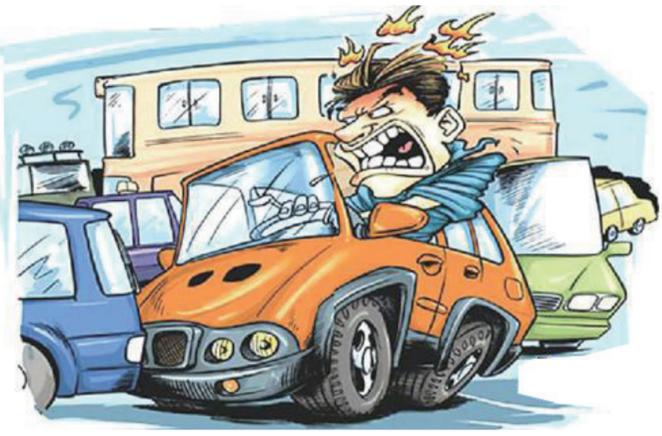


近期,海南省内媒体调查发现,近6成受访者有“路怒症”倾向——

平心静气, 远离“路怒症”



■ 本报记者 马珂

近期,海南省内媒体调查发现,近6成受访者有“路怒症”倾向。日常生活中,你有“路怒症”吗?路怒族如何克制“路怒症”?

开车上路多人有“路怒症”

“会不会开车啊?”“跟我抢,你再学两年吧。”“我今天就不让你过去。”……

以上这些都是海口市市民李先生开车时的口头禅。平日里,李先生为人温和,在单位和家里都很少发脾气,但唯独在开车的时候,似乎变了一个人。

“我也不知道怎么回事,一开车就特别容易生气。如果不骂出来,就觉得火气释放不出来。”李先生说,为了告诫

自己不要路怒,他还特意在遮阳板上贴了一个“莫生气”的贴纸。

海口市周进说,“开车后感觉得路上霸道的人太多了,插队者有之,突然变道者有之,边开车边发信息的有之。老婆常说我一上车就爱骂人,我才发现自己可能患上了所谓的路怒症。”

随着城市汽车数量不断增多,驾车者、行人因为交通拥堵引发的情绪冲突越来越多。许多人表示,要是没有不良驾驶行为,哪来“路骂症”?要是没有让人愤怒的恶劣路况,哪来“路怒症”?

有关调查结果显示,“路怒症”的具体表现如下:因新手开车不懂规则动怒的;因堵车和路况不佳动怒的;看到别人违章,影响到自己行车动怒的;因周边车辆加塞或超车动怒的,还有别人违章,即使没有影响到自己也动怒的。

对号入座,你是否路怒?

海南省心理学学会秘书长刘波介绍,路怒症这个说法源于1987年—1988年间的美国,主要指汽车或其他机动车的驾驶人员在驾车过程中出现攻击性或愤怒的行为。

“因为不觉得是种病,几乎没有路怒症患者会找心理医生。”刘波称近年来,随着社会压力、交通拥堵、不文明驾驶等多种因素综合作用,路怒族越来越多,性格暴躁或焦虑的属于高危人群。”

“严格来说,路怒症不算一种病,而是一系列症状的表现。”刘波说,路怒症包括开车时情绪不稳定、做不文明手势、骂脏话、过度按喇叭或用大灯、突然加速或急刹车、突然变更车道、故意不让其他车辆并线、被“别”后

一定要别回去、开车时向其他车扔东西、朝他人(或车辆)吐口水等。对照以上情况,如果自己符合其中3条以上,应引起注意。

对于“路怒症”高危人群,刘波建议,首先要做一个客观的自我评价,判断自己在驾驶过程中是否有上述行为表现。如果意识到自己有这种倾向,就要自我调节和控制,防止悲剧发生。如果同时伴有失眠、焦虑等症状,应及时就医,通过治疗进行干预。

4招让你远离“路怒症”

刘波称“路怒症”并不可怕,可怕的是对它听之任之。为了远离“路怒症”,专家为市民提供了以下一些方法:

1 营造舒适的车内环境。天气炎热时,要开空调,降低车内温度,以免高温度扰乱情绪;保

持清洁的车内环境;避免听一些节奏感太强、太嘈杂的音乐。如遇堵车心情不畅,可以听一些舒缓的轻音乐安抚情绪。

2 多站在对方的角度考虑。如遇“别车”、“变道”等状况,多为对方假设理由。如“对方是个新手”,“他今天可能遇到急事了”等。遇上贴了“实习”或“新手”标志的车,应多点耐心和包容。

