

二胎宝妈喝水后就浑身疼痛,咋回事?

医生:这是患上产后抑郁 提醒:孕产妇需注意这些“征兆”

由于过度紧张焦虑、孩子早产,种种压力之下,二胎妈妈张女士的精神状态越来越糟糕,近期喝水后都会自我感觉喉咙冒火、浑身疼痛。“这是患上了产后抑郁。”湖南省第二人民医院产后抑郁门诊医生、心身医学科主任杨栋副教授介绍。

■记者 李琪 通讯员 石荣

现象 生二孩,她患上了产后抑郁症

34岁的张女士家住长沙,去年3月怀上二胎后,她开始出现焦虑不安、易躁等情绪问题。今年1月,由于过度紧张、焦虑,张女士的孩子早产,幸无大碍。

可那之后,张女士又面临同时照料大宝和二宝,心理问

题不断加重,常常情绪低落,独自哭泣,整夜难眠,并出现了一些躯体症状,如头痛头晕、喝水后都会自我感觉喉咙冒火、浑身疼痛,甚至还有“自杀”的想法,严重影响了她和家人的生活质量。



湖南省儿童医院的小患者,手上长了水痘。

记者 李琪 摄

现实 二胎宝妈成抑郁症的“重点人群”

杨栋副教授介绍,产后抑郁症是指产妇在产后四周内发生的抑郁症,目前大多数学者将产后抑郁症的范围扩大至产后,既包括在产后一年内新发抑郁症,也包括妊娠期抑郁症的延续。相关资料统计,有80%~90%的女性会在产后出现不同程度的焦虑、抑郁等心理障碍。

我国二孩政策实施以后,在产后抑郁症的患者中,二胎妈妈要高于新手妈妈。今年5月2日,湖南省脑科医院开放湖南首个产后及生理期抑郁门诊,为产后抑郁患者或有抑郁倾向的产妇开辟一条专属的就诊渠道。根据医院数据统计,目前该门诊已经接诊300多名治疗和咨询的女性,其中二胎妈妈居多。

母子三人同感染 水痘患者冬季趋增 预防水痘接种疫苗最有效

本报12月10日讯 小儿子发水痘,大儿子被传染,连妈妈也没能幸免,一家人一起“抗痘”。记者从长沙市多家医院了解到,最近水痘患者出现了增加趋势。长沙市疾控中心专家提醒:家长、学校及托幼机构要做好病例的隔离工作,家长要及时带孩子接种水痘疫苗。

介绍,水痘是由水痘-带状疱疹病毒所引起的一种传染病,潜伏期为10~24天。水痘传染性极强,多发生于儿童,易感儿童接触后90%发病。

疾控专家表示,接种水痘疫苗是预防水痘最有效的措施之一,接种对象是1岁以上的儿童,无水痘史的成人和青少年也可接种。一旦发现水痘患者,家长和学校要做好病例隔离,隔离至全部疱疹结痂后方可复园、返校。同时,也要注意做消毒工作。

■记者 李琪

警惕 孕产妇要注意这些“征兆”

有资料显示,产后抑郁患病率已达14.7%,再次分娩时复发风险高达30%~50%。

杨栋副教授解释,产后抑郁主要表现为情绪低落、兴趣和愉快感丧失、睡眠/饮食障碍、焦虑/不安全感、精神混乱、丧失自我、内疚和羞愧、有自杀

的想法等。此外,还可能伴有一些躯体不适,比如头痛、恶心、身痛、心慌、胸闷、耳鸣等。如果发现产妇有这些异常表现,要及时就医,及时干预,以免恶化为伤害自己或他人的恶性事件。

应对 如何预防产后抑郁

针对产后抑郁的预防,杨栋副教授提醒产妇及其家人:

1. 产妇产前做好角色转换后的物质和心理准备,减轻焦虑和担心,保持愉悦心情;
2. 产妇产后注意饮食清淡、营养,适量增加运动,珍惜每个睡眠机会;保持自己的社会交往,面临压力时,学会自我

- 调整,及时发泄不良情绪;
3. 家人尤其是丈夫应给予产妇理解、支持,帮助产妇照料孩子,减轻产妇的照料压力;
4. 家人多关注产妇的情绪变化;
5. 病情较轻时,大部分产妇可自愈;但如果严重影响了生活和工作,应积极诊治。

连续加班10天 39岁教师引发脑梗死 心脑血管疾病发病日趋年轻化

39岁的陈奇(化名)是湖南省某县的一名小学数学老师,平时工作任务很重,经常加班。11月20日,连续加班10天合并感冒后突发手脚活动障碍,不能言语,直至昏倒。送到当地医院急诊,被诊断为“脑梗死”(即中风)。

长沙市中心医院康复医学科主治医师陈琛提醒,长期过度劳累会引起免疫功能下降、

内分泌失调、体内代谢紊乱、血管堵塞,引发脑梗死,严重时可能发生猝死。

陈琛表示,心脑血管疾病发病日趋年轻化,与年轻人的生活作息不规律息息相关。建议市民学会调整生活作息,改掉不良习惯,有效疏通身心压力,重视定期体检,及时发现问

■记者 李琪 通讯员 易易 秦璐

湘雅二医院团队 发表研究成果 “老来无伴”增加 冠心病老人死亡率

本报12月10日讯 常言道,“少年夫妻老来伴”。看到这句话,很多人想到的是老夫老妻间的精神寄托和生活照顾,但实际上,“老来伴”也是健康长寿的重要保证。最新研究表明:“老来无伴”可以增加高危冠心病老人的死亡率。有人说:善待你的另一半吧,因为他(她)才是你最好的“药”。

