



心理治疗师向“加班族”建言 作息无法做到规律 也别让生物钟紊乱

3月上旬,江苏苏州桃源派出所见习民警钮天成,因连续加班过度劳累倒在工作岗位上,年仅22岁。在你我身边,相当数量的“上班族”同时也是“加班族”,规律工作、规律休息对他们而言是奢望。对此,中山市心理卫生中心心理治疗师陈施雅提醒说:“作息再不规律,也尽量别让自己的生物钟混乱。”

- 白天“回笼觉”有用吗?
- ◎ 心理治疗师:其实没啥用

“你我身边,很容易找到一批作息无法做到规律的朋友。”陈施雅告诉记者,“例如医生、护士、警察等职业,经常碰到24小时、36小时连续值班,事后补休一天;还有部分公司职员或产业工人,加班至凌晨,甚至第二天照常上班。”这位心理治疗师列举数据说,根据流行病学调查,31.2%的中国人存在严重睡眠问题;81%的国人睡眠时间不足;有失眠经历的国人,比例高达16.8%,且上升趋势明显;56.2%的失眠人士,“缺乏”原因与工作压力相关。

据介绍,失眠不是小事,给当事人的身体和心理健康带来严重危害。失眠者往往会出现白天疲劳、全身不适、情绪低落、遇事烦躁、记忆力变差、注意力涣散、反应变慢、经常头痛等问题,长期失眠还将损害当事人的社交或职业功能,降低生活质量;影响个人的行为操作、判断和应激反应的能力,进而容易诱发事故。

陈施雅强调:“长期失眠,还将显著增加精神疾病、心血管疾病的发生几率。”

对此,“加班族”在下班后,让长时间的睡眠填充整个休息时间,例如白天睡一个昏天黑地的“回笼觉”,对个人的身心健康是否有帮助?她解释称:“这种做法其实没啥用。”她解释称:“作息无法做到规律,在此基础上更不要让自己的生物钟变得紊乱。简单地说,首先,在合适的时间做恰当的事情,白天做事,夜里休息。其次,在休息时间,更要注意保持高质量睡眠。”

陈施雅指出,白天的“回笼觉”睡得再久,当事人起床后依旧会头晕脑胀、精神萎靡、浑身乏力、心慌、气促,甚至血压下降。到了晚上,人反而变精神,更睡不着,长期下去,生物钟将彻底紊乱。

- “加班族”该怎么办?
- ◎ 深度睡眠留晚上,尝试“心境模拟法”

对于经常遇到24小时、36小时连续工作状况的市民,陈施雅给出了以下建议。

白天回家后,千万别急着睡觉。趁着白天,外出晒晒太阳,做一些自己身体能支撑的有氧运动,利用阳光来调节生物钟的班次转换,维持身体节律。中午可午睡,时长在30—40分钟,不可变成长时间的“回笼觉”。进入夜间,身体一旦有睡意,放下手头杂务,立即入睡,争取达到深度睡眠。

对于长时间加班,次日继续工作的市民,陈施雅又有不同的建议。

她说:“结束工作,深夜回到家里,不要马上强迫自己入睡。此时,大脑处于兴奋状态,当事人很难入睡;建议给自己足够的时间去放松,再去睡觉。”陈施雅建议:当事人躺在床上无法入睡,可采用心理学上的“心境模拟法”去排解焦虑。具体做法是,扔掉手机,想象自己将一天所有的焦虑放进一个肥皂泡,看着肥皂泡越飘越远;抛开所有烦恼,幻想自己身处椰林树影、水清沙细的海滩,缓缓呼吸,放松身心,进而顺应困意,放松入睡。

本报记者 范展颢 通讯员 朱晓翠

今年市中医院新发现30例大肠癌患者

专家提醒:多发于40至80岁中老年人,早发现早治疗效果好

健康加油站

JIAN KANG JIA YOU ZHAN

市中医院于去年下半年开始开展的早期大肠癌筛查项目隶属于“广东省早期结直肠癌肠镜筛查项目”,广东省共有17家医院参与其中,每家医院将收集一万份病例,目前该项目处于资料采集阶段。记者日前从市中医院肛肠科了解到,截至3月底,该院今年新发现大肠癌患者30例,是去年同期的2倍。

