

# 教学任务重、责任大易致“心理感冒” “灵魂工程师”如何防焦虑



毛洪京 杭州市睡眠障碍诊疗中心执行主任,杭州市第七人民医院睡眠科主任,浙江大学硕士,香港中文大学访问学者,中国睡眠研究会青年工作委员会青年委员,浙江省医学会心身医学分会委员会委员,浙江省医学会行为医学分会委员会委员,浙江省康复医学睡眠障碍委员会委员,杭州市预防医学会健康管理专业委员会副主任委员。擅长抑郁症、焦虑症、失眠症的诊断和治疗;压力和情绪自我管理的咨询和诊治。

■记者王艳

36岁的何老师,在一所重点中学教初中,近来,经常头晕、胸闷、心悸,还容易失眠、做噩梦,连曾经非常融洽的同事关系也變得非常紧张。何老师自己也意识到自己的反常,但是一想到所带的毕业班、学校的升学率,何老师就莫名地焦虑,开心不起来,甚至一度害怕去学校。

**头晕、胸闷、胃部不适、尿急,或是患上焦虑症**

杭州市第七人民医院睡眠科主任毛洪京主任医师分析,何老师是典型的焦虑症表现。焦虑症又称焦虑性神经症,是一种内心紧张、害怕、不安的体验,通常还伴随着明显的身体不舒服。

毛洪京说,正常人在面临重大事件,如参加考试、面试或因病住院时,也会产生焦虑反应。随着问题的解除,焦虑症状也随之消失。而焦虑症患者不同,他们常为一些小事而紧张不安,或者反应过重,持续时间过长。

焦虑症患者一天中有80%的时间无心思认真投入工作学习或者做事,而是一直很紧张,但是自己也不知道为了什么而紧张,只是反复去思考担忧,把事情无限

放大。对于未来常有过分的担心,比如亲人的健康、自己的收入和财产状况,害怕自己得病,会担心自己已经得了癌症或者某些不治之症,整天忧心忡忡。对周围的一切关注度和警觉性都很高,就算周遭一片祥和,他们也无法放下自己时刻紧绷的神经,过分的警惕已经影响了正常的生活、学习以及工作。伴有身体反应有出汗、晕眩、呼吸急促、心跳过快、身体发冷发热、手脚冰凉或发热、胃部难受、大小便过频、喉头有阻塞感等“心理感冒”症状。

**敏感、压力大的职场年轻人更容易焦虑**

毛洪京介绍,焦虑症的发生一般和遗传因素、病前性格特征、精神因素、生物学因素有关,大多数病人平时较为敏感,遇事容易着急和担忧,惊慌失措,或产生不安全感。教师也是焦虑症高发人群之一,35岁以上的人群更为多见。

教师的焦虑症,在每学期的开学初、季节变换时比较常见,有点类似“假期综合症”,但是焦虑的程度更甚。会出现焦虑、情绪躁动等心理反应,甚至出现失眠、身体不适的现象。

相对来说,越是优秀的教师、

越是责任心强的教师,如果不注意调节,越会出现这种焦虑反应。久而久之可导致交感神经兴奋增强,内分泌功能紊乱,产生各种身心疾病。

**放松心情积极应对,必要时求助心理医生**

美国教育心理学家吉诺特说:“作为一位教师,他要么是在

帮人,要么就是害人。在每个人的成长过程中,教师对他们的影响是不言而喻的,教师心理健康如果出了问题,给学生带来的伤害是巨大的。”因此,教师心理健康水平比他的专业知识和教学技能更具重要性。

繁重而艰巨的教育工作,要求教师具有良好的、坚强的意志品质,在教学工作中具有明确的目的性和坚定性。只有忘掉之前已经取得的成绩,忘掉过去工作中的烦恼,才更有利于工作的展开。

