

灵驿站

# 疫情下的心理应激反应与调节

□李猛

“李主任,我的核酸检测结果是阳性,怎么办?我快精神崩溃了,需要您网上会诊……”某公司负责人张女士说。

在疫情防控期间,张女士带着70岁的母亲和两个孩子一起生活。10月24日,张女士出现咳嗽症状,随后核酸检测结果为阳性,与家人“隔离”起来。不料,几天后,张女士的孩子和母亲的核酸检测结果也为阳性,致使她变得焦躁不安、恐惧紧张起来;拒绝承认核酸检测结果,还说有人害自己和家人;夜里反复从梦中惊醒,并伴有浑身紧张、发抖等症状。于是,张女士拨打心理热线电话求助,就发生了开头的一幕。

医生经过和张女士、社区工作人员及家属视频问诊后,初步考虑张女士患了应激相关障碍。

应激相关障碍是指一组由心理、社会(环境)因素引发的异常心理反应,导致精神障碍,也称为反应性精神障碍。决定其发生、发展及临床表现的因素:1.生活事件和生活处境,比如严重精神创伤或生活事件,或长期处境困难;2.社会文化背景;3.人格特点、教育程度、智力水平,以及对生活的态度等。

张女士的情况并非个例。自新冠肺炎疫情暴发以来,郑州市第八人民医院两部24小时心理热线电话、心理援助专家团和线上会诊专家组每天都能接到不少市民、隔离点及医院近100个求助电话。其中,因对疫情不了解,产生迷茫、焦虑、担忧及恐惧情绪等所占比例较大。那么,面对疫情,我们该如何应对呢?除了保证充足睡眠、进行适当运动等,以提高免疫力之外,还需要保持心态平和。

1.正确认识病毒。本轮疫情主要为奥密克戎的变异毒株,虽然传染性较强,但是毒性已经较原始毒株大幅下降,并且从全国被感染的患者来看,多以无症状感染者为主,重症发生率很低。2.学会理性思考。“横看成岭侧成峰,远近高低各不同”。同样防控疫情,有人看到的是国家强大的防控能力、动员能力、社区快速反应能力等,并为之而感到自豪;有人看到的却是各种负面信息。因此,从不同的角度分

析,就会产生不同的认识,进而产生不同的情绪。3.远离负面信息。以智能手机为代表的各种电子设备的普及,使大家获得各种信息的快捷性和便利性迅速提高。而内置的各种智能系统,会根据浏览对象自动计算出个人偏好,然后持续推送相关信息。久而久之,目之所及皆是自己想要的信息。4.做有益的事情。平时繁忙的工作,让我们往往忽略了家庭生活,而足不出户的日子,却恰好成为与家人相处的温馨时光。因此,多与家人、朋友聊天,多陪孩子读书、学习、做游戏等,何乐而不为呢?5.培养新兴趣。培养一些新的兴趣、爱好等,也是一种有效缓解压力的方法。比如每日三餐,平时没时间,现在难得有时间,既锻炼了厨艺,又增加了幸福感和自信心。6.适当转移注意力。疫情之下,最常见的是各种焦虑症状。

适当转移注意力,比如利用有限的空间适当运动、听音乐及练习腹式呼吸法等,都是有效缓解焦虑的方法。

7.合理宣泄情绪。疫情期间,不良情绪需要宣泄,否则会导致各种精神和躯体问题。建议找知心朋友、亲戚等聊天,可能一句幽默风趣的话瞬间就会缓解焦虑情绪;或找一个僻静的地方大喊几声、大哭一场等。8.保存心理热线电话号码。医生是您永远值得信任的人,一年365天,不论是刮风还是下雨,随时等待您咨询与倾诉。

幸运的是,张女士遇到了负责的社区工作人员,并在郑州市第八人民医院心理咨询和会诊专家团队的持续跟进下,在家人的温暖陪伴下,经过2周精心治疗,她的精神状态逐渐有了好转,情绪也稳定下来。目前,张女士已经转入后期心理康复阶段。(作者供职于郑州市第八人民医院)

