

运动 孩子的“快乐处方”

学习生活节奏日益变快,人际关系愈渐复杂,心理压力随之增加……要想快乐,就让孩子动起来。快来看看心理医生总结出的运动对孩子的五大益处。

改善抑郁焦虑情绪

学生常因繁重的课业压力、同学之间的竞争,以及各种各样的考试产生持续的紧张、担心、压抑等情绪,最终导致学习效率低下,成绩受影响。运动会刺激人体释放多巴胺、内啡肽等“快乐物质”,这些物质会使人产生开心、轻松、愉悦的感觉,学生自然而然会从紧张苦闷中摆脱出来。保持定期的、有规律的运动,可以促进体内多巴胺、内啡肽的持续分泌,从而维持良好的情绪状态。所以说,运动是学生心理健康的“快乐处方”!

提高学习效率

运动不仅可以提高学生的身体健康水平,更能促进大脑结构以及功能的优化。当我们进行运动时,大脑血液循环速度加快,代谢加快,能更有效地清除体内代谢废物,维持大脑正常功能。运动时大脑也会释放出去甲肾上腺素、血清素、脑源性生长因子等,这些神经物质有助于增强大脑的兴奋性和警觉性,进而提升注意力、记忆力和学习效率。此外,当我们进行运动时,大脑的右半球会得到更多的激活,这个半球主要负责创造性思维和想象力。

因此,运动有助于激发我们的创造力和想象力,促进创新思维的发展。更令人惊讶的是,运动可以增加大脑的前额叶皮质及海马回的容量,这些部位对提高专注度、改善长期记忆力方面非常重要。

培养坚强的意志品质

学生在运动中需要不断克服困难,如动作难度、胆怯、畏惧心理、身体懒惰等,他们逐渐学会了如何调整心态、激发潜能,以及持之以恒地追求目标。这种经历不仅让他们体验到成功的喜悦,更重要的是,培养了他们的自信心和坚强的意志品质。

从锻炼中培养起来的坚强意志品质能够迁移到日常的学习、生活中。学生



在面对学习困难时也会发生显著的变化。他们开始更加勇敢地面对挑战,不再轻易放弃或逃避问题。他们会积极寻找解决问题的方法,努力克服学习中的种种障碍,实现自我超越和全面发展。

促进人际交往

运动提供了一个很好的社交平台。无论是参加团队运动、健身房锻炼,还是户外运动,人们都有机会结识新朋友,扩大社交圈子。在这些场合中,人们可以互相交流运动心得、分享健身经验,从而增进彼此的了解和友谊。此外,通过运动锻炼,学生可以塑造健康的体魄、优美的体态,增强自己的自信心和魅力。这种自信和魅力能够吸引更多的关注和赞赏,从而增加与他人交往的机会和可能性。

治疗精神和心理疾病

运动被认为是一种心理治疗的方法。在学生中,有不少人由于学习压力、社交不良或其他方面的挫折而患失眠、焦虑症和抑郁症。长期规律的运动可以减轻,甚至缓解这些情绪问题。此外,对于多动症的孩子,动一动更健康。

如果让多动症的孩子每周去参加两次类似于格斗或者拳击这样的对抗训练后,这类孩子学习成绩将会提高,专注度

也会得到提高。这可能是由于在格斗对抗的训练过程中,孩子的注意力得到了不断精细化的训练,在精细化的训练过程中改善了注意力集中程度。

运动并非越多越好

当然运动不是越多越好。运动一定要“适可而止”,过犹不及。过度运动不仅会带来身心疲劳,甚至会对肌肉、关节、骨骼产生不利影响。家长可以根据孩子的身体状况和运动能力,为其制定合理的运动计划,并在运动过程中注意休息和恢复。

每次锻炼的最佳时长应该在45-60分钟之间,一周3-5天比较合适。值得一提的是,运动虽好,但也不是万能处方。当您发现孩子在心理上遇到问题,自己又无法解决的时候,还是需要求助专业的心理医生进行诊治。

