

神兽归笼,“安心”攻略请查收

专家支招帮助学生远离“开学综合征”



□本报记者 龚鹏

近日,西海岸新区中小学和部分幼儿园相继开学,学生们告别快乐的寒假,再次重返校园,开启新学期的学习生活。由于假期长时间处于较为松弛的生活状态,加上初春天气多变,时寒时暖,使得开学后一至两周,部分学生不适应学校生活环境和节奏,面临心理焦虑和身体不适的双重考验。为帮助学生远离“开学综合征”,记者走访新区卫健系统多位专家,为大家找到一份开学季心理调适及疾病防范指南。

心理调适>>给予积极心理暗示,制定计划渐进实现

心理调适方面,区第六人民医院心理服务专班负责人、国家三级心理咨询师、心理治疗师毕帅认为,热闹的春节氛围容易让学生产生放松懈怠心理,而开学后他们则面临一定的学习压力。因此,学生需要一段时间启动与唤醒专注的学习状态。如果这期间出现难过、烦躁等情绪,属于正常现象。

毕帅表示,过渡时期,学生可以积极暗示自己“开学后又能和伙伴们一起学习、交流了”;或者转移注意力,列出开学后一至两周需完成的事情,并按计划一件件完成;也可到室外运动,助力情绪调整和心理

重建。另外,毕帅建议学生们循序渐进地调整,逐步不熬夜、不赖床,每天进行至少半小时的体育锻炼,慢慢适应学校的作息时间表。

不仅如此,提前制定学习计划,有助于学生有条不紊地应对新学期挑战。毕帅建议,学生们可以抽出一段时间,从学业、课余活动、兴趣爱好等方面立一个新学期总目标,再把总目标拆解细化成每个阶段的小目标和具体计划,这样有助于化解压力,促进目标逐步实现。

对于家长,毕帅认为面对孩子可能出现的“开学综合征”,家长需要予以及时关注,以乐观的态度、正

确的方法、鼓励的话语,正面引导孩子收心,让孩子对新学期充满期待和信心。开学前,家长要严格控制孩子使用电子产品的时间和频率,按孩子所在学校的作息时间表引导他们调整生物钟,包括早睡早起、按时午睡等,以适应开学后的“时差”变化。

另外,家长可以选择孩子感兴趣的话题与其交流,多给予积极的心理暗示,比如开学后学校有很多可以玩耍的同学,可以得到老师的表扬等,让孩子对学校有所憧憬。此外,跟孩子打球、跑步等也是有效的感情交流方式。通过一起运动,家长可以多了解孩子内心的想法,进而“对症下药”。

疾病防范>>保持良好卫生习惯,增加户外锻炼时间

疾病防范方面,区疾病预防控制中心传染病防制科科长朱科提醒,春季是呼吸道传染病的高发季节,家长和学生要警惕流感等呼吸道传染病。

朱科表示,由于冬春交替季节天气多变,时暖时寒,人体免疫力相对低下,病菌、病毒等致病微生物容易趁机侵袭人体,引起流感、流腮等呼吸道传染病。同时,随着气温转暖,手足口病等传染病也逐渐“抬头”。对此,家长要随时留意学生健康状况,

定时定期给学生接种疫苗。同时,叮嘱学生加强个人卫生与防护,保持良好卫生习惯,勤洗手、勤换衣、注意口腔卫生,生活用品如毛巾、餐具等应定期消毒。出行时注意佩戴口罩,尽量减少到人群密集场所。

学生们还要养成良好的生活习惯,做到生活有规律、睡眠充足、饮食均衡,并及时根据天气变化增减衣物。同时,加强锻炼,增加户外活动时间,提高自身免疫力;室内常通风,保持室内清洁,必要时可消毒。

朱科提醒,若学生患上传染病,应在家隔离,家长不要害怕耽误课程而隐瞒病情,要遵从学校传染病休复学管理制度,也不要带孩子去人多的地方,以免感染他人。学校应加强疫情监测,坚持晨检制度和因病缺课登记追踪制度,做到早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗。教室、宿舍应每天定时通风换气,保持空气流通与清新,改善室内空气质量。同时,还需加强教室、宿舍、厕所、校园环境、食堂环境、餐具的消毒工作。



雪天路滑,劝君“稳行”