据有关统计数据表明,我国每年至少有2000万老年人发生2500万次跌倒。跌倒已成为65岁以上老年人伤害致死的首要原因。据有关文献报道,在发生跌倒的住院老年患者中,男性多于女性,61%的老年患者发生跌倒时没有陪护,18时~22时和6时~8时是跌倒高发时间段,病床旁边和卫生间是高发地点,患者在翻身、站起、上下床、如厕时是跌倒高发的关键点。跌倒后,在骨折、颅内出血等严重损伤的患者中,71.4%的患者年龄在60岁以上的。

因此,对于老年人,特别是住院老年患者采取有效的跌倒干预措施,具有重要意义。

## 建立老年患者预防跌倒评估单

在患者特别是老年患者入院后,护士要全面收集资料,应用跌倒风险评估判定法及跌倒风险评估量表进行跌倒风险评估。对于评估为高度跌倒风险患者,给予宣教、挂放高危标识、护士站白板床号提醒;对于中度、低度跌倒风险患者,要查看跌倒风险因素及跌倒预防措施的执行情况。

## 掌握患者病情及所用药物

在患者住院期间,针对患者病情进行动态跌倒评估,及时发现跌倒的潜在危险因素,提前做好防范。同时,护士要加强对易引起跌倒的药品相关知识学习,并了解其副作用;老年患者所服用药物由护士统一管理、发放,并且看着患者口服。针对手术后、化疗等体质虚弱的老年患者,护士将患者的病情、可能跌倒的因素及护理措施等向家属和患者讲解。步态异常是老年人跌倒最直接的危险因素。询问患者在行走或平衡方面遇到的问题,鼓励患者加强动态平衡能力和行走能力训练、预防跌倒。

## 熟悉病区环境和准备物品

护士在床边、就餐区、卫生间,以及患者腕带上放置醒目的防跌倒警示标识;病房布置合理、安全,房间保持照明光线充足,夜间开地灯,电源开关容易触及;地面平整、干燥,物品摆放有序,通道无障碍物;厕所设置扶手、坐便器;将日常用品、呼叫铃放在患者方便取用位置;将老年患者安置在离厕所较近的区域,或在床旁提供洗漱和如厕的替代设施。

告知患者体位改变时需要有人协助或动作宜缓慢,必要时使用拐杖及助行器,并指导患者正确使用助行器等器具;使用带轮子的床、轮椅等器具时,静态时要锁定轮锁,转动时使用安全带或护栏,防止患者从轮椅或平车上跌落;对意识障碍患者使用约束带,必要时限制活动;指导患者头晕时及时蹲下,或扶靠牢固物体;指导患者穿舒适的防滑鞋及衣裤;对频繁如厕的患者,使用大小便失禁护理裤、护理床等。

## 加强健康宣教

1.每周开展座谈会,进行跌倒预防健康教育,增强老年人对跌倒的预防意识;2.提醒家属进行专人看护,使患者在照护者的视线范围内,离床活动时应有陪同;3.提醒老年患者体位转换时动作宜缓慢,避免弯腰后突然站起,减少弯腰动作,卧位转为站位时遵循“三部曲”,即平躺30秒、坐起30秒、站立30秒,指导患者睡觉时抬高床头10度~30度,引导患者一旦发生体位性低血压,出现头晕、肢体无力时,就近坐下或立即呼救,护士现场进行演示;4.老年患者需要下地活动时,不能自行翻越床档,应告知医务人员将床档放下,以免摔伤。需要他人帮助而身边无人时,立即按呼叫器通知医务人员;5.指导曾有跌倒史或有跌倒风险的患者使用单光眼镜,积极治疗眼部疾病;6.对于依从性差的老年患者,医务人员要耐心告知患者,跌倒会延长住院时间,增加经济负担;7.提醒老年患者适当补钙,预防骨质疏松,防止跌倒。

## 培养新入职护士的健康宣教能力

1.注重新入职护士对跌倒知识的了解,提高讲解能力,鼓励患者及家属参与治疗过程;对于没有陪护的老年患者,要对患者进行宣教,告知家属陪护的重要性;做好相关记录,在夜间,提醒患者、家属共同关注患者的病情。2.随着健康观念的转变,健康教育在护理工作中的作用越来越重要,患者入院后,护士要从饮食、生活习惯、环境等方面,指导患者建立良好的生活方式,讲解常见的跌倒风险、防跌倒注意事项等,帮助老年患者增强战胜疾病的信心。住院患者跌倒评价是评价医院护理质量的一个重要指标,是护理工作中的重要环节。跌倒无小事,跌倒的护理关键在预防,正确评估患者跌倒的因素,采取有效措施,尽力将跌倒风险降到最低。(作者供职于河南省胸科医院)