44岁和60岁时 衰老最快

人类在生命中的进程是一个渐进式的变化。然而,如果某天早上你醒来照镜子时突然发现自己老了不少,这并不是凭空想象。

美国斯坦福大学医学院和新加坡南洋理工大学李光前医学院的遗传学家对与衰老相关的分子变化进行考察后发现,人们分别在44岁和60岁时出现了明显的衰老迹象。也就是说,人体的衰老并不是随着时间的推移而逐渐改变,而是会在这两个年龄发生剧烈的变化。

衰老是一个非常复杂的过程,它与患上各种疾病的风险不断增加有关。研究人员一直在考察衰老的生物学特性,以便更好地缓解和治疗与衰老相关的疾病。为此,他们对108名成年人进行了几年的追踪,这期间,这些成年人每隔几个月就会捐赠一次生物样本。研究人员注意到,在某些情况下,如阿尔茨海默病和心血管疾病,患病风险并不是随着时间的推移而逐渐上升,而是在达到一定年龄后急剧上升。因此,研究人员想更仔细地考察衰老的生物学标志物,看看是否能识别出相关的变化。

利用队列中的样本,研究人员追踪了不同种类的生物分子。他们所研究的不同分子包括核糖核酸、蛋白质、脂质、肠道、皮肤、鼻腔和口腔微生物组,共有135239个生物学特征。每个参与者在626天内平均提交了47份样本,其中时间最长的参与者提交了367份样本。这些丰富的数据生成了超过2460

亿个数据点,研究人员随后进行了处理,以寻找这些变化中的模式。

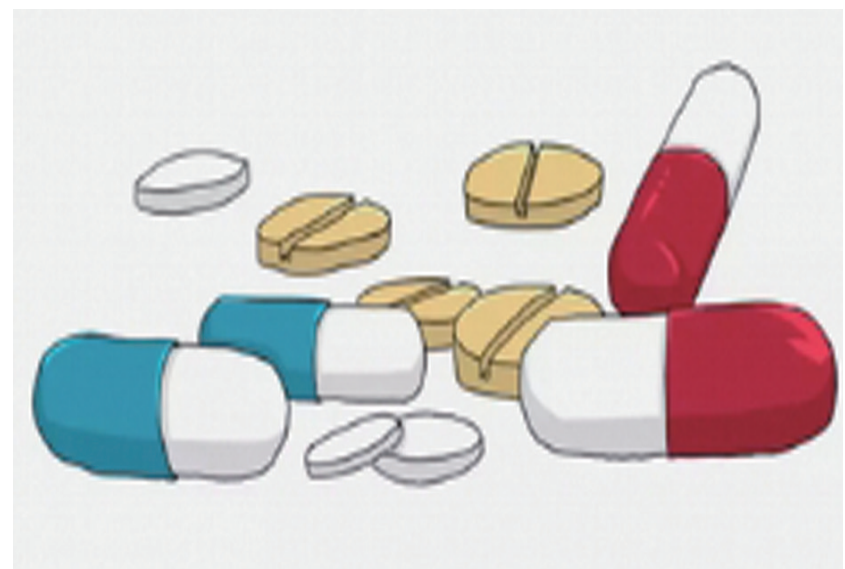
发表在《自然-衰老》上的这项新研究结果显示,在44岁和60岁这两个不同的阶段,人体中许多不同种类的分子丰度发生了非常明显的变化。在研究人员所考察的所有分子中,大约81%的分子在其中一个或两个阶段都发生了变化。这些变化在40岁中期达到峰值,在60岁初期再次达到峰值,但情况略有不同。

前一次峰值显示出了与脂质、咖啡因、酒精代谢相关的分子变化,以及心血管疾病的分子变化,还有皮肤和肌肉功能障碍的分子变化。后一次峰值显示出了与碳水化合物和咖啡因代谢、心血管疾病、皮肤和肌肉、免疫调节和肾功能有关的分子变化。

