

“雷锋”在这里

第九批全国学雷锋活动示范点和岗位学雷锋标兵公布,我省1人2单位入选

本报讯 近日,第九批全国学雷锋活动示范点和岗位学雷锋标兵名单公布,我省琼山强制隔离戒毒所“向阳花”心理服务团、琼海市人民检察院未成年人检察部被命名第九批全国学雷锋活动示范点,海口市琼山区消防救援大队副大队长陈传奋(黎族)被命名第九批全国岗位学雷锋标兵。 记者 钟起的

琼山强制隔离戒毒所“向阳花”心理服务团

琼山戒毒所“向阳花”心理服务团自成立以来,始终坚持以雷锋精神为指引,传承弘扬雷锋精神,充分发挥职业优势,树立良好服务形象,努力开拓创新工作,大力开展心理服务,以实际行动书写新时代雷锋故事。

深入开展心理服务进校园活动,为师生减压赋能。截至目前,共开展学生心理健康教育64场12078人次;线上3万人次;团体辅导34场766人次;学生个体心理服务19人次;关心关爱特殊群体,深入福利院开展团体心理辅导;开展心理服务进社区活动,助力特殊人员开启“心”生活。目前累计开展禁毒专干培训36场2281人次;社戒社康人员团体辅导6场56人次;社戒社康个体心理服务41人次;社区矫正讲座和团体辅导15场281人次;社矫对象个体心理服务15人次。

琼海市人民检察院未成年人检察部

2023年以来,琼海市人民检察院未成年人检察部立足司法保护,学习领会雷锋精神的时代内涵,让雷锋精神在新时代未成年人检察工作中绽放光芒。

聚焦聚力司法办案,用心织密未成年人健康成长防护网。“观护帮教”+“心理疏导”深度融合。对未达刑事责任年龄未成年人、未成年人犯罪嫌疑人帮教46人;抓紧抓实综合履职,深化未成年人综合司法保护。支持被害人提起人身损害赔偿民事诉讼4起,支持提起撤销监护权诉讼1起;做细做精法治宣讲,助推提升全社会共同保护和未成年人自护意识。依托“法治副校长”队伍,“走出去”开展法治授课44场,惠及1.25万余名学生。依托“在职讲师”队伍,推进“女童保护”一校一讲师工程,已开展132场防性侵主题授课,覆盖学生6300余名。

海口市琼山区消防救援大队副大队长陈传奋

2011年,陈传奋入伍来到消防部队,先后在澄迈县、海口市履职,7年的军旅生涯和5年的准现役工作模式,让他养成了有事必清、事必有功的作风,从“橄榄绿”到“火焰蓝”,他始终秉持雷锋以身作则、积极奉献的“螺丝钉”精神,练就了勇挑重担的“铁肩膀”。为全力服务保障好园区建设发展,在任职琼山区消防救援大队期间,他还主动承担起重点园区消防监督服务和基础消防建设等多岗位工作,一职多责、一肩多挑,统筹兼顾“弹钢琴”,在工作变换中担当实干,实现所负责队伍和社会面火灾形势的双稳定。

自参加工作以来,陈传奋以无畏的勇气和信念先后共参与调度灭火救援和抢险救灾700余次,疏散抢救受灾遇险群众2000余人。此外,陈传奋心系身边的人,以实际行动传递着关怀与温暖。

香港贸发局将组织24家港企参展第四届消博会 香港馆面积增至600平方米

本报讯 记者从海南国际经济发展局获悉,作为消博会的“老朋友”,香港贸易发展局将组织24家港企参加第四届中国国际消费品博览会(以下简称第四届消博会),带来更多新品种,满足更多消费者多元化需求。

香港贸发局华南首席代表黄天伟表示,第四届消博会期间,香港贸发局将携24家香港参展商参展,包括海马、家得路、澳至尊、真滋味、安记等知名品牌,参展企业涵盖了各个消费品领域,包括食品饮料、保健品、时尚珠宝、家居生活及个人护理等,消费者可在展会上品尝和体验最新的产品。

