

高考冲刺之后 当心“考后综合征”来袭

初夏,又一批年轻人走上了高考考场。当结束高强度的备考冲刺和紧张的考场搏杀后,请注意,“考后综合征”正在前方等着挑战你。专家指出,考后一周到放榜后一周是“考后综合征”最容易爆发的时段,考生要特别注意饮食、睡眠、心理问题。

五类心境最常见

“我们都是高考过来人,对考生的心情感同身受。每年高考后都会出现五类心境。”中山大学附属第一医院临床心理科崔立谦副主任医师说,第一类是自责、沮丧。发挥欠佳的学生不断懊悔:“为何考场上犯傻,没有想起来”“为何考前没有复习到”。严重者沉浸在自责沮丧的情绪中不能自拔,情绪烦躁、抑郁,食欲差,睡眠质量差,甚至把自己关在房间内,不愿见家人和亲戚朋友,也不接听电话。

第二类是亢奋。发挥较好或者考前心情过于压抑的考生

考后处于放松的状态,急于摆脱考前的“悲惨记忆”,给自己“找乐子”。有人每天早出晚归,忙于跟同学聚餐、唱K,往往造成作息紊乱,出现失眠。

第三类是空虚迷茫。备考期间生活规律、节奏紧张,奋斗目标很明确。考后松弛下来,生活节奏变慢,一些同学可能因失去了奋斗目标而不知所措,感觉做什么都“无聊、没劲”。

第四类是焦虑。多出现在放榜前,这种情况多见于有完美主义倾向的优等生,他们常担忧没考好或者没有被理想的高校录取,表现为睡眠质量较差。

第五类是绝望,有可能出现极端行为,伤害自己。

家长应鼓励向前看

对于因发挥不好而痛苦郁闷的孩子,有些家长会劝说:“没关系,不要在乎成绩。”其实,道理虽然没错,但冰冻三尺,非一日之寒,孩子的性格、应对问题

的方式,一句话并不能改变。

家长、社会要允许考生“体验痛苦”,考后几天应让其充分释放心理压力,哭也好,笑也好,都比憋在心里好。家长应鼓励孩子表达自己的真实感情,妥善解决情绪反应,避免问题持续发酵,对估分、填报志愿造成不利影响。

崔立谦强调,家长要告诉孩子,人生不会因一场考试而终结,“逝者不可追,对于已经发生的事情,自责、悲伤、焦虑于事无补,必须向前看”。需要注意的是,跟孩子谈心时莫纠缠于考试细节问题,可以多问问孩子现在想做什么。

及时发现“异常信号”

考后许多考生喜欢以睡懒觉来放松,但如果考后一周孩子还是精神疲惫、睡不醒、没食欲、不愿出门或者平时很乖的孩子突然大声顶撞父母,可能就不单纯是考后休整放松能解决的问题。

崔立谦说,考生家长应细心观察,别放过心理问题的蛛丝马迹。如果孩子连续几天出现失眠、痛哭不止、胃口差、动辄发脾气、绝望冷漠,把自己关在房间里不愿和人见面、交流,应考虑孩子陷入抑郁情绪的可能。家长除了多开导,更要及时向心理医生求助,以免情况恶化。

自我进行调整

对于亢奋型考生,要明白“放松不是放纵”。假期作息紊乱,会造成睡眠节律紊乱甚至影响到大学入学后的作息习惯。崔立谦建议,娱乐宜有度,莫挑战危险指数过高、安全得不到保障的娱乐活动,作息可以比备考期间稍晚一点,但不宜晨昏颠倒,尽量少熬通宵。

对于空虚型、焦虑型考生,最好的心理调适办法是树立新目标,让自己忙起来动起来,将注意力从考试结果上转移开。(小广)



新华区人民医院疼痛一科: “王氏阶梯拉伸康复法” 治疗疼痛很有效

按摩推拿、揉捏颤打……十根手指或轻柔或急促地在身体上来回飞动。新华区人民医院疼痛一科医生王世臣的按摩不仅像是一门科学,还像一门艺术。除了按摩,王世臣还改变了原先单一、片段式疼痛的治疗方法,逐渐形成了富有特色的“王氏阶梯拉伸康复法”以及针灸治疗的“王氏法痛十三穴”。

王世臣,主治医师,2006年本科毕业于河南中医学院中西医结合专业,后进入新华区人民医院疼痛一科工作。多年来,他利用专业所长,潜心研究中医特色疗法,在治疗过程中,通过阶梯式运用“龙氏正脊

复位法”及特色的针灸、神经阻滞治疗,形成了“王氏阶梯拉伸康复法”。他坚持用自然、健康的方法,为患者还原自然健康的状态,将保守治疗做到最好,尽最大力量让患者避免手术。

由于长期伏案工作,笔者的颈椎、腰椎都有病。笔者端坐在木凳上,王世臣用手轻触颈部,几分钟后竟然准确地描述出疼痛点及症状:“第2颈椎呈旋转式错位,第5颈椎呈侧向偏歪”。王世臣一边为笔者复位,一边说,“第2颈椎旋转式错位会导致头疼、耳鸣,第5颈椎错位易导致长期上臂、颈肩酸痛、手麻”。经过十多分