若教学任务重,也要注意调整好节奏,劳逸结合,并保证充足的睡眠。利用周末、节假日,适当参加一些文体活动,设法放松自己的心态,把自己从紧张的情绪中解脱出来。

在待人处事上,尊重、真诚、美

慕、赞美等积极态度要多于畏惧、多疑、嫉妒、憎恶等消极态度。真正了解、正确认识和评价、乐于接受和喜欢自己;并承认人与人之间的差异,允许自己不如别人。

毛洪京建议,如果自己无法控制自己的焦虑情绪,需要尽快寻求心理医生的帮助。运用系统脱敏疗法,进行放松训练,逐步克服焦虑。



健康常识

从心理、用药、安全、营养等方面着手

## 全面科学护理提升 帕金森患者生活质量

■记者王艳

昨天是世界帕金森病日,今年的主题是全程管理,品质生活。

据介绍,我国帕金森病患者数量居世界第一,但公众对该病认识严重不足,认为颤动、走路不稳、动作慢和僵硬都是人老了的以后的正常现象,造成帕金森病患者就诊率很低。

浙江省中医院神经内科主任侯群主任医师介绍,帕金森病是一种以静止性震颤、肌强直、运动迟缓 and 姿势步态异常为主要临床特征的中枢神经系统变性疾病。由于其突出特点是静止性震颤,故又称震颤麻痹。

侯群说,原发帕金森病除了与年龄老化有关以外,遗传和环境等因素也很关键。环境因素包括有机磷农药中毒、一氧化碳中毒、除草剂、鱼藤酮中毒、重金属中毒等。

帕金森病本身不致命,但一些合并症会引起致命危险。如果在不同时期采用正确治疗办法,科学护理,帕金森病是可治可防的,患者的生活质量也可以显著提高。

**心理护理** 由于本病的特点之一就是呈进行性加重,随着躯体障碍和精神障碍的逐渐加重,约有近50%的患者受忧郁和焦虑等精神方面的困扰,患者的心理因素是家庭护理不可忽视的一个重要内容。

侯群说,应鼓励帕金森病患者阅读一些有关帕金森氏病的文章和书籍,从多种途径上获得有关知识,以增强战胜疾病的信心,保持积极乐观的心态。积极培养兴趣爱好,以转移不良的心情,建立良好的心境。但应避免学习书法、演奏等较难执行的动作。积极参加社会活动,实现自我价值。家人多抽时间陪伴、照顾患者,多和他们聊天,了解患者的心理状态,消除患者的焦急和忧郁。

**用药指导** 帕金森病患者用药有明显的个体差异,服药次数

及剂量是不一定的,医生会根据病人的具体情况,如年龄、病情、症状给予不同药物,因此要严格遵守医嘱服药,不要擅自加减药物,避免漏服药物。若是时常忘记服药,可准备一个药盒,分成几等份,贴好标签,用闹钟提醒自己按时服药。

严密观察病情变化定期复诊,如血压突然升高或降低,肢体震颤加重、言语障碍、不能进食、躯体强硬等,立即到医院就诊,以免耽误病情。

**安全护理** 防止患者摔倒和发生意外,帕金森病患者存在不同程度的运动障碍,因此,要特别注意患者的看护。注意生活设施的布置,家居布置要方便合理、减少障碍,处处为患者行动方便着想。注意喂食安全,病情较重的患者可能存在吞咽困难,要注意喂食,以防误吸引起肺部感染。

**营养支持** 营养对于帕金森病患者的健康状况起了非常重要的作用。帕金森病常伴有自主性神经功能紊乱,其中消化功能障碍尤为明显,表现为胃肠蠕动减弱、痉挛、便秘,晚期出现吞咽困难、饮水呛咳及流涎等。抗帕金森病药物几乎都不同程度的具有与消化吸收有关的副作用,如口干、恶心、呕吐、厌食、便秘等。一般而言,发病早期的饮食营养问题由疾病自身原因引起,而中后期则主要表现为疾病自身原因与抗帕金森病药物的副作用相互叠加,共同作用。

超过一半的患者由于消化肌肉的僵硬和运动迟缓而出现吞咽困难,晚期尤为明显;目前还没有治疗吞咽困难的特效药,主要通过控制原发症状,间接改善吞咽困难;其次进行吞咽训练以减轻患者的吞咽困难,尽量采用半流质或全流质饮食,进食速度减慢,要注意节律。严重吞咽困难的患者,需留置胃管。频繁恶心、呕吐可直接导致厌食,继而出现营养不良,这时需要调整服药时机和方式,如饭后或与食物同时服用。

## 冠心病患者如何治疗

问:前段时间跟老同学聚会,结果发现我这个年龄(45岁)的差不多有冠心病,经常自感胸闷、疲乏无力,王医师,冠心病患者该怎么办?