前一次峰值通常是当女性开始经历绝经期或围绝经期,但研究人员排除了这是一个主要因素,因为男性在同一年龄也经历了显著的分子变化。这就表明,虽然绝经期或围绝经期可能导致了45岁左右女性的这些变化,但可能还有其他更重要的因素影响男性和女性的这些分子变化。识别和研究这些因素应该是未来研究的优先关注事项。

这项研究的缺陷在于样本量非常小,只检测了有限的生物样本,来自年龄在25岁至70岁之间的人。未来的研究将深入考察这一现象,在更广泛的主题内进行更详细的研究,有助于更好地理解人体是如何随着时间的推移而发生变化的。

这些都是药品变质的信号



在保质期内的药品就一定安全吗?别大意,由于温度、湿度等环境变化,没过期的药品也可能因为储存方式不当,出现变质、潮解、霉变等问题。今天药师就根据药品的不同剂型,为您盘点一下它们各自释放出的变质信号!

别小看湿度、空气的破坏力

“大夫,我吃的阿卡素打开没多久都粘在药盒上了,你们的药品质量是不是有问题啊?”药师一大早就遇到了患者的“投诉”。

原来,近期患者血压不稳定,医生让其口服阿卡素。鉴于患者血压情况,医生让其每日一次,每次半片。患者为了服用方便,就提前将一周的剂量拆出,将药片掰成半片,装在药盒里。但不久他就发现药片粘在药盒上了,便赶紧一早赶到医院咨询。

药师安抚患者的同时,经过内部查证后,确定原厂药品的质量没有问题。为了打消患者的顾虑,药师还要找到药品变化的原因。季节变换,雨水增加,空气湿度变大,药品储存就会遇到些问题。虽然美卡素(替米沙坦)的药品说明书中要求的储存条件为“在30℃以下保存”,但其还会受温度、光线、空气、湿度等因素影响发生潮解改变。

虽然温度不高,但是高温度的条件下,美卡素药片最快4小时就可发生变化。患者只把药存放在纸盒里,密封不严且没有任何防潮措施,气温升高,空气中的湿度增大,药片受潮因此导致变质。

药品“拆零”易破坏稳定性

有不少人都喜欢把药品拆零存放。有些人喜欢拆出来一周剂量,而更“有经验”的人甚至喜欢把所有的药品都拆到小药盒里存放,大家都觉得这样方便服用。但是市场上小药盒品种繁多,对于小药盒的密封性和避光性究竟能否达到原包装的水平我们却不容易判断。

药品对其储藏条件有严格要求,其在储存时若与外界水分、氧气等发生作用则会影响到稳定性和质量,轻则不能达到预期疗效,重则变质致病。更重要的是,有些药品的理化性质改变并不是肉眼可观察到的变化。药师在此建议大家药品拆零有风险,储存需谨慎。

特别是夏季气温高、湿度大,强光及高温易导致药品变质。夏季家庭储存药品一定要注意药物的贮存方法,居民可根据药品说明书中注明的存放条件进行保管。

比如,说明书中明确标注:“密封、在25℃以下保存。取出后应立即服用。”那么这个药就不建议大家拆零存放。北京在6-9月份的湿度很大(>60%),此时建议改为密封性能良好的储药盒同时增加干燥剂。

不同药品剂型 变质有迹可循

胶囊剂 出现软化、粘连、变形、破裂、漏粉、漏油等现象;

片剂 出现裂片、花斑、暗影、异物斑点、变黄、发霉、松散、粘连、有异味等现象;

散剂、冲剂 粉末气味异常,有吸潮、结块、发霉、变硬等现象;

丸剂 有变形、变色、裂缝、霉变、虫蛀等现象;

合剂、糖浆剂 出现酸败、异臭、浑浊、产生气体;