文/本报记者 周映夏 图/通讯员 黄琳

市中医院肛肠科主任医师鲁发龙介绍,大肠癌多发于40—80岁中老年人,近年来30岁以下的患者也很常见,该院发现的最年轻的直肠癌患者仅14岁。目前,大肠癌在男性肿瘤发病率中占第四位,在女性肿瘤发病率中占第三位,病死率位于恶性肿瘤的第四位。我市大肠癌的发病率大约是十万分之四十,就该院肛肠科的接诊情况来看,大肠癌的发病率也是呈现上升趋势的。截至3月底,今年已经新发现大肠癌患者30例,是去年同期的2倍。

鲁发龙表示,市中医院肛肠科

采取“一站式综合治疗肛肠病”的专业架构,即患者可以在一个科室内得到综合治疗,根据病情由科内不同专业组的医生及时跟进,减少了跨科会诊和转科,因此在科内大肠癌做到早发现,早期治疗并康复的案例并不罕见。

郑女士在2013年因为出现便血症状来到市中医院肛肠科求诊,肠镜检查发现了直肠癌,由于肿瘤发现早,尚未侵犯肌层,通过手术根治性切除肿瘤后,郑女士顺利康复出院,也无需面临术后化疗。此后每年郑女士都会前来医院复查,如今



大约80%的大肠癌是由腺瘤性息肉发展而来的,而这个进展过程大约需要10至15年。如果能早期发现并切除大肠息肉,可显著降低癌变风险。

已经5年多过去了,未见肿瘤复发迹象。

而像一些大肠息肉局部癌变的病例,肛肠科也是常有遇见的。刘先生是在肠镜下发现了一枚3厘米大小的息肉,通过肠镜下操作切除后,刘先生没有任何不适感,几天后,病理活检提示息肉局部癌变,切缘未见癌细胞。这样的结果,意味着刘先生

无需追加手术切除病变所在的肠段,只需要按时复查肠镜即可。相比开腹或腹腔镜手术切除病变肠段,肠镜下的手术治疗在体外没有切口,不适感轻微,术后恢复更快。

“这两个病例告诉我们,大肠癌力求早发现、早诊断、早治疗,这样才能尽可能减少恶性疾病给人体带来的远期伤害。”

医生提醒

高危人群应定期做肠镜检查

记者了解到,结肠镜检查是早期发现大肠癌的主要手段。现有的《中国早期结直肠癌筛查及内镜诊疗指南》指出,年龄大于56岁、男性、一级亲属有大肠癌病史、吸烟史(包括戒烟者)、体重指数≥25kg/m²、糖尿病等为大肠癌风险因素,上述因素每项占1分,累积3分及以上即为高危人群,亟需完善肠镜检查。

鲁发龙强调,如有不明原因的腹痛、腹胀、排便习惯改变、血性粘液便的人群,或家族中有大肠癌病史的人群,或有长期不良饮食习惯(如嗜食肥甘厚味者)的人群,应尽早完善肠镜检查以作排除。

生活中如何预防大肠癌?鲁发龙医生提醒,平时主要还是通过调整饮食结构及体重等方面来落实:多吃蔬菜水果、粗纤维食物,多饮水,糖尿病患者注意控制血糖水平,适当锻炼身体,体重超重的人群应积极进行体重管理。如果能做到上述几点,对于大肠癌的预防有着很大帮助。

健康扶贫,18天走访11个乡镇

小榄支医专家陈选明热心帮扶云南永善百姓,手手相传医技医术

义诊一圈诊查患者1000余名

位于金沙江岸的永善县,是云南27个深度贫困县、昭通市最大的集中连片特困区域之一,全县贫困人口排全省第9位、全市第4位。2016年以来,永善跟小榄结下了深厚的帮扶情谊,小榄组团定点联系对口帮扶永善县,先后选派挂职专家医生到永善县,开展健康扶贫,助力脱贫攻坚。

支援永善县的这一年,陈选明的脚印留在永善县的村村寨寨,从沿江库区到高寒山区,每次大型的义诊都有他的身影。“大都是五、六十岁的留守老人,很多拄着拐杖。”在伍寨乡白云村的义诊情形让陈选明印象深刻,

平常这些老人就泡些药酒涂一下缓解疼痛。那时,陈选明用18天时间走访了细沙、马楠、伍寨、青胜等11个乡镇,每到一个乡镇除了看病外,陈选明都将自己所学制作课件分享给乡村医生。每天8点出发,白天赶路看病,晚上给当地医生讲课,义诊一圈诊查患者1000余名。

由于很多乡镇离永善县城医院远,很多患者都忍着,平常基本靠一些止痛的药,慢性病患者大多拖着。“百姓的坚韧和淳朴,是我工作的动力,我不能看着他们被病痛折磨。”陈选明说。