钟的治疗,笔者感觉颈肩部轻松了,之前的症状基本消失。王世臣说,虽然症状不明显,但仍要按“王氏阶梯拉伸康复法”进行科学锻炼,以达到巩固治疗的目的。

每天,王世臣都会为不同的患者进行康复治疗,当日得到治疗的有一位73岁的张老太太。5月20日,张老太太起床后突然感觉脖子僵沉,稍一活动颈椎便剧烈疼痛起来。后来,家人把她送到新华区人民医院疼痛一科。王世臣看到老人疼得厉害,考虑到老人年纪大,为避免出现血压过高、心脏负荷过大等问题,为她进行针灸镇痛治疗。针

灸过后,老人疼痛感明显缓解,治疗当晚就睡了个安稳觉。经过“龙氏正脊复位法”治疗后,王世臣叮嘱老人三天后来该院进行神经阻滞治疗。后来,王世臣采取按摩和针灸为张老太太进行治疗并纠正不良睡姿。

据王世臣介绍,绝大多数颈腰椎疼痛都是由于长期劳损、关节运动不平衡造成的,特别是一些患长期慢性颈肩腰痛的人,除进行按摩外,一定要检查椎体、骶髂关节是否存在错位,如果错位不进行特别纠正,那么疼痛就会长期反复,使患者痛苦不堪,严重的甚至产生抑郁。

(李莹 牛瑛瑛)

夏季, 谨防小儿疱疹性咽峡炎

本报讯 6月3日,笔者在市妇幼保健院儿科采访时获悉,夏季是小儿疱疹性咽峡炎高发期,近段时间在该院儿科住院的患儿中1/3都患有疱疹性咽峡炎。

近日,市区3岁的亮亮(化名)出现了反复发烧,不愿吃饭,家长让他服用了两天的感冒药,但症状仍不见好转。经该院儿科检查,发现孩子喉咙里长了疱疹,最终诊断为疱疹性咽峡炎。据该科主任葛太岭介绍,疱疹性咽峡炎的病原体为柯萨奇A组病毒,感染性较强,常发于夏秋季节,因为这时气温高、雨水较多,容易滋生病毒。该病发病急,主要症状为高热、流涎、厌食、呕吐、咽痛、咽部充血,在软腭的后部、咽、扁桃体等处可见大小不等的灰白色疱疹,周围有红晕,1至两日后破溃形成小溃疡,病程为1周左右。葛太岭说,在治疗期间,患儿应注意休息,保证充足的睡眠,多喝水,多开水。(牛瑛瑛 王春英 苗四海)

市中医院急诊科突出中医特色

近日,市民程先生在晚上熟睡中突感胸闷、胸痛和气急,被家人送往市中医院急诊科,经过紧急救治才转危为安。

据市中医院急诊科主任高朝宝介绍,程先生今年69岁,晚上熟睡时突然出现心慌、胸闷、心前区疼

痛,被120急送该科。经过诊断,程先生为心绞痛急性发作。他们对患者进行西医紧急治疗后,给予患者活血通络等特色中医治疗。由于抢救及时,方法得当,患者次日上午10时出院。

高朝宝说,在市中医院急诊内

科,中医药参与治疗率几乎为100%,对感冒、发烧、心脑血管、胃肠疾病等患者都会使用中成药或中药注射剂。急诊科浓厚的中医特色、良好的疗效,让医院周边患者逐渐接受和信任中医药。自从去年8月份成立病区后,急诊科的发展又

上了一个新台阶,目前已经形成了较为完整的中西医结合诊疗常规,既具有先进的现代化抢救手段,又能突出中医特色,使各种急危重症患者能够更快、更好、更充分地接受治疗。

多年来,市中医院急诊科坚持

“时间就是生命,责任重于泰山”的理念,凭借扎实的理论基础、过硬的急救技术、细致的病情观察、精准的诊断治疗、体贴的医疗服务,在急危重症病人的抢救尤其是重大、疑难病人的抢救中,多次取得骄人的成绩。(魏应钦)

平煤神马医疗集团总医院 为市社会福利院儿童送温暖

□记者 魏应钦

本报讯 6月1日,平煤神马医疗集团总医院儿科的十余名医护人员在科主任李善秀的带领下,来到市社会福利院为孩子们进行义诊,同时给孩子们送去了生活用品、食品。

在义诊活动中,医护人员和市社会福利院的保育员在儿科常见病预

防、夏季小儿皮肤病防治、护理与感染控制等方面进行了交流,并为孩子们进行了细心检查。随后,医护人员还为孩子们穿上新衣,给孩子们讲故事。

多年来,平煤神马医疗集团总医院儿科医护人员经常到市社会福利院举行各种义诊和慰问活动,希望能让孤残儿童感受到医护人员对他们的关爱,尽自己所能为孩子们提供帮助。

 萬峯石材
WANFENG

开创绿色石材新纪元

人造石国家标准起草单位, 打造行业领袖品牌

地址: 平顶山市平西建材城嘉苑商场
9、10号楼7号铺万峰石材石尚馆
电话: 2193326、7010126

“生宝宝、意外怀孕”首选
平顶山博爱妇产医院

港式医院、平价医院 新农合、医保定点医院

平顶山博爱妇产医院是以女性为主要服务对象,集妇科、产科特色诊疗,女性心理、生理保健于一体的现代化专业女性全科医院,全程引进香港管理模式,秉承“质优、价廉、温馨、快捷”的医疗理念与管理模式,致力于为平顶山广大女性朋友提供高品质低收费的医疗服务。

咨询电话: 8861111