答:我国古代医籍中虽然没有冠心病这个病名,但却有许多相关记载,根据其病因病机及临床特征,可归于胸痹心痛、真心痛等范畴。《素问·藏气法时论》中记载:“心病者,胸中痛,胁支满,胁下痛,膈背肩胛间痛,两臂内痛。”是对冠心病疼痛部位的描述。

有句老话叫做“年过四十而阴气自半”,冠心病好发生于40岁以上的人群。此时身体机能开始走下坡路了。若再加上调养不慎,过食肥甘厚味或者劳逸过度,均可导致脏气虚弱,其中主要是心脏阳气虚弱。心气虚,无力鼓动则血液运行迟滞,甚至血脉瘀滞不通,不通则痛。

长期遭受压力,七情的过度刺激,是引起肝气郁结的外部因素。如果排解不当,则肝气郁结,气机不畅,气滞则血瘀,而且肝气郁结是一个慢性积累和慢性损伤的过程,早期可无任何症状,逐渐发展,患者会有胸闷、胸痛的症状。一旦遇到强烈的情绪刺激,或者过度劳累,即导致心血瘀阻,形成心肌梗死。二是因情致郁。由于冠心病是一个大病,一旦出现胸痛胸闷等症兆,都会引起患者恐惧不安,一旦确诊为冠心病,则恐惧、担忧、失望等不良情绪影响会反过来加重肝气郁结。

再者肥胖、血脂异常是引起动脉粥样硬化性心脏病的主要病因,而且动脉硬化是一个渐进的过程,缠绵难愈,随着病情的发展,疾病越来越重,甚至出现心肌梗死。这与痰浊致病的原理一致。

由于冠心病心肌梗死,其最直接的原因就是心血瘀阻,所以,活血化瘀、溶解血栓是治疗心肌梗死最有效的办法。即使在冠心病的早期,引起心绞痛的直接因素也与心血瘀阻相关。

因此,要积极预防和防治冠心病,而中医治冠心病有一定的优势,治疗的主要原则是补虚、开郁、化痰、活血。

《黄帝内经》云:“虚则补之。”冠心病之虚主要是心脏阳气虚,所以,应当温补阳气,用黄芪、附子、干姜等,而桂枝作为温通阳气之品,当为首选。

另外,对于因七情过度,肝气受伤的冠心病患者,则多采用疏肝解郁。在临床上最喜使用的行气药大多有温热之性,如陈皮、延胡索、薤白、香附等味辛性温之类,一般不选择使用寒凉清热之品。临床上当冠心病出现胸闷胸痛时,行气开郁是减轻症状、改善病情的最有效治疗方法,若再加上心理调解,更是事半功倍。

对痰饮者,则使用陈皮、半夏等温热之属以化痰,均可收到良好疗效。

最后,冠心病的康复治疗就不能离开“运动处方”的调整,比如多做一些像步行、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动,能锻炼心肺,使心血管系统能更有效、快速地把氧传输到身体的每一个部位。不过,具体的运动强度要根据冠心病患者的不同病情来确定,一旦出现胸闷、气促的症状,要马上停止运动,及时到医院就诊。

健康资讯

## 我国将逐步建立糖尿病分级诊疗模式

■胡浩

近日,国家卫计委在北京中日友好医院举办世界卫生日宣传活动中提出,要逐步建立糖尿病等慢性病的分级诊疗模式,加强疾病防控。

国家卫计委副主任金小桃表示,随着我国人口老龄化进程加剧,糖尿病等慢性病成为危害人民健康的重要因素。目前,我国正在推动高血压、糖尿病的分级诊疗试点工作,由社

区全科医生与二级以上医院专科医生共同组成团队,为患者提供签约服务,形成疾病预防、诊断、治疗、康复、护理等连续性、一体化的服务模式。随着分级诊疗制度在更多的地方逐步建立,这一模式将惠及更多的糖尿病患者,改善其健康状况,降低社会疾病负担。

中国工程院院士、中日医院院长王辰介绍了三级医院在分级诊疗中发挥的作用,分享了中日医院以推进分级诊疗为第一目

标,以医疗、信息、管理、机制为纽带,围绕“提升基层医疗服务能力、引导患者到社区首诊、打通双向转诊通路”取得的经验。

会后,中日医院组织了糖尿病多学科专家联合义诊咨询,来自内分泌科、中西医结合糖尿病科、心内科等科室的专家耐心解答了患者和家属的疑问,并通过多种生动活泼的方式详细介绍了糖尿病的检查、诊断、治疗流程,以及糖尿病及其各类并发症的科学防治。