3 巧用阿Q精神。如遇“路怒族”寻衅滋事,你可以心理暗示“垃圾人定律”,并暗示自己远离这种人,更不要做这种人,切不可与他针锋相对,不开斗气车。

4 及时排解日常压力。一旦发现自己连续几周有严重的情绪失控、食欲不振、失眠、焦躁不安等症状,应及时就医,同时尽量少开或者不开车。

止 界 资讯

对安全隐患“零容忍” 省卫生计生系统开展安全生产大检查

本报讯(记者马珂 通讯员王宝元)5月19日,省卫生计生委召开2015年度省卫生计生系统安全生产工作目标管理责任书签字仪式。从5月下旬开始到8月底,省卫生计生系统要用三个月的时间,开展一次彻底的安全生产大检查。

省卫生计生委直属22个单位和20个业务处室的主要负责人与省卫生计生委主任韩伟签订责任书。责任书要求各各单位严格按照省政府要求,认真对照排查,坚决不走过场、不留死角,对查出的问题实行“零容忍”,列出清单,限期整改,并公布检查结果。全面实行“党政同责、一岗双责”制度。要按照安全生产责任书的要求,党政班子每年专题研究部署安全生产工作应不少于4次。

对不认真履行职责甚至渎职失职的,要依法依规严肃问责。要坚持严格要求,实行安全生产“一票否决”制度。要强化责任追究,实行责任倒查制度,对违法违规事故当事人从严进行处理。

我国骨质疏松患者 近七千万

卫计委启动健康知识传播激励计划

我国骨质疏松患者接近7000万,但人们对这一疾病的认知和关注还有待提高。为有效传播骨质疏松疾病知识,国家卫生计生委和中国科协联合发起的骨质疏松防治中国健康知识传播激励计划日前在京启动。

中国疾病预防控制中心慢病中心主任王临虹介绍,我国至少有6944万人患骨质疏松症,另有2.1亿人骨量低于正常标准,存在骨质疏松的风险;我国50岁以上的人群中骨质疏松症总患病率为15.7%。骨质疏松症已经跃居中国第四大常见慢性病,公众亟待提升关于骨质疏松的关注和认知。

大多数患者在骨质疏松早期没有症状,随着人体骨质的逐步流失而出现症状,晚期大多数病人会出现全身关节疼痛,甚至稍有不慎受到磕碰便摔成骨折。骨折是骨质疏松的最大危害,也是老年人致死、致残最常见的原因。

专家表示,绝经期的女性及中老年人是骨质疏松症的高发人群;此外,不良饮食习惯如酗酒、咖啡因摄入过多,也会使人体缺钙,导致骨质疏松。这几类人群应尽快到医院进行骨密度测试,及时监测自己的骨质疏松状况。除了摄入足量的钙和维生素D3之外,保持健康的生活方式,适量运动,多晒太阳,定期进行骨密度检测,都是预防骨质疏松及骨质疏松性骨折的有效方法。

据介绍,2015年中国健康知识传播激励计划将“骨质疏松防治”作为年度宣传主题之一,旨在提升公众对骨质疏松危害的认识和重视程度,帮助骨质疏松患者及其高危人群应对骨质疏松挑战。

(据新华社电)

海南拜尔口腔牵手企业家 举办口腔种植专题讲座

本报讯(记者卓兰花 通讯员林宇)“种植牙知识——专家面对面”活动,近日在海南拜尔口腔医院举行。由海南拜尔口腔医院与海南省企业家协会联合举办的此次活动,吸引了省内部分企业家参与。该院首席种植专家徐连来教授为企业家们讲解了有关口腔种植知识。

据了解,牙周病是常见的口腔疾病,是导致成年人牙齿缺失的主要原因之一。中青年是社会工作中的主要群体,也是患牙周病的一大人,有些人因为牙口缺失而烦恼不已。

在讲座活动中,徐连来教授为在座的企业家们讲解了口腔种植方面的知识,解答了企业家们提出的各种口腔健康问题。该院还为企业家们免费拍片检查口腔,并根据每个人的口腔问题,免费制定适合自己的口腔健康治疗方案。

海南拜尔口腔医院院长羊强表示,借助企业家群体,可以很好地向社会传播有关种植牙方面的知识,提高人们正确看待口腔疾病,关爱口腔健康。

儋州免费实施白内障手术 2600余名患者重见光明

本报讯(通讯员郭树村 桂尧)近日,双眼患白内障7年的黄某民很开心,他刚刚在海南西部医院(儋州市第一人民医院)免费做了白内障手术,现在能看清文字了。海南西部医院自2011年以来免费为白内障患者动手术,目前已有2600多名白内障患者重见光明。

海南西部医院被卫生部定为“视觉第一、中国行动”白内障复明行动康复点。据介绍,海南西部医院从2011年开始对全市1400多个自然村义务筛查白内障患者,免费为患者进行手术治疗。几年来,医院眼科医护人员利用假日,下到全市每个村庄开展筛查工作,检查出符合手术手术的白内障患者,医院便派车接到医院眼科,对患者免费开展手术。

喝酒多了要小心 服药后饮酒可能致死

■ 本报记者 侯赛

亲友聚餐时要喝酒,应酬谈事要喝酒……在日常生活中,喝酒是再正常不过的事。但是,对于感冒或仍然需要坚持服用药物的人来说,吃药后再喝酒小心要命!