# 住院老年患者如何预防跌倒

□陈鲁玉 梁瑞霞

# 青少年儿童怎样预防近视

□顾志敏

在生活中,我们只有拥有一双明亮的眼睛,才能看到星辰大海,才能欣赏世间万物。今年6月6日是第27个“全国爱眼日”,今年的主题是“关注普遍眼健康,共筑‘睛’彩大健康”,青少年儿童是重点关注人群。

如今,随着青少年儿童群体接触电子产品增多、作业负担加重及伴随着疫情而来的网课长时间开展,普遍存在近距离用眼过度问题。近年来近视的发生年龄日趋低龄化,度数越来越高,甚至形成高度近视、眼底病变。对此,积极防控近视,保护青少年儿童群体的视力刻不容缓。

近视按照轻重程度可分为:轻度近视、中度近视和高度近视。有关研究证实,近视与遗传、环境因素有关,高度近视与遗传因素有较大关联,而中度近视、低度近视则与环境因素关系较大。近距离用眼过度是青少年儿童近视形成的主要原因。另外,视物环境不良、环境污染、偏食及睡眠不足也会导致近视。

如何发现孩子近视呢?定期做视力检查,能够精准把握孩子的视力变化;注意观察孩子的用眼状态,比如出现眯眼视物、频繁眨眼、歪头视物、凑近视物等,则提示孩子可能视力不良,应尽快做眼科检查。

1.建立屈光发育档案。在幼儿健康体检时进行视力筛查,并建立屈光发育档案;3岁开始学习指认视力表;定期(每3个月~6个月一次)监测视力和屈光发育情况,发现视力下降时需做进一步检查,同时测量眼轴的长度,保留检查数据;每6个月~12个月复查一次。

2.严控电子产品。3岁以下幼儿禁用手机、电脑等电子产品;3岁~6岁幼儿应尽量避免长时间接触和使用电子产品。

3.充足睡眠、均衡饮食。每天应保证10小时以上的睡眠时间;注意膳食营养均衡,多吃水果蔬菜,少吃甜食和油炸食品。

从幼儿园到小学,孩子的学

业突然加重,近距离用眼时间增加,未养成良好的用眼习惯,可能导致近视。三年级、四年级是近视的高发期,要密切关注孩子的视力与屈光发育情况,以免在不知情的情况下发生近视。中学阶段,孩子的身体发育逐渐接近成年人,在身高增长的同时,眼轴的长度也会增长,进而引起近视的发生发展。其间,应坚持防控近视,避免低度近视变成高度近视。高度近视的孩子要预防近视并发症,并定期做眼底检查。

4.在阳光下进行户外活动。在阳光下进行户外活动,能有效预防近视发生和控制近视发展。建议家长多带孩子到阳光下进行户外活动,每天活动时间达到2小时,每周累计达到14小时以上。

5.定期进行眼轴监测。眼轴可以理解着眼睛的长度,人在出生时眼轴的长度大约17毫米。随着年龄的增长,成年时的眼轴一般达到23毫米~24毫米。同时,随着眼轴的增长,近视度数会逐渐增高,眼轴每

增长1毫米,近视度数也会增加。这是近视不能治愈的原因之一。眼轴长度是孩子眼睛发育的重要指标,也是监测孩子近视发展情况的重要数据,如果孩子的眼轴在短时间内增长非常快,意味着可能发生近视。

6.培养正确的用眼习惯。要让学龄儿童养成正确的阅读习惯和书写姿势,并贯彻整个学习阶段。比如孩子在读写时,做到书本离眼睛一尺(1尺=0.333米)、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸(同身寸);应保持房间光线充足,避免躺在床上看书,避免在移动状态下看书;连续读写时间不超过40分钟,自觉控制电子产品使用时间,减少非学习目的的电子