## 吃水果可明显降低心脏病及中风风险

■林小春

西方有句谚语:“一天一苹果,医生远离我。”在中国开展的一项大型研究结果显示,多吃新鲜水果可降低心脏病和中



风风险,为此提供部分佐证。

这项研究由英国牛津大学和中国医学科学院研究人员共同完成。研究结果显示,与很少吃新鲜水果的人相比,经常吃新鲜水果如苹果、橘子、梨的人罹患心脏病和中风的风险明显降低。

报告数据来自于一项包括50万人的成人慢性病前瞻性研究。研究人员在中国10个地区招募调查对象,采集包括饮食习惯在内的与大量与健康相关的个体数据,还通过医保系

统等渠道获取了调查对象在7年随访期间的发病和死亡等数据。

研究人员强调,这仅是观察性流行病学研究,并不能完全确立水果摄入与低心血管病风险之间的因果关系。如果二者确为因果关系,而且每个中国人每天摄入足量新鲜水果,那么每年可减少50余万个心血管病死亡案例,其中包括20万个在70岁之前的过早死亡案例,同时还可以避免更多的非致死性心脏病和中风事件。

医院管理

## 特色文化为医院政治思想工作添彩

■杨苗均

随着文化建设理论的引进,弥补了传统思想政治工作缺乏个性色彩等不足,为思想政治工作创新提供了新路径。以新昌县人民医院为例,该院坚持文化建设与政治思想共抓,推动了医院全面可持续发展。

**认识文化建设与思想政治工作的内涵实质**

优秀的文化建设,无疑会使职工感受到很深的归属感,产生强大的凝聚力,使个体自愿参与群体事务,自觉利用各种方式释放出自身的能量。思想政治工作是党的优良传统和政治优势教育人、说服人、转变人的工作,它能引导人的行为和提高自己的实践活动。所以文化建设与政治思想工作就本质而言,都是做人的工作,具有激励功能和凝聚功能,都是为了充分调动人的积极性、创造性。基于此,新昌人民医院把文化建设作为思想工作的桥梁和纽带,把思想政治工作作为文化建设的

有效载体,使思想工作结合文化特色,两者相得益彰。

**把持文化建设在加强思想政治工作中的具体方式**

一是理念文化统一价值取向。现代管理逐步向以人为本过渡,协调好内部的人际关系,重视培养人的集体意识以及提高人的思想道德素质,都要通过改变“人”来达到改变物质产品、员工行为和和精神状态的目的。“生命相托,责任重于泰山”。医生责任重大,无论是技术与服务更要靠医务人员的努力去实现。医院精神是医院文化的灵魂,是理想信念、价值观念的凝聚、总结和提炼。为此,新昌县人民医院首先确立了以人为本的理念,适时提出了“精、诚、勤、和”的医院精神,通过确立医院精神,不断深化教育,加强职工对医院经营理念和价值观的认同,树立正确的人生观、价值观、道德观。

二是行为文化增强凝聚力。

人本思想是医院文化建设的一个核心理论,体现在实际工作中,要坚持以人为本,以人为服务对象,以人为工作主体,解决人的需要,强调人的合作,突出人的智慧。这里的“人”其实涵盖两类人:一类是病人,一类是医务人员。新昌县人民医院一直认为“只有满意的员工,才能有满意的病人”。所以,在每次重大决策时总是突出“人本意识”、“人意识”,反复强调人才是医院宝贵财富,员工才是医院最大的财富。当然,这种“以人为本”的医院文化是一个漫长的、潜移默化的形成过程。早在上世纪80年代初期,医院领导就视人才为医院发展之基,视员工满意为病人满意之要。近年来,医院通过内外引、政策倾斜等手段引进人才、培养人才,同时,通过提高员工收入、成立员工服务中心,为职工解决水电维修、小孩接送等措施,来提高员工对医院的满意度。

三是制度文化保驾护航。制

度文化是一个单位从制造产品和提供服务的实践、行为文化的具体表现中提炼出来的一系列制度的总和,具有公认、权威和稳定等特点,对单位物质文化和行为文化起到评判和制约作用。制度文化建设的目的在于通过各种制度的建立以文字形式对职工加以约束,引导职工自尊自爱自律,自觉遵守医院各种规章制度。为此,在文化管理的基础上,新昌县人民医院不断完善各项规章制度,建立监督检查部门和考核机制,充分发挥监督检查部门的职能,采用多种方式进行检查,检查结果与效益工资挂钩。通过设立制度和抓规范落实来制约规范职工思想行为。