海口市人民医院急诊科医生肖铸提醒,服药之后千万别喝酒,轻者会加重肝脏负担,重者可能引起肝脏坏死、昏迷,甚至死亡。

感冒药

“吃了感冒药再喝酒,会增加肝脏衰竭的风险。”肖铸表示,绝大多数感冒药中都含有对乙酰氨基酚(又名扑热息痛),用于治疗感冒发烧及缓解疼痛。而对乙酰氨基酚在体内生物转化过程中,会产生一种有毒的代谢物,需要与体内的还原性谷胱甘肽等保护因子结合才能降低毒性。

过量饮酒时会消耗大量的体内的谷胱甘肽,致使对乙酰氨基酚生成的

代谢物无法与谷胱甘肽结合,增加肝脏衰竭的风险。

消炎药

头孢类消炎药加酒会损害肝脏,出现血压降低,甚至休克等严重症状。因为酒的主要成分是乙醇,进入体内先转化成乙醛,继而在酶作用下转化为水和二氧化碳排出体外。

而头孢类消炎药会抑制乙醛继续转化排出,乙醛积蓄过多可导致患者出现面部潮红、腹痛、恶心、呕吐、头痛、头晕、胸闷、心悸、视觉模糊等症状,甚至出现血压下降、呼吸困难、休克等严重症状。用者饮酒后5至10分钟即可发病,反应持续30分钟至几个小时,严重者甚至会导致命。

降压药

服用利血平、卡托普利、心痛定等降压药期间如果喝酒,可能引起血管扩张,从而出现低血压性休克,严重

时可危及生命。

肖铸表示,酒精具有扩张血管、抑制交感神经和心肌收缩力的作用,可增强降压药的效果,引起头痛,甚至休克。部分降压药如复方降压片、复方双肼屈嗪与酒精合用,也可能使血压急剧升高。

降糖药

在服用优降糖、降糖灵、甲苯磺丁脲等降血糖药期间不能同时饮酒,因为酒精具有增强药效的作用,两者相遇,可能引发低血糖性休克,危及生命,诱发乳酸血症。

一些起镇静催眠作用的安眠药本身就有一定的抑制呼吸、心跳的作用,而酒精也有相同作用,两者合一可产生双重抑制作用,使人反应迟钝、昏睡,甚至昏迷不醒,出现呼吸变慢、血压下降、休克甚至呼吸停止而死亡。



用药姿势有“讲究” 不可干吞药品,易引起食道黏膜损伤

■ 本报记者 孙婧 通讯员 王琨

“错误的用药方式不仅会影响药效的发挥,起不到治疗疾病的作用,甚至还可能会对身体造成伤害。”近日,解放军第425医院药械科主任范伟对患者使用各类药物的注意事项做了详细介绍。

范伟强调,患者服药时间不能自作主张。服用药物前应当认真阅读说明书,按要求的注意事项做了详细介绍。范伟强调,患者服药时间不能自作主张。服用药物前应当认真阅读说明书,按要求的注意事项做了详细介绍。

其次,服药姿势也需要重视。躺着服用药片、药丸,假如送服的水少,药物很可能会溶化或黏附在食道壁上。“有的药物是碱性的,有的是酸性的,有的具有非常强的刺激性,在食道壁上溶化或停留时间过长会造成食道发炎,严重时甚至引发溃疡。”

范伟介绍,正确的服药方法是服药时多喝几口水,服药后不要马上躺下,最好站立或走动一分钟,以便药物完全进入胃里。值得注意的是,不可干吞药品,干吞药品最容易致药片黏附在食道壁上,引起食道黏膜损伤。

关注5月25日第九届“全国护肤日”

海南省皮肤病医院医学美容专家提示:

关注健康肌肤 科学治疗痤疮

近年来,随着人们生活水平的不断提高,对护肤意识的提高与护肤知识全民性缺乏之间存在着巨大的矛盾。而护肤美容市场的不规范,更进一步促使消费者需要掌握更多的护肤知识。正是在这样的背景下,中国医师协会皮肤科医师分会倡议将每年5月25日定为中国的“全国护肤日”,并在这一天组织全国各地开展美肤护肤的宣传,提高公众对美肤护肤的正确认识,科学指导公众进行美肤护肤。

