

理事长  
单位



菏泽市立医院 党委书记、院长 冯峰

副理事长  
单位



菏泽市中医医院

党委书记、院长 时志江

理事  
单位



菏泽市第三人民医院

党委书记、院长 李华伟

理事  
单位



曹县人民医院

党委书记、院长 张洪涛

院长 岳荣振

共建  
单位



山东联众医药连锁有限公司

总经理 李青峰

# 市三院教你应对“开学综合征”

明天就要开学了,是兴奋期待?还是焦虑不安?“开学综合征”你“中招”了吗?

马上开学,你是不是莫名出现一些紧张焦虑的情绪,开始变得失眠嗜睡、情绪不稳定、敏感易怒,以及有一些查无原因的躯体症状,如恶心、腹痛、疲倦、食欲不振等。

又或者,你是不是感觉晚上睡不着,想熬夜;早上不想起床,无精打采。再或者,你是不是觉得自己记忆力减退,理解变得迟钝,学习或者写作业的时候注意力不集中,常常心慌走神,拿起书来就觉得累,学不进去,浮躁不安。

如果你有上面所述的一条或几条情况,而且随着开学的时间越来越远而越来越严重,那你可能正在遭遇“开学综合征”。

从心理学上讲,“开学综合征”是一种因为预期生活习惯将要发生改变而产生的

一系列适应不良症状。而这种适应不良则是由于在假期期间的不良习惯和对将要面对的生活的不合理看法所引起的。例如:假期里作息不规律,晚睡晚起,生物钟混乱,缺乏运动,饮食不规律;假期计划完成度与预期不符,如暑假作业未完成产生的作业焦虑,没有按照假期计划执行,感觉到自己没有意志力,导致自我评价降低,进而产生内疚自责等情绪;假期过度使用网络,人际交往变得简单单一,担心开学后生活习惯发生改变,无法约束自己,因而对将要开始的学校生活感到担忧。

那么,该如何应对“开学综合征”呢?菏泽市第三人民医院教你6个方法解除开学前的焦虑。

**与自己的情绪和解。**首先,确认自己是否有焦虑、担心、紧张、期待等与之前不同

的情绪。其次,找到这些情绪背后的潜台词:担心自己假期作业做得不好受到老师批评、紧张将要开始有规矩和约束的生活、期待自己下学期有更好的学习和人际关系等等。最后,接受这些情绪,与这些情绪和平相处并带着这些情绪正常生活。一方面可以用行动解决那些能够处理的问题,例如作业、未做完的事情;另一方面与这些情绪和解,接受它们的存在,它们会在开学一周左右的时间自然消失。

**肯定自己的生活。**假期即将结束,当发现自己的假期生活和假期开始时的计划不一样,甚至大相径庭时,很容易会产生焦虑情绪。但即使假期没有按照最初制定的学习或生活计划去做,我们每天也还是会做很多事情。也许去了某个地方,见到某个人,看了某本书,认同某个

观点等等,这些都不算虚度整个假期,我们要学会肯定自己的生活。

**调整目标,为所“当”为。**假期快要结束,但作业或者制定的计划没有很好完成,这从侧面反映出我们自己的目标和执行能力可能不匹配。这就需要在剩下的时间里调整目标,无论是在学业还是生活方面,定一个自己能够完成,能给自己正面反馈,但又不是很简单的目标,集中精力做自己该做的事情,这样自己对自己的评价就会大为改观,自己的情绪也会有所改变。

**积极交流与沟通。**在感觉自己开始焦虑时,可以找同学和朋友诉说一下自己假期的经历和现在面临的问题,获得一些倾听和支持,从而发现自己面临的情绪和状态不是独有的,而是大家都会遇到的。大家一起面对,

一起度过这段特殊的时光,这样就会更加有力量。

**寻求家长的支持。**“开学综合征”的适应和平稳度过还需要家长的支持。可以通过与家长进行平静耐心的沟通,感受到来自家长的支持和理解。在此基础上,与家长一起讨论制定适应“开学综合征”的具体方法,例如调整作息时间,调整娱乐和学习的时间,调整交往对象,拟定新学期的学校计划等,从而促进自己逐渐建立起面对开学的信心。

**提高警惕,重视持续严重症状。**如果情绪问题严重并且已经持续很长一段时间,对自己的学习、生活产生严重干扰,不能坚持完成学业,或者发生严重的躯体不适,建议及时与家长沟通,寻求专业的心理治疗机构,接受正规治疗。

通讯员 朱胜强

## 高温天气喝水少、运动少 小心泌尿结石找上门

虽已立秋,但今夏有一种疾病的发生率仍在增加,那就是泌尿系统结石。近期菏泽市第三人民医院接诊多例泌尿结石病人,均妥善处理。

为什么夏季最容易高发结石呢?这与高温是有很大的关系的。夏季天气炎热,出汗多,人体水分蒸发快,若没有及时补充水分,就会引起尿液浓缩,导致尿液中的矿物质变成细小坚硬的沉积物,从而形成结石。如果在夏季腰部和下腹部突然出现剧烈疼痛,就要警惕患上泌尿结石,并及时到医院就诊。

老百姓常常把泌尿系统结石统称为肾结石,但事实上,泌尿系统结石从上到下可以分为:肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石。其中,以肾结石和输尿管结

石最为常见。

据有关数据显示,我国成年人肾结石的发病率为6.4%,饮水量少、超重、吸烟、高盐饮食、饮酒、果蔬摄入量少及高尿酸血症、糖尿病等是肾结石的危险因素。

常见的泌尿系结石有草酸钙结石、磷酸钙、磷酸镁铵结石、尿酸结石和胱氨酸结石等。它的常见发作症状为腰痛、血尿和发热等。

1、腰痛:大部分人都会在运动后或夜间睡觉时突然出现腰痛,像刀绞一样疼痛难忍,并伴有恶心、呕吐、面色苍白等,有时还会出现便意、尿意。

2、血尿:约80%患者都会出现血尿,部分患者是肉眼血尿,看着尿液颜色类似于洗肉水一样淡红色。部分患者是镜下血尿,通过尿液常规检查才能发现血尿,

在体力活动后可加重,偶有因无痛性血尿而就医者。

3、发热:因结石会引起感染,进而导致肾积水,出现高热甚至寒战,严重时可能引发败血症,危及生命。

诊断明确的无症状且结石直径小于5mm的肾结石患者,无须特殊治疗,可通过减少高钙及草酸成分摄入,多喝水、多运动帮助结石排出。结石直径大于6mm,出现腰痛、尿频尿急等症状,需通过口服排石药物或采取体外冲击波碎石术,并通过多喝水、多运动促进结石排出。

如何预防泌尿系结石呢?医生提醒,多喝水,不憋尿;少喝啤酒,少吃海鲜;避免摄入过量食盐、过多肉类;睡前喝少量清水;适量运动;定时体检等。

通讯员 郭宇飞



←现场答疑  
↓合影留念



## 菏泽市立医院举行读书会

8月26日,菏泽市立医院妇科学科举行“宫守有理,颈然有序”读书会。

读书会由该院妇科副主任医师侯春红和吴景丽主讲,内容涵盖宫颈疾病的规范筛查和治疗。她们通过实物讲解、病例分享以及现场

答疑等多种方式,向听众分享关于宫颈癌规范筛查的重要知识,提供丰富的实用信息。虽然当天天下着大雨,来自不同单位的妇科同仁、对此感兴趣的患者及家属仍冒雨参加。

记者 王雪 摄