四是载体文化增进成效。思想政治工作是一项复杂的系统工程,需要通过各个方面进行长期、艰苦的努力才能见成效。为此,新昌县人民医院通过道德规范、道德教育、道德评价、道德行为等来调节医院内外的各种关系,为医院发展创造良好的环境和条件。充分利用报告、培训、广播、

院报、座谈等方式,对员工进行职业道德的宣传教育,引导教育员工充分认识职业道德产生的必然性以及职业道德对于建立现代制度,增强医院核心竞争力的重要性。

**做好文化建设与加强思想政治工作的和谐统一**

文化建设的培植、塑造和强化,需要通过思想政治工作的加强和改进来保证。在文化建设中,不但要加强和改进思想政治工作,而且必须掌握科学的方法,既要有理论的灌输,又要有形象的感染;既要有政策的疏导,又要有榜样的示范,这样才能拓宽思想政治工作渠道,增强思想政治工作吸引力,形成有利于医院发展的政治思想环境。

总之,文化建设的发展为改革创造了一个良好的环境,加强职工思想政治工作又可以帮助职工更新观念,凝聚人心,有效促进文化建设,两者是和谐统一的。

## 柯城农商行:ATM机上无卡也能取现

近日,柯城农商银行在辖内ATM机上率先上线ATM机“无卡取现”新功能。

ATM“无卡取现”,即客户可凭浙江农信手机银行对绑定的银

行卡账户内钱款进行转账预约,产生授权码,凭授权码至ATM机上进行取现的一种功能。该功能的上线,既满足了客户忘带银行卡或银行卡遗失时应急取现的

## 衢江联社:金融服务不出村

近日,衢江农信联社为深入推进普惠金融工程,大力推广助农服务,解决农户最后一百米金融服务,决定于今年4月1日至9月30日开展“金融服务不出村”活动。

为真正发挥联社助农服务点

作用,方便农村、社区客户,增加客户粘度和有效客户数,夯实客户基础,切实做到金融服务不出村,衢江联社成立由信用社主任任组长的活动领导小组,由辖内客户经理、助农服务点、丰收驿站负责人等相关人员参与,并在

需要,还在一定程度上保障持卡人免受不法分子在ATM机上加装盗卡装置等带来的安全风险,使用ATM无卡取现可实现银行卡与自助银行的硬件隔离,有效避免密码被偷窥、复制的危险,该业务品种的推出,有效提高了客户用卡的安全、便捷度。徐芬

3月25日前各信用社召开动员大会,全面发动,采取按村分类、分工协作,与农户预约,然后由信用社工作人员带3G移动终端上门集中办理(特别是农村中老年客户),便于于民。切实为农村金融服务打通最后100米。余诗怡 余伟平

**杭州致馨易金属制品有限公司注销清算公告**

杭州致馨易金属制品有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

**杭州千岛湖鼎众装饰工程有限公司注销清算公告**

杭州千岛湖鼎众装饰工程有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

**杭州莱妈来啦电子商务有限公司注销清算公告**

杭州莱妈来啦电子商务有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

**临安市滴水岩萤石有限公司注销清算公告**

临安市滴水岩萤石有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

**东阳市明德家私有限公司注销清算公告**

东阳市明德家私有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

**杭州银弓贸易有限公司注销清算公告**

杭州银弓贸易有限公司注销清算公告:本公司最高权力机构已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

**浙江九升贸易发展有限公司**

遗失组织机构代码证副本,

代码:70420326-0,声明作废。

**杭州蓝色倾情服饰有限公司**

遗失《统计登记证》副本,登

记证号:01615474,声明作废。

**淳安县农业机械有限公司**

江滨大酒店遗失淳安县市场监

督管理局2015年4月15日核发的

注册号:330127000028915营

业执照正本,声明作废。

**富阳昌洪土石方工程有限**

公司遗失税务登记证副本,税号:

330183560595911,声明作废。

**临安吴越防水工程有限公司**

遗失中国人民银行征信中心核发的

的代码:G10330185025431004

的机构信用代码证,声明作废。