热心服务群众获点赞

在帮扶工作中,陈选明一颗热心扑在了群众上。在一年里,除了走遍永善15个乡镇义诊1000余人,陈选明还积极参与诊疗病人400余人次,完成各种手术100余例,积极参与健康扶贫工作。

溪洛渡镇双凤村63岁村民黄兴

珍由于关节疾病,已有六七年没有离开过村子,担心治疗费用已经放弃了治疗。陈选明在义诊中发现了她,给她耐心解释了建档立卡贫困户治疗的优惠政策后,黄兴珍终于决定选择治疗,待其痊愈出院时,对陈选明感激不已。类似这样的病例数不胜数。



患者跟陈选明握手致谢。

解决患者“看病难”问题

授人以鱼不如授人以渔。经验丰富的陈选明到永善县中医院后,引进中山市医院的先进办法,加强医院质量管理,18项核心制度,重病大病会诊制度、三级医生查房、病历管理、疑难重症讨论、危险病人抢救的每个细节都一丝不苟,以身作则,下班后又带着大家一起爬山缓解压力。“毫无保留,手手相传,技术精湛。”永善县中医院骨科临床医生杨开能。

“陈医生来医院后,骨科开创了胫骨上段截骨、跟骨钻孔减压等10多项新技术及治疗技术。开展腰椎骨折

开放复位内固定术等手术15例,骨科手术增加了100台,翻了3倍,住院病人较2017年增加了一倍,门诊病人增加了30%,解决了患者“看病难”的问题。”永善县中医院院长陈信松说。

在陈选明看来,支医工作重要,但让更多的人掌握丰富的经验更为重要,从事骨科临床工作30余年的陈选明结合永善医疗方面的实际需要,毫无保留地将自己掌握的经验传授给大家。一年时间里,他开展医疗质量及医疗安全知识讲座20余次,全县多数医生及乡镇卫生员受益。

遗失·声明·公告

直接办理:中山日报大楼一楼大堂 电话:88238331 88329127

刊登时间:周日-周五,逢周六停刊 营业时间:周一至周五:8:30-12:00,14:00-17:30

镇区:坦洲发行站 86637332 黄圃发行站 23979233 火炬区发行站 85335633 各镇区邮政代办热线:11185
服务电话:古镇发行站 22398598 小榄发行站 22259956 三乡发行站 86381661

■谭锡添遗失广东松山职业技术学院应用电子技术专业的毕业证书,证书编号:120601200806102144,现声明作废。
■中山市三乡镇雨霖医疗器械用品店遗失地税税务登记证正本,证号:粤地税字442000588271126号,现声明作废。

■龚倩遗失中华人民共和国税收缴款书(税务收现专用),号码:(151)粤地税02602181,特此声明。
■东旭建设集团有限公司遗失金年年项目办理工伤保险的“缴收专用缴款书(税务收现)”,号码:(161)粤地税01280121,特此声明。

■甘晓杰遗失中华人民共和国税收完税证明的第一联,号码:(171)粤地税02141326,房号:中山市三乡镇文昌西路13号3028房,特此声明。
■中山市新世纪娱乐城遗失电子营业执照,号码:1001510001674,特此声明。

■莫箭遗失中山市大信酒店有限公司收款收据,房号:名门世家花园6-701,收据号:0001021,金额:50000元,特此声明。
■中山泓科粘粘制品有限公司遗失广东增值税专用发票(抵扣联、发票联)一份,代码:4400183130,号码:13603441,已盖发票专用章,现声明作废。

■中山市东凤镇恒恒不锈钢工程部遗失银行开户许可证,核准号:J603000676202,特此声明。
■中山市壹安基网络科技有限公司遗失电子营业执照,电子序列号:10015120076314,现声明作废。

■中山市恒通网络技术有限公司遗失国税税务登记证正本,证号:粤国税字442000728754446号;遗失地税税务登记证正本,证号:粤地税字442000728754446号,现声明作废。

■中山市恒通网络技术有限公司遗失国税税务登记证正本,证号:粤国税字442000728754446号;遗失地税税务登记证正本,证号:粤地税字442000728754446号,现声明作废。

■中山市黄圃镇德胜花木场遗失地税税务登记证正本,税号:422825197002050611号,声明作废。
■中山市宏骏达贸易有限公司遗失公章一枚,现声明作废。

■中山市天启智能科技有限公司遗失广东粤晖信息科技有限公司开发有限公司开具的增值税专用发票3份,发票代码:4400191130,发票号码:03569650、03569651、03569652,特此声明。

