

推进融合教育 助力儿童成长

安阳市妇幼保健院和北关区新都城幼儿园开展战略合作

本报讯(记者 朱亚芳)为贯彻《河南省“十四五”特殊教育发展提升行动计划实施方案》精神,落实总体要求,推进融合教育,实现资源共享、优势互补,12月20日下午,安阳市妇幼保健院和北关区新都城幼儿园举行了战略合作签约仪式。市妇幼保健院、北关区残联、北关区新都城幼儿园相关负责人等参加活动。

仪式上,市妇幼保健院党委书记张志军向北关区新都城幼儿园颁发了“融合教育试点园”牌匾,该院副院长安慧萍代表医院和北关区新都城幼儿园签署了“融合教育试点园”合作项目协议。今后,双方将在儿童评估鉴定、教育教学、康复训练等方面开展一系列合作,发挥各自特长,探索医教结合发展模式,更好地为特殊需要儿童提供专业有效的支持,促进特殊教育内涵提升,实现高质量发展。

张志军在致辞中表示,市妇幼保健院是一所三级甲等妇幼保健院,1994年加挂安阳市儿童医院牌子,承担着全市及周边地区妇女儿童医疗保健工作,是全市妇幼卫生技术指导中心。该院在安阳市儿童康复方面治疗疾病种类多、项目全,其中多个项目在安阳属于首创。此次安阳市妇幼保健院和北关区新都城幼儿园就特殊需要儿童康复的研究和融合项目的发展进行合作共建,希望双方能够发挥专长,推进融合教育,实现

资源共享、优势互补。

北关区残联理事长宋红霞表示,有效实施融合教育,要以儿童为中心,秉持“平等、宽容、无障碍”的理念。在实践中,要重视社会、学校、家庭多方位的联动效果,从而在融合教育的环境中,让每个孩子都有机会与不同背景、不同能力的同伴互动,拓宽视野,增强自信心。希望安阳市妇幼保健院和北关区新都城幼儿园发挥各自专长,在融合教育中携手共进,共同为特殊需要儿童享有高品质的康复教育保驾护航。

北关区新都城幼儿园党支部书记郭利群表示,今年12月11日至22日是河南省第八届学前融合教育宣传周,主题是“融合、行动、可持续”。值此之际,安阳市妇幼保健院与北关区新都城幼儿园达成战略合作,希望能为特殊需要儿童献出一份爱,为融合教育发展作出应有贡献。

签约仪式后,与会人员参观了市妇幼保健院相关科室,就儿童融合教育、康复治疗、特殊教育等进行了进一步了解。随后,市妇幼保健院康复科主任闫瑜围绕康复融合幼儿指导策略,为大家带来了一场精彩的讲座。今后,市妇幼保健院将在医教结合的道路上不断探索、耕耘,实现模式创新、服务提升,为推动全市特殊需要儿童康复、教育深度融合提供经验支持,助力全市特殊需要儿童医教事业高质量发展。



签约仪式现场(本报记者 朱亚芳 摄)



授牌现场(本报记者 朱亚芳 摄)

健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人: 朱亚芳

潮热盗汗、情绪烦躁、睡眠不佳、心情郁闷、腰酸背痛……中年女性在围绝经期常出现这些更年期症状。更年期与青春期一样,都是一个生命阶段。面对更年期,女性该如何平稳度过呢?

正确认识更年期综合征

□ 吴翠杰

更年期综合征的调节方式

更年期是指女性绝经前后所特有的一段时期。女性在此段时期往往伴有各种植物神经紊乱症状,如月经紊乱、潮热、头痛、失眠、暴躁易怒等,是由于女性此阶段卵巢功能衰退后,性激素水平逐步下降,从而引发的一系列临床症状。

更年期综合征的特点

月经紊乱症状:表现为月经周期不规律,经期持续时间及月经量增多或减少。

血管舒缩症状:表现为潮热,是血管舒张及收缩功能不稳定所致,反复出现面部和颈部及胸部皮肤发红,伴有烘热、出汗,持续数秒至数分钟不等。此症状可长达一年之久,甚至更长时间。

