

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。

海口市民周进说,“开车以后感觉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

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、复方双肱屈嗪与酒精合用,也可能会使血压急剧升高。

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。

一些镇静静眠作用 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。



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 药者饮酒后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、心痛定等降血压药期间如果喝酒,可能引起血管扩张,从而出现低血压性休克,严重

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;而种植牙齿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
北京拜尔昊城口腔医院院长
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)

用药姿势有“讲究”

不可干吞药品,易引起食道粘膜损伤

■ 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,按要求服药。每日服用一次的药物,药效维持时间较长,如无特殊说明,争取每天在固定时间服用。每日服用两次的药物,一般在早晚固定时间各服一次,两次服药之间间隔12个小时;每日服用三次的药物,应选择早、中、晚各1次,必须记住按时服用,否则可能达不到预期的治疗效果。另外,饭前服用的药物,如健胃药、助消化药,一般选择在进餐前半小时服用;睡前服用的药物,应在睡前半小时服用;空腹服用是指清晨空腹时,大约早餐前1小时服用。

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,干吞药品最易致药片黏附在食道壁上,引起食道粘膜损伤。

值得注意的是,有一些药片不能掰开吃,如红霉素肠溶片、胰酶肠溶片、淀粉酶、麦迪霉素肠溶片、多酶片等肠溶型的药品,是一种在肠液中崩解和吸收的特殊片剂。将药物制成肠溶片的主要目的,是为了满足药物性质及治疗的需要,因为不少药物在胃液酸性条件下不稳定,易分解失效或对胃黏膜有刺激性。还有的药品只有在肠道中才可以更好地吸收。为了充分发挥药物的治疗作用,就在这些药物的外面包上一层只能在碱性肠液中融解的肠溶衣。服用时这类药品时,切记不可将药片掰开、嚼碎或研成粉末服用,应整片吞服。

使用滴眼液时,应先清洁双手,将头后仰,轻轻把下眼睑拉开成“袋状”。然后,将药液滴入眼“袋”内,切勿让滴管开口接触到眼球或眼睑,闭眼休息1至2分钟,注意不要闭得太紧。若同时使用几种滴眼液,滴不同药液之间的间隔要多于5分钟。

使用滴耳液时,应把药瓶握在手中数分钟,使药液温度接近体温,把头稍倾或歪向一边,外耳道口向上,轻轻拉下耳垂,使耳道暴露,按医生指定的滴数,将药液滴进耳内。5分钟后换另一只耳朵。有的药品说明书上会有明确建议,应在滴药后用棉塞住外耳道。

使用滴鼻剂时,应先清洁鼻腔,取坐位或仰卧位,头尽可能后仰,将滴管对准鼻孔,按照医生所指定的滴数,将药液滴进鼻孔内,滴药后用手指轻轻捏几下鼻翼,使药液分布鼻腔,保持滴药姿势2分钟。

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。如果背部部分油脂比较多,当然就会长痘,痘痘较长长的部位依序为脸、背、前胸、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

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

业界资讯

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约仪式。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。责任书要求各单位要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。要按照省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计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疾病,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健康状况。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健康挑战。

(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授了有关口腔种植知识。

据了解,牙周病是常见的口腔疾病,是引起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群,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,免费制定适合自身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(通讯员郭树树 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。