



健康教育小知识十则

十、如何防止精神疾病复发?

精神分裂症、抑郁症、躁郁症的复发率很高。病情复发不但给康复带来更大困难,还给患者、家庭造成了巨大的负担,防复发要特别关注以下几个方面。

首先,要极早地治疗。精神疾病越早治疗,康复的效果越好。有不少精神病人家属在早期有意隐瞒病情,或搞迷信活动,或相信民间偏方,延误了早期最佳治疗时机,而严重影响后期康复。家属应引以为戒。

其次,要坚持规范的药物维持治疗。多数精神疾病需要长期,甚至终身维持治疗,停药、改变药物和剂量都必须在医生的指导下进行。否则,极易造成病情复发。事实上,大多数复发都是病人及其家属对精神疾病认识不足,不承认自己有病,或者认为已经治愈,不听医嘱,自行停药而造成的。而且复发一次,病情会加重一次,治疗和康复的效果也越来越差。其实也不止是精神疾病需要长期维持治疗,其它如高血压、糖尿病等慢性病都是如此。

第三,要定期随访、门诊复查。我区对精神疾病患者实行了社区管理,对自愿加入社区管理的病人,社区医生会定期送药上门和随访,指导家庭治疗和康复,并定期组织评估、复查。这样,可以使医生连续、动态地了解病情,

及时调整治疗药物,也可以使家属和患者及时得到咨询,解除患者在生活、工作和药物治疗中的各种困惑。对不愿意加入社区管理的病人,即使病情控制得很好,家属也应该定期带患者到专科门诊复查。一般情况下,应一个月复查一次。如果有特殊情况,可随时就诊。

第四,要帮助患者认识疾病的症状表现,理解预防复发的重要意义。精神病人家属在病人康复中起着重要的作用。平时要监督病人规范服药,同时要帮助患者正确对待疾病,既不盲目乐观,也不消极悲观,正确对待社会对精神病人的各种歧视态度。帮助患者提高心理承受能力,学会对付应激事件的方法,发现并纠正性格缺陷。这些问题如果处理不好,都将成为病情复发的隐患。

第五,注意发现复发的先兆,及时处理。比如患者出现睡眠障碍,特别是昼夜节律颠倒;情绪不稳定,烦躁易怒,或者发呆发愣等;突然否认自己有精神病,拒绝服药等。上述现象不一定都是复发的先兆,但家属要了解其可能的原因,及时向医生反映,做进一步的观察和处理。这样就有可能避免一次复发,或者使复发的时间缩短、程度减轻。

第六,力所能及地参与劳动和社会活动。有事情做,有生活内容,有奔头。多鼓励表扬;减少不愉快的刺激。有天灾人祸、意外事件、生活境遇改变、大悲大喜之事,赶紧看精神科。

(完)

快马加鞭搞建设

城市交通展新颜

(上接1版)据悉,迎宾大道绿化提升改造工程东起路桥机场广场,西至公园路,全长约3.5公里,包括3.5米中间绿化带,1.5米机非隔离带,两侧宽度7.5米至20米的绿化带、交通岛及立交桥立面优化亮化改造,涉及绿化面积约7万平方米。目前已完成招投标、采购等工作,将全面进入施工阶段。

公路路网 破难而进

2012年,我区交通建设将会踏上一个新的起点,目前,104国道路桥桐屿至温岭泽国改建工程、75省道南延伸椒江二桥至温岭松门工程、椒江至路桥机场公路改建工程、76省道复线北延工程等多个重要工程建设正在乘势而上,破难而进。

根据工程的总体安排,104国道改建工程路桥段计划将于年底通车。该项目建成后,不仅可以缓解原104国道的

交通压力,而且能改善路桥西南部的区位条件,对西市场园区和物流园区的快速形成起到积极推动作用。104国道发挥主干道路作用,对过境车辆来说,能缩短行程8.4km,减少18个道口红绿灯的等待时间,通行能力将大大增强。同时,也加快促进路桥主城区的城市化进程,过境车辆不再穿城而过,能提高城市的管理水平,也将成为甬台温铁路货运站的快速集散通道,实现台州路桥铁路与外界的快速对接,起到加快形成台州交通枢纽中心和物流集聚区的作用。与新台州市客运中心(南站)的对接,起到巩固路桥客运枢纽中心和保持旅客吞吐量位居全市第一的功能。

