

精神卫生工作规划公开征求意见 百个城市拟建心理援助热线

卫生部日前发布《中国精神卫生工作规划(2012—2015 年)》(征求意见稿)。根据要求,95%以上的县(市、区)建立重性精神疾病管理治疗网络;90%的社区卫生服务中心、有条件的乡镇卫生院配备专兼职医务人员从事精神疾病防治工作;90%以上的省(区、市)、60%以上的市(地、州)组建心理危机干预队伍;100 个城市建设心理援助热线电话。

卫生部要求,重性精神疾病患者检出率达到辖区人口的 4%,检出患者管理率达到 70%、治疗率达到 60%;精神分裂症规范治疗率城市达到 50%、农村达到 30%;完成全国重

性精神疾病信息管理系统开发和部署。综合医院的抑郁症患者识别率和治疗率分别在 2010 年基础上提高 60%。

重大突发事件(灾害)直接影响人群的心理援助覆盖面达到 50%;妇幼保健机构医护人员对常见心理行为问题识别率在 2010 年基础上提高 60%;监管场所开展心理行为问题干预的比例达到 50%。普通人群心理健康知识和精神障碍防治知识知晓率达到 60%;在校学生心理保健核心知识知晓率达到 50%。

(白剑峰)

卫生部就《中国精神卫生工作规划(2012—2015年)》征求意见

《中国精神卫生工作规划(2012—2015年)》(征求意见稿)》公开征求意见

规划提出 到2015年

●将在95%以上的县(市、区)建立重性精神疾病管理治疗网络

●90%的社区卫生服务中心、有条件的乡镇卫生院配备专兼职医务人员从事精神疾病防治工作

●90%以上的省(区、市)、60%以上的市(地、州)组建心理危机干预队伍

100个城市建设心理援助热线电话



眼睛也会被“晒伤”

夏日炎炎,强烈的紫外线不仅会晒伤皮肤,其实也会“晒伤”眼睛。眼睛作为人体极为娇嫩的部位是很容易被紫外线晒伤的。由于眼组织不同的结构吸收不同波长的紫外线,因此紫外线可导致许多急慢性眼科疾病及损伤,如翳状胬肉、日光性角膜炎以及老年性黄斑变性等。因此,眼部的防晒尤为重要。

目前最常用的防护措施是佩戴具有紫外线吸收作用的太阳镜。掺入金属元素氧化物的镜片其中的金属元素氧化物可吸收 95%的紫外线及红外线;表面镀有反射膜的反射型镜片防护功能主要通过镜片表面镀有一层真空金属膜实现,既可透过可视光,又能反射有害的紫外线辐射;偏光片具有将光偏极化的功能,所以能将所有有害光线都阻隔掉,却不影响可视光的透过。自然光经过偏光镜片的过滤后,就只能让一个方向的光线通过,从而有效地保

护眼睛。

夏季在户外佩戴太阳镜对眼睛有一定保护作用,但选择太阳镜时要注意,好的太阳镜可以滤除阳光中 96%以上的紫外线,劣质太阳镜不仅无防紫外线功能,还会使瞳孔长时间扩大,增多进入眼内的光线,加大眼睛损害。

很多人认为,太阳眼镜只在夏天才需戴用,实际上,太阳镜应该成为“居家旅行的常备”,不仅晴天要戴,阴天也要戴。千万别以为阴天太阳光不强,天气也不热,就掉以轻心,不知不觉中,眼睛就会照射更多有害的紫外线。

不过在这里要提醒大家,太阳眼镜并非人人都适用,太阳眼镜易引发瞳孔扩大,所以青光眼患者要慎用。近视合并散光的患者可能因瞳孔扩大而出现球面像差加大影响成像质量。

(北辰)

《中国血压测量指南》正式发布

规范化测量血压是迈出防治第一步,家庭自测血压获积极推荐

由中国高血压联盟、国家心血管病中心高血压委员会和中华高血压杂志联合组成的中国血压测量工作组,历时 4 年,经过多次召开研讨会和修改,近日公布了《中国血压测量指南》。同时该指南的推广工作正式启动。

“曾经没有血压计的年代,就相当于没有高血压,没有准确的测量血压的方法,同样无法有的放矢。”世界高血压联盟主席刘力生教授在日前公布《中国血压测量指南》时表示,“中国首部血压测量指南是医务人员规范化测量血压的重要依据,对指导公众的血压测量也有重要意义。建议医务人员利用各种机会宣传推广《中国血压测量指南》,开展自测血压进家庭活动,推荐高血压患者使用经国际标准认证的上臂式电子血压计定期测量自己的血压。”

中国高血压联盟副主席王文教授介绍,我国人群高血压知晓率和控制率均较低,其中一个重要原因就是广大公众不知道自己的血压,或测量方法不规范。甚至很多高血压患者不了解自己的血压情况,仅凭感觉用药。而对于一些特殊的高血压患者,如老年高血压、难治性高血压和孕妇等,不但要提



防血压骤然升高,也要注意过度降压或血压自身波动等情况下的低血压。因此,有条件的家庭最好能备一个血压计进行自测血压,建议采用国际标准认证的上臂式电子血压计,一般不推荐指式、手腕式电子血压计。

