

失眠者的福音来啦 市三院失眠门诊正式开诊

记者 章芳敏

本报讯 快到凌晨了,有人还在数数,辗转反侧难以入眠,天还没亮,有人却早早醒来,望着漆黑的四周,再也无法入睡。最近,微信朋友圈里,越来越多人被失眠困扰。根据世界卫生组织统计,全球睡眠障碍率达27%。睡眠障碍包括失眠、嗜睡、梦魇、梦游、昏睡、早醒、入睡困难等。近日,为解决失眠患者的痛苦,市第三人民医院在全市首开失眠门诊,开诊首日就有多人预约。

4位医生轮流坐诊 简化流程方便就医

市三院把失眠门诊安排在新大楼3楼,共有4位医生,每周二和周六上午半天轮流坐诊,专家阵容强大。副主任医师胡洪进师从台湾政治大学心理系特聘教授杨建铭,在睡眠障碍、抑郁障碍、焦虑障碍及躯体化障碍等疾病的诊治方面颇有专长,可以应用世界先进的认知行为疗法解决睡眠障碍相关问题。副主任医师胡芳珍对抑郁症及睡眠障碍有独特的见解。主治医师魏丽秀、黄倩映对焦虑症、精神分裂症等的治疗颇有研究。

为方便市民就医,该院简化了失眠门诊诊疗流程:患者进入门诊大厅挂号失眠门诊后,前往心理服务中心三楼候诊,候诊时扫码进行免费的量表测量,然后前往失眠门诊候诊完成必要的检查,明确诊断就可确定个性化治疗方案。

不吃安眠药 也能睡好觉

失眠门诊由胡洪进主任带领经验丰富的心理治疗专业团队,应用先进的医疗仪器,为失眠痛苦中的你带来全新的个性化治疗,让你放下安眠药,还你一个健康的睡眠。今年57岁的周女士,退休后就睡不好,有时刚睡就开始做梦,到了早上四五点就醒。白天她感到乏力,到晚饭后才好一点,会去走路、跳舞等。近段时间,她夜里睡觉时间越来越少。因为怕吃安眠药,她没到医院就诊,病情越来越严重。得知三院开设失眠门诊,她抱着试试看的心态前来就诊。接诊医生询问病史后,给她安排了睡眠监测。由监测的报告显示,她是心理性失眠。医生给她设计了个性化的治疗方案,给予超低频经颅磁刺激物治疗,解除其焦虑的情绪。接着,医生又给她系统地失眠认知行为治疗,让

她逐渐改变对睡眠的认知,改变不良的睡眠行为习惯。经过一段时间治疗,周女士掌握了行为治疗的方法,学会了放松治疗,睡眠逐渐好转。她非常高兴地对医生说:原来失眠治疗也可以不用安眠药。

心理性失眠主要治疗情绪问题,病人说睡不好,只会配安眠药辅助治疗。市三院在临床上积累了多年经验,发现单纯用药物并不能完全解决睡眠问题,有些病人还会出现安眠药成瘾、依赖,药量不断增加等副作用。少吃药,用药物以外的办法让病人睡好觉,是我们开设睡眠障碍门诊的主要目的。该院相关负责人介绍。

市三院医生提醒,如果很长一段时间都有犯困症状,或晚上睡眠时间达到7至9小时,白天依然犯困,应该来医院看看,偶尔失眠并非病态,够不上失眠症的评判标准,不用过分紧张。如果每周失眠两三次,且这样的状况持续一个月以上,那就应引起重视。

公益 心晴 支持热线
13588612320(739320)
24小时开通

单季稻田、连晚秧田 二迁 害虫增多 专家制定 防治配方

记者 秦艳华

本报讯 13日,前仓镇荆州村附近稻田里,种粮大户李维哲正在为水稻治虫。入梅以来,连续长时间的阴雨,造成长期适温高湿、低日照天气,对水稻二迁害虫(稻纵卷叶螟、稻飞虱)迁入、发生有利。市农技推广中心副主任、研究员夏声广说,目前我市早插单季稻已进入分蘖末拔节初阶段,其它单季稻进入分蘖盛期,水稻植株茂盛,单季稻田两迁害虫迁入量大、增殖快、发生重,四(2)五(3)代重发趋势十分明显,将对单季稻、连晚秧田产生严重威胁。