自主神经失调症状:表现为心悸、头痛、耳鸣、睡眠不佳等症状。

精神神经症状:表现为情绪波动大,如易激惹、焦虑不安或情绪低落等,记忆力减退也较常见,严重者对外界冷淡、丧失情绪反应。

泌尿生殖器绝经后综合征:半数以上的绝经后女性会出现阴道干燥、排尿困难、尿频、尿急及反复阴道感染等症状。

更年期综合征的辅助检查

血清FSH值及E2值测定:检查血清FSH值及E2值,了解卵巢功能。绝经过渡期血清FSH>10U/L,提示卵巢储备功能下降。出现闭经,FSH>40U/L且E2<10pg/ml~20pg/ml,提示卵巢功能衰竭。

抗缪勒管激素(AMH)测定:AMH低至1.1ng/ml提示卵巢储备功能下降,若低于0.2ng/ml提示即将绝经,绝经后AMH一般测不出。

此阶段的女性要善于自我调节,了解并正确对待围绝经期。知识上要多学习,了解本阶段会产生哪些症状;思想上进行自我调节,保持好心情,以积极乐观的态度对待此阶段;生活习惯上避免熬夜,健康饮食;加强自身修养,可以向亲人及朋友寻求帮助,必要时接受心理医生的精神支持和疏导,平安愉快地度过这一人生阶段。

根据自己的身体情况,积极参加体育运动,选择一些自己感兴趣的项目。运动主要以低强度有氧运动为主,如瑜伽、慢跑、游泳、骑车、太极拳等保健项目。

围绝经期女性脾胃功能逐渐减退,应以清淡有营养的食物为主。女性以血为本,多吃一些含蛋白质和糖类丰富的食物,如牛奶、豆浆、蛋类、肉类等。部分女性会出现骨质疏松的症状,所以要选择含钙丰富的食物,如各种豆类、虾皮、海带、白菜等。若身体发胖、血压增高等,需适当调整主食,多食杂粮和蔬菜,控制油脂、胆固醇和糖类。提倡低盐饮食,尽量减少如烟酒、咖啡等的刺激。

如果上述方法都试过,症状还是很严重的话,就要到医院找医生进行专业的治疗。目前常用的治疗方法有中医治疗,中医辨证有肾阴虚型、肾阳虚型、肾阴阳两虚型,分型不同,处方用药也不同。另外,中医也有汤药、穴位敷贴、音乐疗法、脐疗、针灸等不同的治疗方法,需要专业医生辨证选择。西医有性激素替代疗法,简单地说,就是通过测试看看缺乏了什么激素,相应地补充什么激素。这个激素不是让人发胖的激素,而是女性的性激素。这个激素补充方法要通过专业医生充分评估。总之,总有一种方法能为女性保驾护航,让我们的生活质量提高,平安顺利地度过女性的这个特殊时期。

(作者系安阳市中医院妇产科主任、副主任医师)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

警惕二手烟伤害

二手烟又叫二手烟草烟雾,是指从卷烟或其他烟草制品燃烧端散发的烟雾,且通常与吸烟者喷出的烟雾混杂在一起。二手烟草烟雾早已被美国环保署和国际癌症研究机构确定为人类A类致癌物质,含有数百种有毒的化学物质,包括重金属、烟草特有亚硝胺及多环芳烃等有害物质。不吸烟者暴露于二手烟同样会增加多种吸烟相关疾病的发病风险,有证据表明,二手烟暴露可以导致肺癌、鼻部刺激症状和冠心病等。

有充分证据表明,二手烟暴露可以导致肺癌。2006年,关于烟草问题的《美国卫生总监报告》发布根据多个国家开展的25项流行病学研究所做综合分析得出的结论:存在工作场所二手烟暴露的不吸烟者患肺癌的风险是无暴露者的1.22倍。二手烟暴露与不吸烟者患肺癌风险呈剂量反应关系。与丈夫不吸烟者相比,丈夫的吸烟量每增加10支/日,不吸烟女性患肺癌的风险就增加23%;当丈夫的吸烟量达到30支/日时,不吸烟女性的患病风险增加88%。二手烟暴露年限每增加10年,不吸烟者患肺癌的风险增加11%;当暴露年限达到30年时,不吸烟者患病风险增加35%。在中国人群中开展的研究同样支持不吸烟者二手烟暴露导致肺癌患病风险增加这一结论。

二手烟暴露的受害者无法准确得知究竟哪口二手烟是压垮自己的“最后一根稻草”,因为85%的二手烟是肉眼不可见的,也无法查明是自己身体健康的损害人,更无法在切实受到伤害后向相关责任人索赔。吸烟者把原罪和忍让变成一把刀子,接二连三地刺伤不吸烟者。