滴眼剂、滴鼻剂、滴耳剂 有混浊、沉淀、变色、颗粒等现象;

生物制品 液体的有变色、异臭、摇不散的凝块或异物,冻干生物制品有融化现象;

软膏剂 变得不均匀、不细腻,有霉变、酸败、分离等现象;

注射剂 出现变色、生霉、沉淀、白点或结晶析出等现象。

最后提醒大家,要经常查看药品是否过期或变质。每隔3个月左右,最好将家庭药箱检查一遍,一旦发现药品变质、潮解、霉变或过期,需及时清理。

门(急)诊疗信息登记有新规范了

记者9日从国家卫生健康委获悉,国家卫生健康委近日印发《门(急)诊疗信息质量管理规定(试行)》,旨在进一步加强医疗质量管理,做好门(急)诊相关信息采集,夯实医疗管理工作的数据基础。

规定主要包括3个方面的内容:一是明确医疗机构应当及时汇总保存的患者基本信息、就诊过程信息、诊疗信息以及费用信息等4大类72项门(急)诊疗信息。二是明确相关信息项的具体内涵、采集和保存要求,并制定相关信息质量与接口标准,保障信息数据规范可用。三是就医疗机构利用相关信息开展质控工作提出指导,推动医院持续改进门(急)诊管理和诊疗质量。

规定所指的门(急)诊疗信息是医院根据门(急)诊疗病历和患者在本院门(急)诊疗期间产生的各项信息汇总形成的反映患者本次就诊过程的信息摘要,包括患者基本信息、就诊过程信息、诊疗信息以及费用信息等。信息页不纳入门(急)诊疗病历,由医院根据实际情况以电子数据集或电子文档等适当形式保存。

国家卫生健康委医政司有关负责人表示,各级各类医院要结合本院工作实际,利用信息化手段做好相关信息的采集、保存、分析、反馈,推动门(急)诊疗质量提升。不得以本规定为由要求医务人员增加额外书写任务,加重一线医务人员负担。

门(急)诊疗是医疗服务的重要组成部分,占医院总诊疗人次的90%以上。近年来,随着信息化水平的提高,大部分医疗机构已经实现了门(急)诊疗信息的电子化记录。

祸从口出 手麻竟是口干闹的?



对于出现莫名的手脚麻木、无力或疼痛,相信不少人第一反应是颈椎病犯了。其实不然,如果同时伴有口干、眼干、牙齿易碎等状况,医生建议应及时到医院风湿免疫科就诊。手脚麻木和风湿病有啥关系?今天,医生就来为大家介绍一种“祸从口出”的疾病——干燥综合征。

手麻的真凶竟藏在风湿免疫科

王大爷是一名工程师,退休后在家里搞起了手工篆刻。一天上午,王大爷如往常一样开始一件“新活儿”的创作,但不知怎么的,平常运刀自如的右手感觉拿捏不住,总是“刀走偏锋”。王大爷心里起火,烧得他口焦舌燥,索性当日休息了。可次日的情况并没有得到改善,做起活来的右手持物还不如昨日,并有手指尖的麻木感,王大爷心里犯起了嘀咕,不会是得了什么病吧?

在老伴的敦促下,王大爷开始了他的就医历程。先是看了骨科,做了颈椎X线和核磁,没有发现问题;又去神经内科看,做了肌电图检查,发现右侧正中神经病变,考虑腕管综合征,开了些甲钴胺和维生素B1,吃了些日子手麻症状不轻反重。两个月过去了,王大爷发现他的右手虎口部位的肌肉萎缩了,手麻发展到手腕之上,并且左手也出现麻木。