产品使用时间;必须使用电子产品时,尽量选择大屏幕,保持50厘米以上的距离。最重要的事情是,发生近视后,一定到医院进行散瞳验光,科学配镜,矫正近视。一般情况下,近视不可治愈,目前医学上没有任何治愈近视的方法。因此,发生近视后最好的办法是及时配镜、矫正视力,并定期复查。随着近视度数增长过快,可验配角膜塑形镜、多焦软镜、离焦框架眼镜,以及在医生指导下使用低浓度阿托品延缓近视发展。

总之,希望全社会一起努力,通过科学的方法防控青少年儿童近视,保护他们的眼睛。(作者供职于郑州大学第五附属医院)



# 中国人寿 首单个人养老金产品在京售出

□王平 刘富安 王清

日前,第一批个人养老金产品获批上线。11月25日,中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)与客户王先生成功签订了首份个人养老金产品保单。

据了解,王先生今年35岁,是北京市一家金融企业的中层管理人员。王先生表示,随着年龄及社会阅历的增长,逐渐意识到仅依靠基本养老保险并不能满足个人未来的养老需求,加之目前整体投资环境不够理想,个人投资者很难通过自我布局来实现资产的稳定增值以支撑未来的养老计划。王先生在看到国家《个人养老金实施办法》公布以后,第一时间联系到前期为自己服务的中国人寿客户经理,并提出尽快为自己办理个人养老金制度下的专属商业养老保险产品的想法。

“首先,个人养老金是国家持续完善个人养老体系的关键一环,事关每一个人,因此早参与早享受;其次,个人养老金缴纳和领取均享受个税减免政策,对个人而言,每年减税约2000元;最后,每月1000元的缴费应该不会有多大压力,退休时每月领取的养老金也是对个人养老的有效补充。”金融专业出身的王先生说。在谈到为什么选择中国人寿个人养老金专属商业养老保险产品时,王先生说:“个人养老是每个人的‘终身大事’,在对接养老产品时一定要优先考虑产品的安全性和长期收益性。作为一名老客户,对于中国人寿的品牌,我是十分信赖的。”

个人养老金制度是指政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营,实现养

老保险补充功能的制度。凡参加城镇职工基本养老保险或者城乡居民基本养老保险的劳动者,都可以参加个人养老金制度。个人养老金实行个人账户制,缴费完全由参加人承担,自主选择购买符合规定的储蓄存款、理财产品、商业养老保险、公募基金等金融产品,实行完全积累,按照国家有关规定享受税收优惠政策。参加人每年缴纳个人养老金金额上限为1.2万元,可以按月、分次或者按年度缴纳,缴费额度按自然年度累计,次年重新计算。今后,国家会根据经济社会发展水平、多层次养老保险体系发展情况适时提高缴费上限。

中国人寿表示,个人养老金属于补充养老保险制度,是我国养老保险体系的第三支柱。个人养老金有助于满足人民群众日益增长的多样化养老保障需要,让个人养老金参加人在养老保障第一支柱、第二支柱的基础上,再增加一份养老积累,进一步提高参保人养老收入水平和老年生活保障。

在个人养老金产品储备方面,中国人寿积极准备了多款个人养老金产品。在渠道销售方面,该公司将充分发挥相关渠道的营销服务优势,为客户提供便捷、高效、优质的个人养老金产品服务,真正为客户未来的养老解除后顾之忧。

日前,中国人寿保险股份有限公司(以下简称中国人寿)蚂蚁保官方营业厅正式开业,并推出“满满盈养老年金保险”产品,为广大客户提供稳健的养老保障和便捷、高效的金融保险服务。据了解,中国人寿积极响应社会大众日益多元化的养老保障需求,加强产品研发,适时推出“满满盈养老年金保险”产品。该产品具有如下特点:

投保宽泛,畅享保障。凡18周岁以上、55周岁以下,身体健康者均可作为被保险人,由本人或其具有保险利益的人作为投保人向中国人寿投保,畅享便捷、贴心的养老保障服务。

生存给付,稳享幸福。自合同约定的养老年金开始领取日起,至合同保险期满前1年的年生效对应日止,若被保险人生存至合同年生效对应日,中国人寿每年按保险合同约定给付养老年金,不受市场经济波动影响,为被保险人晚年生活带来稳稳的幸福。