根据“十二五”规划,未来若干年,我区要建12条主干公路,初步形成“七纵五横”公路网(部分为立体高架路段),能在城区任何地方实现15分钟上高速。

届时,我区将形成较为完善的公路路网结构,为建设品质之城”奠定一定的交通网络基础。

遗失声明

- 遗失台州市路桥中学浙江省政府非税收入统一票据二份,号码:NO1122147662、NO1122147701,声明作废。
- 遗失台州市路桥亚迪彩灯厂税务登记证正本一本,证号:331004557508477,声明作废。
- 遗失台州市路桥美心个人形象设计室税务登记证正、副本各一本,证号:33100478184896X,声明作废。



第104期

骨密度检查 你做了没?

□曾利剑 整理

65岁的谢女士近几年来特别容易出现骨折。仔细算算,5年内,大小骨折近10次。我现在下雨天根本不敢出门,害怕滑倒后又骨折。”谢女士说道。根据临床经验,我判断她极有可能患了骨质疏松。我建议她去做骨密度测定,根据检查结果制定详细的治疗计划。

但谢女士拒绝了,她说:“骨密度检查肯定很痛,估计要用长针刺进骨头,太恐怖了!”我有些哭笑不得,问她为什么会这样想。她说:“不用针刺进去,怎么知道它是密的还是松的?”医生哑口无言。

随着人们对骨质疏松的了解,骨密度检测也越来越被人们所熟悉。但骨密度检查究竟是一种怎样的检查?哪些人需要检查?检查前需做什么准备?……人们对这些方面知之甚少,很多人跟谢女士一样害怕“疼痛”而打了退堂鼓。

骨密度,全称“骨骼矿物质密度”,是骨骼强度的主要指标。骨密度检查是现代医学的一项先进技术,我国刚刚开始将其列入骨科常

规检测方法。它通过扫描的方式,对受检者骨矿物含量进行测定,提供有价值的可比性数据,对判断和研究骨骼生理、病理和人的衰老程度,以及诊断全身各种疾病对骨代谢的影响均有很重要的作用。

主要用于3个方面

骨密度测定临床应用广泛,主要有3方面:(1)早期诊断骨质疏松和骨折危险度的预测;(2)对内分泌及代谢性骨病的骨量测量,从而制定安全的、最佳的治疗方案,防止骨折发生;(3)病情随访及疗效评价。

方法简单,无需特殊准备

现在大多数骨密度仪具有高度精确、操作简单、无损伤等优点。患者检查前无需特殊准备,测定时无任何痛苦,跟CT、X线检查相似。测定结果由计算机进行统计处理。一般来说,骨密度检查是一个部位一个部位进行,并且检查结果也是反映某个部位的骨密度值,全身情况则需进行综合评估。

台州章氏骨伤医院·曙光医院 主办
地址:路桥区腾达路511号

关于路桥区桐屿街道小稠村横山隧道坟墓拆迁通告

为保证市重点工程内环路横山隧道顺利建设,要求在路桥区桐屿街道小稠村横山隧道(蛇前)范围内坟墓限期拆迁,现将有关事项通告如下:

一、拆迁范围

凡横山隧道(蛇前)涉及桐屿街道小稠村部分的坟墓一律拆迁。

二、拆迁时间

2012年11月7日至11月21日,拆迁范围内坟墓主到小稠村委会登记,联系人:任优优,联系电话:13666894367;联系人:任增明,联系电话:13957650711,逾期不来登记的作无主坟处理。2012年11月

22日前全部拆迁完毕,逾期的将予以平毁。

三、拆迁安置办法

已入葬的坟墓一穴还一穴,统一安排落实。

四、拆迁补偿办法

自行迁移不要求统一安置的(但不得乱葬乱埋),每穴一次性补偿人民币1800元。要求帮助安置的,可免费统一安排去南山公墓,再每穴一次性补偿人民币600元。

特此通告

路桥区桐屿街道办事处
台州市棚岭汪排涝调蓄工程管委会
二〇一二年十一月七日



电话投保
就选人保 4001234567



地址:路桥区西路桥大道311号 电话:0576-84495518

低碳环保

绿色出行

植树减碳 城市让生活更美好!

