

夏季稳血压 做到这几点

夏日高温可能威胁高血压患者的健康。下面,让我们一起来了解防护要点,帮助患者安稳度夏。

监测血压。高温易致血管扩张,部分患者可能出现血压波动,建议每日早晚各测量一次血压。

科学补水。少量多次饮水(每日1500毫升~2000毫升),避免猛灌冰水加重心脏负担,心功能不全者需遵医嘱控制饮水量。

低盐饮食。减少腌制食品、加工肉类的摄入,警惕“隐形盐”。同时,多吃芹菜、香蕉等高钾食物,有助于平衡钠代谢。

适度运动。避开高温时段,选择清晨散步或傍晚打太极拳,避免剧烈运动诱发心脑血管意外。

控制温度与情绪。使用空调时,温度宜设置在26℃以上,保持室内外温差不超过7℃。此外,保持情绪稳定也至关重要,焦虑等不良情绪易引发血压骤升,患者需注意调整心态。(据《大河健康报》)

献血小板与献全血 有什么不同

献血主要分为全血捐献和成分献血两种形式。其中,全血捐献即常规意义上的“献血”,指定量采集献血者的全血;血小板捐献则是成分献血的一种常见形式。

献血小板与献全血的主要区别:

外观差异:全血呈红色,而血小板悬液呈淡黄色。

采血时长不同:全血捐献通常仅需3分钟~5分钟;血小板捐献需使用一次性密闭管路和血细胞分离机,将血小板分离采集后,把其余血液成分回输体内,整个过程耗时45分钟~90分钟,具体时长会因献血者个体差异有所波动。

献血间隔要求不同:血小板平均寿命为7天~10天,捐献后48小时即可恢复。根据我国《献血者健康检查要求》规定,单采血小板间隔不少于2周,每年最多可捐献24次;全血捐献每年不超过2次。此外,单采血小板后若要献全血,需间隔4周以上;全血捐献后再捐献血小板,则需间隔3个月以上。

捐献条件要求不同:相较于献全血,血小板捐献对献血者的血液质量要求更高。献血者除需满足献全血的健康条件外,采集前的血小板计数、红细胞比容等指标也必须符合标准。

(周口市中心血站 高磊)

本版组稿 李鹤

年纪大了,
胖点更健康



这其实是认识误区,老人体重超标可能暗藏健康隐患



“年纪大了,胖点更健康”“老来胖’福态”“能吃是福,老人就要多吃”……很多人以为老年人胖点代表“有福”,这其实是认识误区,老人体重超标可能暗藏健康隐患。

专家提示,老年人体重管理的重点不是“瘦”,而是保持“合适的体脂率”和“足够的肌肉量”。肌肉减少也会导致基础代谢率下降,降低身体活动能力。 新华社发 商海春 作

心育培训强师能 医教协同助成长

6月29日上午,周口精神康复医院特聘专家张朝辉受邀为周口市城乡一体化示范区200余名中小学校长、班主任开展“赋能园丁 呵护花朵”心理健康教育知识专题培训。通过此次培训,班主任将增强对学生心理健康教育工作的重视程度,提升其在心理健康教育中的应对能力,进一步守护学生的心理健康。

培训中,张朝辉围绕青少年心理危机高发这一主题,通过典型案例,分析了当前中小学心理健康教育存在的问题,强调加强中小学生心理健康教育工作的紧迫性。他引用教育家乌申斯基“教育学必须以心理学为基础”的观点,指出教师具备一定基础的心理健康素养是维护校园安全的基础保障,是促进学生学业发展的“隐形基石”。

围绕教育部《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》要求,张朝辉系统梳理了青少年心理发展的六大矛盾特征,重点讲解了自我意识觉醒与认知局限的矛盾、情绪波动剧烈与心理调节能力不足的矛盾、同伴关系优先与亲子沟通障碍的矛盾。他通过生动的比喻,如“过度反应脑叶”“抱怨不公腺体”等,深入浅出地解析了青少年青春期“心理断乳期”的心理机制,帮助教师理解学生行为背后的心理动因。

在实操环节,张朝辉通过演示“事实+感受+建议”的非暴力沟通模式,指导教师开展学生心理健康测评,建立学生心理档案,对有心理危机的学生早发现、早干预,防止极端情况发生。

张朝辉采用“理论+案例+实操”方式,将心理学经典理论与当代青少年心理发展特征相结合,不仅剖析了“皮格马利翁效应”在师生互动中的应用,还通过“教师心理健康自评”环节,引导教师关注自身心理状态,提升情绪管理能力。

周口市城乡一体化示范区社会事务管理局相关负责人表示,他们将以此培训为契机,推进“医教结合”常态化,构建学生心理健康筛查、干预、跟踪全链条服务体系。

培训结束后,参训教师纷纷表示,他们不仅拥有了全新的教育视角与实用策略,提升了心理健康教育能力,还缓解了职业心理压力。周口精神康复医院相关负责人表示,作为区域心理健康服务主力机构,他们将持续开展教师心理督导、学生团体心理辅导等公益活动,为构建“健康校园·和谐周口”贡献力量。(周口精神康复医院 张跳跃)

精神(心理)健康
咨询电话:0394-8989120