值得一提的是,基于参展商对往届消博会的良好反响,本届消博会香港馆将再次扩张展馆至600平方米。届时,香港馆将成为“国际综合展区”中面积最大的展馆。

同时,香港馆的展台内还设有互动和推介环节,有港式美食派送、观众互动抽奖、展商产品推介等丰富活动,参展企业将通过展示他们的产品,为全球消费者带来更多选择,满足多样化的消费需求。

随着海南自贸港建设的不断推进,对外开放步伐加快,琼港合作进一步加深,将会有越来越多的港商在海南落子投资兴业,共享改革开放新机遇。在消博会参展的香港企业,除了充分展示品牌和产品以外,同时也将更多了解内地市场和海南自贸港的发展空间。

记者 刘兵

健康



腰椎间盘突出症 治疗方法

腰椎间盘突出症是一种常见的脊椎疾病,主要表现为腰部疼痛、下肢麻木、肌肉无力等症状。目前,国内外临床上治疗腰椎间盘突出的方法较为繁多,主要有:

一、药物治疗

1. NSAIDs 类抗炎药

腰椎间盘突出压迫神经根导致的疼痛多数情况下以无菌性炎症疼痛为主,非甾体类抗炎药对这种疼痛疗效显著(在无禁忌症的情况下)。如布洛芬、双氯芬酸、塞来昔布等。

2. 肌肉松弛药

肌肉松弛药可以有效治疗腰椎间盘突出症伴有局部肌肉痉挛者。如氯唑沙宗、氟吡汀、替扎尼定等。

3. 脱水剂

腰椎间盘突出症导致局部神经组织水肿时,可考虑使用脱水剂,如甘露醇、七叶皂苷钠等。脱水剂具有消肿、改善循环的作用,可预防肿胀形成,增加静脉张力,促进淋巴回流,从而使已形成的肿胀消退。

4. 糖皮质激素

腰椎间盘突出引起疼痛的主要原因是炎症的神经根受到压迫,导致局部无菌性炎症反应增强,血液循环变差,局部水肿严重。可使用地塞米松治疗。

二、物理治疗

1. 减少和避免腰部负荷:

卧床休息,使用硬板床等。

2. 磁振热疗法,磁振热疗法是临床上治疗腰椎间盘突出的较为广泛的一种手段,主要应用于轻、中度患者的治疗,效果得到国内外医生和患者认可。

3. 电脑中频治疗仪疗法。

4. 牵引疗法。

三、中医药治疗 通过辨证论治开具中医药处方治疗疼痛,效果明显。

四、中医外治

1. 中药外治,包括中药外敷、中药熏蒸及灸法等。

2. 针刺疗法,针刺疗法是通过运用毫针刺刺激穴位,疏通经络,起到活血化瘀、濡养机体的作用。

3. 针刀治疗。

4. 中医推拿治疗。

五、手术治疗

1. 单纯椎板间开窗髓核摘除术,单纯椎板间开窗髓核摘除术使治疗腰椎间盘突出的经典术式,适用于单纯型腰椎间盘突出患者。通过切除黄韧带,经椎板间隙显露和切除突出的椎间盘。

2. 椎板切除术。

3. 椎间融合术。

4. 椎间孔镜术。

5. 人工椎间盘置换术。

6. 介入疗法。

手术治疗的方法种类繁多,需要专科医生进行治疗。

(海口市中医医院 符积勤)



眩晕与前庭康复

眩晕是临床上最常见的症状之一,可以在任何年龄段,它涉及内耳疾病、神经系统疾病、药物反应、心血管疾病等多个学科。根据发病原因的不同,眩晕可以分为周围性眩晕、中枢性眩晕和其他原因引发的眩晕。其中,周围性眩晕占60%-70%。周围性眩晕是指眩晕病变发生的位置在外周前庭器官。外周前庭器官是我们内耳的一部分,负责维持身体的平衡。它通过检测头部运动和身体的重力变化来发送信息给大脑,帮助我们在空间中定位自己。前庭功能障碍可能会导致眩晕、头晕、不稳等症状,从而导致患者的日常生活和工作效率的降低。这时可能需要前庭康复的介入来使患者减少与发作性眩晕相关的恐惧,提高患者对保持平衡的信心,提高日常的生活质量。