医生提醒:走路时切勿把双手插入口袋,老年人应尽量减少外出

□本报记者 龚鹏

近期,西海岸新区遭遇寒潮雨雪冰冻天气,给人们出行增加了安全隐患。区中心医院手足外科收治的因雪天道路湿滑摔倒后骨折的患者也较平常增加了不少,其中中老年患者居多。“雪天路滑,市民出行一定要注意,走路时切勿把双手插入口袋,否则很容易造成严重摔伤。老年人应尽量减少外出活动。”区中心医院急诊科、手足外科主任陈洪瑜说道。

陈洪瑜表示,大多数数人滑倒后的

第一反应是用手撑地,导致摔倒的力量经手腕传导至前臂,从而形成桡骨远端骨折。骨折后,患者往往感到腕部及前臂疼痛,局部发生畸形。还有一种常见的摔倒姿势,就是屁股向后坐。对于年纪大一点的人来说,这是很危险的姿势,因为它会引起脊柱压缩性骨折和骶尾骨骨折。此外,摔倒时一侧屁股着地,容易导致髌骨骨折。

为什么老年人摔倒后容易骨折呢?“随着年龄的增加,我们身体各器官系统的功能会随之退化,特别对于绝经后的女性来说,雌激素分泌减低,

间接影响骨骼成骨、破骨作用,使骨生成减少,骨破坏增加。加上老年人骨质疏松流失增加,易导致骨质发生脱钙、骨皮质变薄以及骨质疏松等病理变化,直到骨密度及骨强度发生改变。这样就使得老人在轻微暴力(不慎摔倒)的情况下也会发生骨折。”陈洪瑜向记者介绍。

陈洪瑜建议,失足摔倒后不要急于起身,应先检查腿部、腰部和手腕,通过活动感觉伤情。如果发现摔伤部位畸形,并伴随剧痛、活动受限,这有可能是骨折,需立即就医或拨打120求救。

医讯速递

区中心医院——

口腔诊疗检查费用纳入门诊统筹报销

□记者 龚鹏 报道

本报讯 随着医保惠民新政策出台,2月1日起,青岛市职工参保人到西海岸新区中心医院口腔科进行口腔诊疗时,无需定点签约,便可直接纳入门诊统筹报销。

据悉,根管治疗、阻生齿拔除等相关检验检查、手术治疗及药品费用可纳入门诊统筹报销,种植、修复、正畸、洗牙等费用则不能纳入门诊统筹报销,具体报销项目以缴费时医保返回数据为准。青岛市职工普通门诊统筹年度最高能报销6000元,报销比例由50%提高至60%;退休职工年度最高报销7000元,报销比例提高至65%。

值得注意的是,该起付标准为年度累加计算,后续符合政策的门诊费用,均可纳入报销,报销额度为全市各个医疗机构年度累加计算。就诊时,市民需主动告知接诊医师、收款人员报销类型为本市职工门诊统筹。此外,普通住院及中医日间病房期间不享受门诊统筹待遇。

中医药文化赶庙会 沉浸式体验获青睐

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为进一步深化中医服务内涵,满足群众多元化健康需求,日前,西海岸新区中医医院在灵珠山庙会上举办了中医药文化传播活动。

活动中,区中医医院护理人员带领前来参加庙会的市民学习中医养生保健操五禽戏,引领大家树立健康的生活方式。随后,医护人员为市民进行义诊,开展包括耳穴压丸、火龙罐等中医疗法体验及健康咨询,并从家庭护理、饮食指导、运动起居等方面进行专业指导,让大家领略中医药文化的博大精深。

近年来,区中医医院大力弘扬中医药文化,通过开展一系列主题活动积极为市民提供“沉浸式”中医药文化体验,推动中医药文化走进千家万户。

义诊送到家门口 提升健康获得感

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为进一步提升群众防病治病、健康生活的意识,日前,西海岸新区人民医院泊里院区组织神经内科、内分泌科、疼痛科、中医科等到泊里镇草桥村开展义诊活动。

现场,医护人员为前来咨询的村民把脉问诊、测量血压血糖,对大家提出的疾病问题给出治疗建议,同时就常见病、多发病的健康预防、用药等问题,提供专业意见建议。

下一步,区人民医院泊里院区将继续以群众需求为导向,常态化开展健康义诊进社区系列活动,将便捷的医疗健康服务延伸到群众家门口,将优质的医疗服务送到群众身边,不断提升群众健康获得感。