今年是第九届“全国护肤日”,海南省皮肤病医院分别于5月21日开展护肤讲座、5月23日开展美丽走进校园、5月25日全国护肤日义诊等系列公益活动,旨在提高全社会对皮肤健康的重视,普及皮肤健康护理方法;加强皮肤疾病防治科普宣传,科学指导公众开展美肤护肤工作,提高临床防治水平。

在护肤讲座活动中,该院医学美容科主任陈抗提醒大家,最近天气炎热,属于青春痘的高发期,应该注意科学预防和护理。

陈抗医生告诉大家,青春痘防治的重点是:控油、疏通毛孔、消炎、杀菌、中药调理。要彻底洗脸,使用具有消炎、镇静的护肤品。在身心方面要注意是否有因学习或工作压力而形成的紧张、不安、焦虑、自律神经不平衡,激素的分泌异常。要注意食物的摄取(含脂肪量少,糖分少,少刺激性食物)、不熬夜、不用手指触摸、睡前彻底卸妆等。

痘痘是因为毛囊皮脂腺发炎形成,身体任何有毛囊、有皮脂分泌的部位都有可能长痘痘。如果背部分泌油脂比较多,当然就会长痘,痘痘较常长的部位依序为脸、背、胸前、大腿、上臂。脸部以外的痘痘,治疗均较棘手,必须配合服药,治疗才易成功。

陈抗医生还提醒大家,挤痘痘是一

种技术,因为不适当的挤压会造成更厉害的发炎红肿,色素沉着,甚至无法挽回的凹洞、疤痕,患处相当多。因此,还是不要自己挤痘痘比较好。如果由于挤压不当而形成疤痕时,激光磨削术或者点阵激光是治疗的最好方法,但术后护理相当重要。(晓原 赵翠玉)

相关链接:

海南省皮肤病医院作为省内唯一一家国家级医学美容示范基地,广大医护人员在为患者追求皮肤健康的道路上执着求索,不断创新,逐步形成了一个专业设置全面、医疗特色突出的高水平医疗机构。科室不仅在临床皮肤病、性病、激光美容、皮肤科具有显著优势,而且在中西医结合治疗银屑病、痤疮、结缔性组织病、带状疱疹等过敏性疾病、湿疹等顽固性疾病方面积累了丰富的经验。

医学美容咨询电话:66769450

种植牙: 让牙齿快速恢复“青春活力”

人们因年纪、疾病,或意外导致牙齿缺失,既影响正常的饮食,又会造成功能不清和脸部变形,给生活带来许多不便。

海南拜尔口腔医院首席种植牙专家徐连来教授强调,牙齿缺失带来的不仅是饮食、美观和发声的问题,对于身体健康的危害也不容忽视。首先,牙齿缺失对咀嚼功能的影响较大,会影响消化功能;其次,如果牙齿缺失长期不修复,会使正常的咬合关系遭到破坏,造成其他健康牙齿倾斜或移位;第三,牙齿长期缺失,还可能引起颞颌关节病变,出现颞突后倾、关节盘水肿、关节腔变形,出现咬东西时疼痛、张口困难、关节弹响等症状。所以,如果发现牙齿缺失,应该尽快去看牙医,请牙医及早采取补救措施。

最常见的修复缺失牙的方法有三种,即活动义齿、固定义齿、种植牙。活动义齿,口腔异物感强,咀嚼

功能差,不舒服;固定义齿则需要磨损周围的两颗邻牙,才能搭桥修复,造成了掉一颗牙齿就必须要做三颗假牙;而种植牙恰恰弥补了活动义齿和固定义齿的不足,缺一补一,既不用磨损好牙,还可以很舒适。

种植牙通常先拔除残余的坏死牙根,待牙槽骨长好后才将种植体植入牙槽骨内,再将牙冠安装在种植体基台上。完成种植牙手术,整个过程需要3个月左右的时间。但是部分牙也可以做到即拔即种,大大地缩短了患者的就诊时间,将创伤降低到最低程度。

徐连来 教授 海南拜尔口腔医院首席种植专家 北京拜尔吴城口腔医院院长 ADA(美国牙科学会)会员 美国UCLA中国区临床指导 北京种植牙学会理事 (晓琢 黄芳)

海南拜尔口腔医院 24小时咨询热线: 66556933 官网: www.hnbyer.com 地址: 海口市龙昆南路白坡里336号(南大桥下白坡里公交站旁)