。

3.多参加户外活动,加强体育锻炼。多参加户外活动,多接受阳光照射,阳光会改善体内内分泌环境,减少抑郁的发生。体育锻炼不仅可以激活人体的免疫因子、改善脑细胞的活性,还可以加强人体新陈代谢功能,排除体内多余的代谢产物和毒素,使人精神愉悦。

4.改变生活方式。泡热水澡、多睡觉、吃巧克力等简单的方法可以改善心情。例如,香蕉中有一种生物碱,可以有效地帮助我们振奋精神,使身体产生愉悦的感觉,摆脱郁闷。坚持规律的饮食和睡眠习惯,保持积极乐观的心态,多结交朋友,多进行社交活动,都可以预防抑郁症的发生。

5.必要时寻求专业的帮助。如果上述方法仍不能使您从负面情绪中走出来,对您的日常生活、工作或学习造成影响,对前途悲观,甚至出现自伤自杀的念头或行为,建议寻求专业的帮助。

同许多其他疾病一样,抑郁症也需要早发现早治疗,发现越早治疗效果越好。治愈后的患者完全可以恢复正常的工作和生活,而且在遇到挫折时,经历过低谷的他们有时会比普通人更坚强。

(张家口市沙岭子医院办公室 宣)