诊室血压测量是最常用的血压测量方式,也是目前高血压诊断、评估疗效的传统的基本标准方法。家庭血压测量是广大公众在家庭测量血压,可反映患者清醒状态下的血压,也可鉴别白大衣高血压和隐蔽性高血压等,还可帮助评估高血压的治疗效果,是经济的易于操作的血压测量方式,指南建议应积极推广。动态血压测量可观察 24 小时内的血压变化,检测白大衣高血压、隐蔽性高血压等。测量血压较准确,无人误差。但其价格较贵,一般社区医院无此仪器,目前无法广泛使用。

(张晓莉)

■相关链接

家中测量血压与在医院测量血压差别

通常前者要比后者低大约 5mmHg,家里测量的血压 135/85mmHg 相当于在医院测量的 140/90 mmHg。如果不同时间、多次在家中测量的血压≥135/85 mmHg,就可考虑诊断为高血压。

如果在家中测量的血压偏高,而在医院内测量的血压正常,就称为“隐蔽性高血压”。这部分病人容易被漏诊,需要做 24 小时动态血压监测,以期发现真实的血压,来指导临床治疗。

有些人在医院测量的血压偏高,而在家测量的血压正常,这可能与紧张、焦虑有关,就称为“白大衣高血压”,这些人需要的是放松,不一定需要药物治疗。

女性莫贪凉 夏季“热”养生



女人夏季要“热”养生。这是因为,女人体质本来就比较弱,脏腑功能也比男性弱,比较阴柔,而且每个月还要经历经期失血。到了夏季,很多女性都不爱运动,常常是久坐空调房,出汗少、血液循环不畅,手脚冰冷;为了逞一时痛快,还常吃生冷食物,凡此种种,都导致了体寒女性的大大增加。所以,女性夏季反而要不贪凉“热”养生。

一、暖脚促睡眠

德国格罗斯斯斯多夫睡眠障碍治疗医院院长霍尔格·海因认为,女性每天睡前用 40℃左右的热水泡脚 15-30 分钟,不仅能缓解腰背疼痛,还能促进睡眠。虽然到了炎热的夏季,再用热水泡脚已不合时宜,但我们依然可以换个方式暖脚,那就是睡前穿上干净柔软的棉袜,这样一来,即使你不盖被子,也不必担心脚部受凉。

二、暖食养肠胃

女人不宜受寒,就是炎热的夏季也

最好少吃寒性、生冷食物,尤其是畏冷、手脚经常冰凉、易伤风感冒以及处于生理周期的女性更应注意。可食五色粥或老姜排骨汤能温补血气、增强体质。

三、暖水防妇科病

做家务最好多用温水。有数据显示,热水是冷水清洁和杀菌效果的 5 倍,不仅舒适,还能预防关节炎和妇科病。这一点一年四季都不例外,只不过夏季的水温要稍低些。

四、暖体护子宫

大家都知道冬天穿得少会引起风湿性关节炎,其实,女人的生殖系统最怕冷,“只顾风度不顾温度”的直接后果就是月经不调和痛经。所以,在炎热的夏季,空调房也不宜久待。开空调时,一般低处最凉,最怕冷的是腿和脚,因此女性在空调房里一定要穿袜子,即使是丝袜也有作用。当然,也可以穿长裤、长裙或适时换衣。

(人民)

健康提示

六大信号预警眼疲劳

随着科技发展,操作电脑几乎是现代人生活不可避免的一部分,学生也不例外,越来越多的学生利用网络查资料,玩游戏等,操作电脑、注视屏幕的时间也越来越长,很容易造成眼睛疲劳。眼科专家胡爱莲医师提示,造成眼睛疲劳因素很多,一般说来可以大致归纳为下列几个原因:

眼镜屈光度:眼镜屈光度不合适,度数过深或是有高度散光的人如果眼镜的度数配得不正确或者是因为镜架的扭曲变形,导致瞳距不正确,都可能加重眼睛的负担及眼睛疲劳的症状。

工作姿势与距离:工作距离太近或姿势不正确,过度靠近电脑屏幕,比较容易受到辐射线的伤害,尤其是使用笔记本电脑时,由于屏幕过小,导致使用者必须近距离工作,很容易形成工作劳累,加重眼睛的疲劳。

屏幕画质与清晰度:有些电脑因为使用时间过久,导致屏幕画质降低,清晰度减退,因此造成阅读上的困难。

环境:环境中的光线太强或者是太弱,导致屏幕与外界产生强烈的反应,容易对眼睛造成刺激。

如果你怀疑有眼睛疲劳的症状,那么试着回答下面六个问题,如果有半数以上答案是肯定的,那么眼睛疲劳可能已经影响你的日常生活,到了必须请教眼科医师的时候了。

- 1.眼睛干涩、缺少泪水。
- 2.眼皮沉重下垂,无法张开来。
- 3.觉得眼睛有灼热感。
- 4.视力不稳定、看东西有时清楚有时模糊。
- 5.眼睛内有异物存在。
- 6.眼球胀痛、头痛。