满期领取,祝寿献礼。被保险人生存至合同保险期满的年生效对应日,合同终止,中国人寿按合同基本保险金额给付祝寿金,为被保险人的养老生活锦上添花。

身故保障,让爱延续。若被保险人不幸在保险期间身故,中国人寿按照合同约定给付身故保险金。一份保单,让责任和爱得到延续。

第七次全国人口普查结果显示,我国60岁以上人口占比已上升至18.7%,65岁以上人口占比已上升至13.5%,这意味着退休领取养老金的老人越来越多,基本养老金支出压力越来越大。据中国人寿介绍,养老年金保险是以养老保障为目的年金保险,从保险合同约定的养老年金领取年龄开始,以被保险人存活为条件,根据保险合同约定定期领取养老年金,直至被保险人身故或保险合同期满。与其他商业保险产品不同的是,养老年金保险的保险金领取期通常合理匹配老年退休阶段,可以很好地为养老生活保驾护航。作为一款养老年金保险,“满满盈养老年金保险”可以帮助被保险人提前规划养老生活,畅享“老有所养、老有所依、老有所安、老有所得”的养老人生。

获取保障,请在支付宝搜索“中国人寿官方营业厅”。中国人寿2022年第二季度的综合偿付能力充足率为235.56%,核心偿付能力充足率为169.05%,已达到监管部门的要求。该公司最近一期的风险综合评级,即2022年第二季度的风险综合评级结果为AAA。相关数据以该公司公开信息为准。本文内容仅供参考,具体以《国寿福享E生养老年金保险(互联网专属)利益条款》和《中国人寿保险股份有限公司个人保险基本条款》为准。

## 中国人寿 推出「满满盈养老年金保险」

# 增强CT与普通CT有什么区别

□耿云平

CT检查是临床上常见的影像学检查方式,其成像原理是采用X射线对人体需要检查的部位进行扫描,并通过探测器对X射线进行接收,将其转变为可见光,最后经数字转换器和计算机处理形成CT图像。CT检查具有较高密度分辨率,能通过X射线对人体实施断层扫描,清晰显示断面组织密度分布图。该检查操作简单、便捷,对患者的要求不高,仅需保持姿势不动即可完成检查;适用于急诊患者,对肿瘤、出血等病变的检查效果较好,还可用于检查肝胆、胆、胰、脾、肾等部位是否存在器质性病变。

CT检查包含普通CT和增强CT,大多数患者在做完普通CT后,为什么还需要做增强CT呢?什么是普通CT。普通CT用于第一次进行CT检查的患者,不对患者静脉内注射造影剂。普通CT能为医师提供病变的定位信息,显示病灶大小、形态等信息。什么是增强CT。增强CT是指在CT检查的基础上,在患者静脉内注射对比剂后的扫描。一般来说,影像学医师在做普通CT检查后,为了进一步了解病灶信息,需要做增强CT。增强CT可通过注射对比剂显示病变边缘与正常组织的差异性,了解病灶是否存在血供情况及获取大

血管梗阻、血管畸形等信息,为临床诊断提供更多依据。

普通CT和增强CT的区别。普通CT虽然能在一定程度上反映器官问题,但是因人体肌肉、血管、脂肪等脏器的密度差异不大。因此,对X射线的衰减程度相近,图像灰度也差不多,有的病灶甚至不能显示,存在较大的局限性。增强CT是在普通CT的基础上注射对比剂,对比剂会随着人体血液循环进入各个器官,有助于医生获取病变组织的血流情况,可以清晰显示健康器官和病变器官的差异性,能确定病变性质。

与普通CT相比,增强CT能够提高微小病灶的检出率,还能清晰呈现血管结构及走向。在明确恶性肿瘤病灶后,做增强CT能确定肿瘤分期,为是否开展手术治疗提供依据。

做增强CT的注意事项:1.确认患者身上是否有耳环、项链等金属制品,在检查前应将金属物全部取出;2.肾脏功能衰竭、甲状腺功能亢进尚未治愈者禁用对比剂;肾功能不全、糖尿病肾病及孕妇需要进行风险评估,慎做增强CT检查;3.在检查前嘱咐患者多喝水,有助于促进血液循环,可使对比剂快速排出体外。

(作者供职于南阳市中心医院CT影像科)

## 遗失声明

洛阳市东方人民医院(原洛阳东方医院)侯丽婷的护士执业证书(编号:201141008866)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

携手好乡医 共建一个家  
中国人寿 CHINA LIFE  
广告  
协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司