

打个盹 给大脑充电



工作再忙，也别忽视睡眠的重要性，尤其是中午打个盹儿。除了有益身体健康，美国临床心理学家迈克尔·布鲁斯还列出了每天打盹 20 分钟对心理的诸多好处。

1. 增强警觉性。没有了警觉性，我们脑子处理问题的能力会变弱，动作上也会迟缓。而一个午休就能给大脑“充电”，让它充满能量。

2. 提高注意力和准确率。研究发现，有午休习惯的人，其与注意力相关的脑区，在午后仍然活跃，而中午不休

息的人其大脑“活力”就下降了。同时，打盹几十分钟能增强短时记忆，提高工作准确性。

3. 有助决策。灵活思考能力能让我们掌握不同想法和接受不同信息，这对我们做出正确决定有重要作用。打盹能提升这种认知灵活性，有助于我们判断和决策。

4. 增强学习记忆。打盹能帮助巩固新学习的知识，让你记得更牢。有研究发现，对于提高学习能力来说，60~90 分钟的午休和睡了一整夜的效果一

样。

5. 提升情绪。打个盹有助于你控制和管理情绪，包括不轻易发火、减少冲动行为。

6. 更有创造力。我们的右脑掌管着创造力和洞察力。打盹能增强右脑的兴奋性。不仅如此，短短的休息还能加强左右脑的连接，让创造脑和理性脑“沟通有无”。

7. 减少焦虑。晚上没睡好时，日间一个午休能增强你缓解焦虑的能力。

(据人民网)

周口市中医院加强医院信息化建设

□记者 孙艳 通讯员 黎倩平

本报讯 7 月 10 日下午，周口市中医院召开了 2018 年信息化工作暨培训会议。医院领导班子成员，全体中层，临床医、药、护、技人员共 200 多人参加了会议。市政协副主席、市中医院院长程维明参会并讲话。会议由医院党委书记刘广明主持。

会上，副院长鲁恒心宣读了关于成立周口市中医院信息化建设委员会的通知及关于调整医院信息安全领导组的通知。特邀新乡市第一人民医院、新乡医学院附属人民医院副院

长、河南省医疗信息化专家赵杰讲解了关于数字化医院建设知识。医院微机中心主任姚征汇报了医院信息化建设发展和规划。

程维明指出，要加强医院信息化建设，优化医院信息系统，提升医院职工对信息化建设的了解和应用水平，打造一个现代化的“智慧医院”，更好地为患者服务。强调四点：一是要高度重视信息化建设。二是要认真学习有关信息化的理论和实践。三是针对医院信息化的发展方向和建设，如何提升医院的诊疗水平、管理水平。四是提升全院职工对信息化的了

解和运用。

赵杰从数字化医院、结构化病历、无纸化建设三个方面进行了详细的讲解。数字化医院是医院信息化发展历程中的新阶段，是实现无纸化、无胶片化、智能化的医疗服务平台。通过这一平台，能够达到优化流程，精细管理，提升诊疗水平，改善患者的就医体验，促进全民健康，服务医改。结构化病历不仅可以缩短医生完成病历的时间，还可以通过规范化的模板提高病历质量。将纸质化病历的信息转化为计算机能够识别和理解的结构化数据，在临床诊疗、科研应

用、数据共享等方面实现突破，为更好的决策提供科学有效的支撑。提升公共卫生事件的预警能力和防控能力。无纸化建设可以让病历归档及时、准确、完整、真实，解决了病历丢失问题。实现了患者信息资源共享，节约了人财物成本，便于病案数据的统计和挖掘。低碳环保，工作便捷，提升服务水平。

与会人员纷纷表示受益良多，提高了对信息化建设重要性的认识，明确了医院信息化建设发展规划，要在工作立足岗位、认真学习相关知识，以实际行动助力医院信息化建设。

公民健康素养 66 条

第五十一条

主动接受婚前和孕前保健，孕期应当至少接受 5 次产前检查并住院分娩。



主动接受婚前和孕前保健，孕期应至少接受 5 次产前检查并住院分娩。

法定传染病：包括艾滋病、淋病、梅毒、乙肝等，这些疾病可以通过抽血或涂片排查。

1. 有无精神病。如严重的躁狂症、精神分裂症等，这些疾病可能危害他人生命安全和身体健康，患者的心理问题还会引起很多严重后果。

2. 生殖系统畸形。此类疾病直接影响生育，其中一些疾病，男科和妇科医生可通过肉眼诊断，有些需要用 B 超检查。

3. 先天性遗传疾病。如白化病、原发性癫痫、软骨发育不良、强直性肌营养不良、遗传性视网膜色素变性等。

4. 是否有血缘关系。婚检首先针对的是遗传病，目前遗传病有 4000 余种，没有根本治疗的办法。通过婚检可

以及时发现，并根据其情况做遗传风险度测算及遗传方式的分析，由医生进行优生指导，尽可能避免生出一个智残或极不健康的孩子。

父母是乙肝病毒携带者，遗传给孩子的几率接近 30%；梅毒通过母体传播的概率相当大；由婚检避免残障儿、精神病患儿的出生是一种好的方式。婚检排除了严重遗传性疾病或艾滋病、梅毒等医学上影响生育的疾病，避免了众多智障、不健全下一代的出生，可提高全民族的素质，不论有无硬性规定，婚检为保护新婚人群以及后代健康都发挥了不可替代的作用。

孕前检查

孕前检查一般建议在孕前 3~6 个月开始做检查，包括夫妻双方。女方的孕前检查最好是在月经干净后 3~7 天之内进行，注意检查前最好不要同房。一旦孕前检查发现其他问题，还可以有时间进行干预治疗。所以，至少提前 3 个月进行孕前检查为宜，而且夫妻双方应同时进行。

1. 血常规：及早发现贫血等血液系统疾病，这项检查还可测得红血球的大小(MCV)，有助于发现地中海贫血携带者。

2. 生殖系统检查：通过白带常规筛查滴虫、霉菌、支原体衣原体感染、阴道炎症、梅毒等传播性疾病。检查是否有妇科疾病，如患有性传播疾病，最好先彻底治疗，然后再怀孕，否则会

引起流产、早产等危险。

3. TORCH 检查：风疹、弓形虫、巨细胞病毒三项。60%~70% 的女性都会感染上风疹病毒，一旦感染，特别是妊娠头三个月，会引起流产和胎儿畸形。

4. 肝功能：肝炎患者，怀孕后会造成胎儿早产等后果，肝炎病毒还可直接传播给孩子。

5. 尿常规：有助于肾脏疾病的早期诊断，10 个月的孕期对母亲的肾脏系统是一个巨大的考验，身体的代谢增加，会使肾脏的负担加重。

6. 口腔检查：如果牙齿损坏严重，就必须拔牙。

7. 妇科内分泌：月经不调等卵巢疾病的诊断。

8. ABO 溶血：女性血型为 O 型，丈夫为 A 型、B 型。

9. 染色体异常：有遗传病家族史的育龄夫妇检查。

孕期保健

在孕期第 12 周时正式开始进行第 1 次产检。一般医院会给妈妈们办理“孕妇健康手册”。日后医师为每位准妈妈做各项产检时，也会依据手册内记载的检查项目分别进行并做记录，以后每月一次产检，到第 36 周开始每周一次产检，有异常要随时产检，确保孕产妇安全。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)