为明确诊断,王大爷住进了当地医院神经内科病房。经过一系列详细的神经系统检查,最终诊断为周围神经病变,双侧正中神经轴索变性。但到底是什么原

因导致的呢,医生没有给出明确答案。不过,在各项化验检查中发现了一条线索,王大爷血中抗核抗体为阳性。因此,医生告诉王大爷,出院后最好去上级医院风湿免疫科看一下。

口干、牙酸 干燥综合征早有先兆,这可让王大爷心理犯起了嘀咕。“我又没有关节痛,让我看什么风湿啊?”但为了搞清楚自己的病,王大爷还是带着疑惑来到了北京某医院的风湿免疫科,立即被收治入院。医生通过询问王大爷的病史发现,其实他早在五六年前就开始有口干症状,但未引起注意,自认为是天气干燥所致。他也曾去医院查过血糖,排除了糖尿病。后来口干逐渐明显,有时吃馒头类的食物难以以下咽,需要饮水进食,并有数次进食较硬食物时牙齿被“崩碎”,以为是上了年龄,牙不好很正常,也没在意。

医生查体时发现王大爷口内有多颗牙齿脱落、牙冠出现缺失,仅存残根。于是,医生给王大爷进行了一系列有针对性的检查,最终他的病真相大白,原来他得了“干燥综合征”的病。

干燥综合征是一种以口干、眼干为主要表现的临床综合征,是一种较为常见的风湿免疫性疾病。此病在我国患病率约为0.29%-0.77%,且多见于女性,男女患病比例约为1:9。干燥综合征主要累及外分泌腺体,如泪腺、唾液腺、皮脂腺、汗腺等,由于腺体分泌液减少而引发各种干燥的症状。患者主要表现为口干、多饮、进食困难需用水送;眼干涩、有磨砂感,眼分泌物黏稠,泪少,严重者甚至

“欲哭无泪”。此外,有些患者还可出现皮肤干燥、大便干结、阴道干涩等状况。

除了引起众多“干”的表现外,干燥综合征还可损伤内脏器官,如肺脏、心脏、肝脏、肾脏、血液系统和神经系统等,出现肺间质纤维化、转氨酶升高、肾小管酸中毒、白细胞和血小板减少等,导致严重并发症,影响患者生存质量。

20%的干燥综合征患者出现神经系统受累

王大爷的病就是干燥综合征并发了神经系统损害。事实上,大约20%的干燥综合征患者在病程中会出现神经系统损害,可表现为周围神经病变和中枢神经病变。这其中周围神经病变最为常见,可分为感觉性、感觉运动性及自主神经性病变。常以肢体远端的麻木、疼痛或运动障碍起病,逐渐向近端发展,其发病基础可能与干燥综合征所致的血管炎、淋巴细胞浸润神经节等有关。

如果不及时发现并治疗,往往会因神经变性坏死而导致神经支配状态,出现肢体运动障碍、肌肉萎缩或感觉异常。

因而,对于出现莫名的手脚麻木、无力或疼痛,并有口干、眼干症状者,应及时到医院风湿免疫科就诊,进行如血沉、免疫球蛋白、抗核抗体谱等免疫学检查以及腺体病理学检查。同时,还要重视眼科和口腔科的相应检查,以证实是否存在于眼干和口干症。如果能够确诊是干燥综合征,那么手脚麻木等神经表现很可能与干燥综合征有关,需要及时进行治疗。

多种疗法并用 缓解干燥综合征

王大爷被确诊为干燥综合征后,接受了糖皮质激素和免疫抑制剂的治疗,并配合相应营养神经治疗。经过半年的时间,王大爷左手麻木感完全消失,右手麻木感减轻且握合力也有所增强。同时,口干症状也有所减轻。现在,王大爷已经能够重回他的工作室制作自己喜爱的艺术品了。

王大爷在一次随访时感叹道:谁也没有想到自己这个病竟然是“祸从口出”,要是早点重视口干症状,来风湿免疫科检查,就能早发现干燥综合征,并及时用药,也就不至于出现手麻这种神经系统损害了。在这里还是要再次提醒大家,如果出现明显不明原因的口干情况,建议到风湿免疫科进行干燥综合征的排查,及早发现,及早治疗。