前庭康复是一种优化前庭代偿过程的运动疗法,安全、有效、无创。是通过利用中枢神经系统运行的生理机制来加速中枢作用的补偿,可以使中枢代偿最大化。目前认为,补偿可以通过反复刺激来实现,在习惯中逐渐减轻对刺激的反应。前庭康复可以整合本体感觉、视觉和前庭功能,来改善整体的平衡功能,比如步态、凝视和姿势稳定性等,从而进一步的提高日常生活能力。

主要康复方法:

Cawthorne-Cooksey: 是最早的前庭康复锻炼方法,于1946年创立,该方法由康复师指导患者在卧位-坐位-站立位及运动条件下进行各种活动来达到适应、习服,从而减轻患者的平衡障碍与头晕感。

中国传统武术拳法:五行掌、八段锦、五禽戏等,通过手眼及全身运动,可以促进前庭-眼反射的提高及前庭-脊髓反射,可在一定程度上缓解老年人的平衡功能障碍。

Brandt-Daroff: 是针对BPPV患者的康复方法,通过锻炼可使进入半规管的耳石回到耳石器中或分解,从而减轻眩晕与头昏感。

虚拟现实技术与前庭康复相结合: 较传统的前庭康复更具趣味性,可以模拟现实生活中的各种挑战性场景,大大增加了训练效果。该方法有助于VOR增益的提高,从而降低眩晕程度。

(海口市中医医院 徐玉婷)



周围性面瘫 治疗首选手段——针灸

周围性面瘫是一种突然发生的神经系统疾病,表现为面部肌肉的麻痹或无力。这种病症通常影响面部的一侧,导致患者面部表情不对称,甚至无法正常闭眼、鼓腮、露齿等。这种病症的诱因分为外感和内伤两个方面,外感与风寒或风热之邪乘虚而入有关,内伤则多因起居失宜、情志障碍、劳作过度,导致面部脉络空虚。在临床上,中医治疗周围性面瘫方法众多,均能取得良好疗效。

针灸作为一种传统的中医治疗方法,被应用于周围性面瘫的治疗已在我国拥有悠久的历史和丰富的经验,该病被认为是针刺治疗的优势病种之一,同时也是世界卫生组织认定的针灸适宜治疗的64种疾病之一,在临床已广泛应用。针灸治疗周围性面瘫的主要原理是通过刺激特定的穴位,调节患者的气血循环,促进神经功能的恢复。在针灸治疗过程中,医生会根据患者的具体症状和体质,选择合适的穴位进行刺激。常用的穴位包括阳白穴、四白穴、地仓穴、颊车穴等。通过针刺这些穴位,可有效改善面部肌肉的血液循环,缓解神经炎症,促进神经功能的恢复。

针灸治疗周围性面瘫的优势在于其非侵入性、无副作用、疗效显著等特点。相比于药物治疗和手术治疗,针灸治疗更加温和,不会给患者带来过多身体负担。同时,针灸治疗还可以调节患者的身心状态,提高免疫力,增强抵抗力,有助于加速康复过程。

然而,需注意的是,针灸治疗周围性面瘫并非适用于所有患者。在接受针灸治疗前,患者应该先进行全面的医学检查,确保没有其他严重的疾病或并发症。此外,针灸治疗的效果因人而异,有些患者或需较长时间的治疗才能看到明显的效果。

总之,针灸治疗周围性面瘫是一种安全有效的治疗方法,可以帮助患者恢复面部肌肉的功能,提高生活质量。然而,患者在接受针灸治疗前应咨询专业医生的意见,并根据自身情况选择合适的治疗方案。

(三亚市中医医院 秦红霞)