“在年龄超过75岁的急性冠脉综合征患者中,没有老伴的患者与有老伴的患者比较,其死亡率增加近10%,没有老伴能够直接增加该类患者的1年死亡率。”近日,中南大学湘雅二医院心血管内科周胜华教授团队的这一重要研究成果,在线发表于具有悠久历史的国际主流期刊美国心脏病学杂志。

急性冠脉综合征是由冠状动脉引发的心血管疾病,包括心肌梗死、心绞痛等高危冠心病,严重威胁人们生命健康。而高龄患者往往合并其他器官功能异常,死亡率高。而目前高龄患者的临床循证医学证据缺乏,使得该患者群体的治疗及护理成为医疗上的难点。

研究通过对600位高龄急性冠脉综合征患者的观察,就年龄、有无老伴、合并疾病等危险因素进行深入分析。最终发现“没有老伴”是患者1年死亡率增加的重要危险因素。

“这可能是心理、生活照顾等多方面的原因导致的。”论文第一作者朱兆伟博士介绍,这提示应该加强对这些老年人的陪伴和照护。

■记者 李琪 通讯员 沙丽娜

鼎极便民信息

60元/行 每行按13个字计费 提示:使用信息需谨慎,经济往来勿盲目

注销公告

郴州华涛汽车贸易有限公司拟向登记机关申请注销(注册号:431001000006335),为了保证债权人的合法权益,自公告见报之日起45日内,请债权人以书面形式向清算组申报债权,清算组由陈海海、裴树华组成。特此公告! 联系电话:15111207193 郴州华涛汽车贸易有限公司 2018年12月10日

遗失声明

湖南德迈森家居有限公司遗失行政公章一枚,编号:4313000133523,声明作废。

遗失声明

沅陵县同创宾馆遗失增值税普通发票1份,代码:043001800104,号码:20169991,声明作废。

清算公告

冷水江市十八湾稻田养鱼专业合作社成员大会决议解散本合作社,请各债权人自本公告见报之日起45日内以书面形式申报债权。清算地址:冷水江市锡矿山街道办事处合心村8组3号。联系人:姜明 15873882633

注销公告

株洲道和科技发展有限公司经股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:谭陵,电话:18007330777

减资公告

根据2018年12月10日湖南凡奈服饰有限公司股东会决议,拟将注册资本从450万元减至200万元,现予以公告。为保护本公司债权人的合法权益,自本公告见报之日起45日内,债权人有权要求公司清偿债务或者提供相应担保。联系人:杨雷,电话:18673121518

解除劳动关系的通知

李顺(身份证号430423****12240917):因你未按我公司通知期间内返岗且连续旷工5天以上,现本公司按照相关规定通知与你解除劳动关系,请你接到本通知后,于2018年12月14日前到公司办理离职手续。湖南省公路物资设备有限公司 2018年12月10日

唐喜生、刘若兰遗失由祁东县不动产登记中心发给的证号为00004805号的房屋所有权证,声明作废。

遗失声明

攸县宏兴交通有限责任公司遗失湘B7A071.道路运输证,证号430223006146,声明作废。

遗失声明

衡东县华胜劳务有限公司遗失由衡东县人民银行核发的开户许可证,核准号:J5544000370301,声明作废。

遗失声明

长沙金迈姿服装有限公司遗失财务专用章、原法人(周湘军)私章各一枚,声明作废。

注销公告

永兴县永力贸易有限公司经股东会决议注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:刘璐璐,电话18627356168

清算公告

冷水江市华利宾馆(普通合伙)合伙人会议决议解散本企业,为保护债权人的合法权益,自本公告见报之日起45日内,债权人应向本企业清算人以书面形式申报债权。清算人地址:冷水江市钵都中路109号。联系人:戴春华,电话:13807388568

徐梓墨(父亲:徐国亮,母亲:周文晖)遗失湖南省出生医学证明,编号:P430591861,声明作废。

刘梓潼(父亲:刘俊,母亲:刘凤英)遗失湖南省出生医学证明,编号:P430451920,声明作废。

向舒景(父亲:向红平,母亲:周文晖)遗失湖南省出生医学证明,编号:0009602,声明作废。

熊慧遗失中华人民共和国医师资格证书,证书编号201643142430122199302222122,声明作废。

谢楚庭(父亲:谢文;母亲:廖玲娟)遗失出生医学证明,编号N430191096,声明作废。

尹小明、李霞遗失由郴州市国土资源局发给的郴州市房权证字第00108349号房屋所有权证,声明作废。

屈翠英、屈中云遗失由祁东县不动产登记中心发给的证号为00024980号的房屋所有权证,声明作废。

周丹于2018年12月8日遗失由人事部、卫生部颁发的初级(护士)卫生专业技术资格证书,和护士执业证,护士执业证号:201143012372,声明作废。

刘慧林(父亲:刘忠,母亲:丁爱东)遗失湖南省出生医学证明,编号:M430198152,声明作废。

颜嘉洛(父亲:颜海龙,母亲:覃艳明)遗失湖南省出生医学证明,编号:M430246353,声明作废。

吴宁(父亲:吴小明,母亲:徐木英)遗失湖南省出生医学证明,编号:R430808605,声明作废。

钟振杰(父亲:钟海河,母亲:王鸿)遗失湖南省出生医学证明,编号:1430473706,声明作废。