二手烟暴露没有所谓的安全水平,短时间暴露于二手烟中也会对人体健康造成危害,即使有排风扇、空调等通风装置存在,也无法完全避免非吸烟者吸入二手烟,因此避免二手烟危害的唯一有效方法是室内完全禁止吸烟。吸烟并不是一个人的自由,更不是一个人的权利,更何况这种行为的结果是以他人的健康和生命为代价。吸烟者不在意自己的健康状况,但至少不应该损害别人的健康。

(本报记者 朱亚芳 整理)

图说新闻

12月22日上午,北关区豆腐营街道向阳社区党总支开展了“饺子飘香迎冬至 共筑和谐邻里情”主题活动。

活动现场,党员志愿者和居民有的和面,有的包馅儿,有的煮饺子,热气腾腾的饺子很快就出锅了。大家一边吃饺子一边唠家常,现场欢声笑语,其乐融融。随后,社区工作人员还上门为困难老党员、空巢老人送去饺子。向阳社区将持续深化“我为群众办实事”实践活动,积极营造和谐向善的社会氛围,助力社区“五星”支部创建。

(本报记者 张武杰 摄)



专家话健康

骨科疾病患者如何安然过冬

□ 杜振兴

进入冬季,许多“骨病老病号”开始旧疾复发,特别是患有颈椎病、肩周炎、骨性关节炎的中老年人更是发愁,天一冷,哪儿都不舒服。面对这些情况,如何安然过冬?

颈椎病:冬季天气寒冷,颈部肌肉受到寒气侵袭以后,部分肌肉会维持性收缩,导致颈椎间隙变窄,神经、血管压迫,增加颈椎病危害,引起头晕、颈部酸痛不适、上肢麻木等。预防颈椎病,冬季需注意颈部保暖,尽量穿高领衣服,纠正生活中的不良姿势,防止慢性损伤。颈肩部软组织慢性劳损是发生颈椎病的病理基础。

腰椎疾病:冬季气温较低,风寒乘虚而入,腰椎受凉后,局部软组织收缩

痉挛,肌肉僵硬萎缩,造成脊旁神经压迫及局部血液循环障碍,供应不畅,进而产生疼痛、活动受限等症状。预防腰椎疾病,要加强保暖工作,除了及时添衣添被外,还要保证居住环境的温暖干燥,同时不应忽视腰部的锻炼,以增加腰肌血流量,调整并加强腰肌力量,进而稳定腰椎关节。

肩周炎:肩关节活动量减少易造成局部代谢障碍,使关节周围滑囊、肩袖肌腱、肱二头肌肌腱发生退变,炎性渗出,最终造成组织细胞变性,引发肩周炎。同时,在冬季,肩部反复感受风寒之邪,局部组织血液循环障碍,肩关节周围软组织发生无菌性炎症和组织粘连,最终导致肩部出现疼痛和功能障碍。预防肩周炎,应注意防寒保暖,尤其注意肩部保暖。纠正不良姿势,尤其

是久坐办公室及长期从事低头伏案工作的人,应及时调整姿势,避免长期的不良姿势造成慢性劳损和累积性损伤。

关节疾病:冬季天气寒冷潮湿,关节的抗寒能力本来就弱,冷刺激又会加速肌肉和血管的收缩,加上风湿、类风湿病变对气温变化敏感,这些因素均会导致关节部位疼痛加剧。预防关节疾病,要根据温度的变化及时添加衣物,注意保暖。尽量保持好身材,把体重控制在一个合理的区间内,避免过度肥胖,因为身体过重会增加关节的磨损,加大患关节炎的可能性。

避免摔伤:雪天摔跤容易骨折,尤其老人骨质疏松,稍有不慎就有可能摔成骨折。摔倒后应先自查一下何处摔伤,对各个关节进行自检,看看主要的关节是否都能活动。一般雪后骨折

多集中在脚踝骨、尾骨和腰椎。如果腰疼,千万不要乱动,否则很可能造成神经损伤,严重时下肢可能瘫痪。此时最好平躺,立即拨打120急救电话。

为避免在结冰的路面上滑倒,可以向呆萌的企鹅学习走路。两只脚走八字步,整个脚掌着地,更有利于掌握平衡。屈膝小步慢走,可帮助降低重心,保持平衡。将双手手臂伸展,放在身边两侧,重心不稳时可以像企鹅一样通过左右两手调节平衡。

(作者系安阳市中医院骨科一科主治医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办