■中山市耀辉灯饰有限公司遗失财务专用章及法人:王保雷的私章,各一枚,现声明作废。
■杨庆丰遗失中山市蓬源房地产开发有限公司的收款收据2份,房号:蓬源花园323房,收据号码:10020254,金额:10000元;收据号码:10020224,金额:20000元,现声明作废。

■合盟万达儿童娱乐有限公司瑶海分公司遗失中山市港口镇乐游游乐设备厂开具的广东增值税专用发票(发票联和抵扣联),发票代码:4400153130,发票号码:48839127,特此声明。

■马鞍山万达儿童娱乐有限公司遗失中山市港口镇乐游游乐设备厂开具的广东增值税专用发票(发票联和抵扣联),发票代码:4400183130,发票号码:13198734,特此声明。
■中山市粤华电器有限公司民安销售分公司遗失公章一枚,现声明作废。

工商企业公告

直接办理:中山日报大楼一楼大堂 电话:88238331 88329127
刊登时间:周一至周五 营业时间:周一至周五:8:30-12:00,14:00-17:00

公司清算
本公司决定解散清算,请有关债权人自本公司清算公告见报之日起45日内,向本公司清算组申报其债权,逾期不申报者,视为放弃债权。
公司名称:中山市天湖商贸有限公司
统一社会信用代码:91442000591437077
住所:中山市石岐区天湖新村5幢702房
法定代表人:陈汉森 清算组负责人:陈汉森
清算组成员:方国文、陈汉森
联系人:陈汉森 电话:13928131882

合伙企业清算
本合伙企业决定解散清算,请有关债权人自本企业清算公告见报之日起45日内,向清算人申请其债权,逾期不申报者,视为放弃债权。
企业名称:中山市源海源(普通合伙)
统一社会信用代码:91442000MA51NA1L82
住所:中山市小榄镇竹源昌西街13号(物业三区132号)之二
执行事务合伙人:何圣魁
清算人:李扬彪、何圣魁(负责人)
联系人:何圣魁 电话:13925364482

公司清算
本公司决定解散清算,请有关债权人自本公司清算公告见报之日起45日内,向本公司清算组申报其债权,逾期不申报者,视为放弃债权。
公司名称:中山市月盈盈商贸有限公司
统一社会信用代码:91442000MA4W2XDP1H
住所:中山市石岐区延龄路2号首层101-105房(7卡)
法定代表人:陈治安 清算组负责人:陈治安
清算组成员:李瑞君、陈治安
联系人:陈治安 电话:13702518109

公司清算
本公司决定解散清算,请有关债权人自本公司清算公告见报之日起45日内,向本公司清算组申报其债权,逾期不申报者,视为放弃债权。
公司名称:中山阿尔法文化传播有限公司
统一社会信用代码:91442000345512941E
住所:中山市石岐区岐头新村龙凤街8号(8幢三层310号)
法定代表人:龙建东 清算组负责人:龙建东
清算组成员:李重实、龙建东
联系人:龙建东 电话:18818710663

遗失营业执照公告

以下企业的营业执照遗失,现声明原营业执照作废。

名称:中山市古镇美佛儿光电门市部
注册号:442000603481896
经营场所:中山市古镇曹二曹兴东路44号首层第2卡
经营者姓名:陈伟堂
核准日期:2019年01月28日
成立日期:2015年04月01日
副本编号:1001017523
遗失项目:营业执照副本
现声明作废。

名称:中山市三乡镇吹化妆品店
统一社会信用代码:92442000MA4YLQNH67
经营场所:中山市三乡镇乌石村宝元商业街70号
经营者姓名:邢欢欢
核准日期:2018年09月06日
成立日期:2013年08月07日
正本编号:0006026458
副本编号:营业执照正本
现声明作废。

名称:中山市西区名师发廊
注册号:442000600615056
经营场所:中山市西区沙朗马路西一居1-4幢12、13卡
经营者姓名:苏水旺
核准日期:2008年04月28日
成立日期:2003年04月30日
正本编号:8003180310
副本编号:8402911152
遗失项目:营业执照正、副本
现声明作废。

名称:中山市古镇中桂照明门市部
注册号:442000603127461
经营场所:中山市古镇曹三工业区大道北15号首层之1
经营者姓名:覃胜军
核准日期:2014年05月07日
成立日期:2014年05月07日
遗失项目:营业执照正、副本
现声明作废。