为此,农技专家制定单季稻田、连晚秧田防治配方,防治四(2)代稻纵卷叶螟、四(2)代稻飞虱及二化螟、稻蓟马等。

用药配方(每亩用药量)
稻纵卷叶螟(兼治二化螟): 20%氯虫苯甲酰胺悬浮剂10毫升,或10%四氯虫酰胺悬浮剂30毫升40毫升,或6%阿维·氯苯酰悬浮剂40毫升50毫升,或16%甲维·茚虫威悬浮剂20毫升;

稻飞虱(兼治稻蓟马): 80%烯啶·吡蚜酮水分散粒剂10克,或25%吡蚜酮可湿性粉剂30克35克+10%烯啶虫胺水剂80毫升100毫升。

注意事项
以上配方,各选一种,加水60公斤65公斤混匀后均匀粗喷雾。根据病虫抗性发展情况及水稻群体情况,轮换用药品种,并适当增加亩用药量;高温天气,注意施药安全,提倡早、晚施药,避开高温时段。



走进气象局

6日,人民小学五(5)班的学生走进市气象局,开展暑期实践活动。讲解员详细介绍了世界气象组织的由来、气象资料的收集及天气预报的制作过程等,还现场演示了浙江省气象红外云图和浙江雷达组网监测图,受到学生欢迎。
通讯员 卢丽雯 记者 潘燕佳 摄

自制视频 走访水域 绘制手抄报 解放小学防溺水教育出实招

记者 叶宁 通讯员 夏怡 应红豆

本报讯 池塘边有很多危险,小朋友们要离它远一点。这两天,解放小学五(1)中队队员改编了歌手罗大佑《童年》的歌词,并制作防溺水主题教育视频。朗朗上口又贴近实际的歌词,再加上耳熟能详的旋律,在解放小学师生之间广泛流传。据介绍,这是该校五(1)班特别制作的系列防溺水教育视频之一。为了提高学生安全意识,增强防范能力,解放小学多措并举开展了系列防溺水

暑期社会实践活动。我们家还借鉴抖音上的类似视频,重新录制了一个,孩子既觉得有趣,同时也能加深远离水域,注意安全的意识,一举多得。五(1)学生吴雨珊妈妈说。除了制作小视频,解放小学还要求家长带领孩子在自己居住地附近的水域,通过实地走访调查了解水深、水流速度、堤岸建设等水域情况,让学生在确保安全的前提下,近距离感受危险,明白在没有大人陪同时不要擅自下水。

来现场看过,甚至用棒子等工具测试过后,发现岸边虽然看起来安全,但是落脚的地方很滑,很容易滑下去。知道这情况后,我们以后就会远离这里了,不会因为不小心掉下去。现场走访了芝英下里塘水库的学生应明轩说。不仅如此,解放小学还通过绘制手抄报,让学生更加直观地了解溺水事故给自己、家人和学校造成的危害,并对发生溺水事故的原因作具体讲解,教育他们时刻绷紧安全弦,增强自身安全防范意识。

2日,石柱镇阳龙工业功能分区永康市吉霆工贸有限公司未报送流动人口信息,被警方处以200元罚款。
2日,江南街道白云南路永康市方物翠推拿店、丽州南路方肖柳足浴店、互粉西路背景大易汉根文旅有限公司、五金大道建腾注塑机加工厂、下园朱永康市晗桥门配件加工厂未主动报送流动人口信息,分别被警方处以100元罚款。
市流动人口管理办公室温馨提示:战疫需要,各房东、用人单位应主动实时报送流动人口相关信息。

信息我们提供 机会请您把握
永康日报广告中心 0579-87138766
地址:望春东路88号(永康日报大楼一楼)

讣告

慈母张琦,因病医治无效于2020年7月14日凌晨4时08分在医院不幸逝世,享年91岁。
我们感谢母亲生病期间前来探望和关心的领导、亲朋好友以及精心照料的医护人员。根据母亲生前意愿,丧事从简。
大儿子:贾涛鸣 携全家 泣告
小儿子:贾健
2020年7月18日