

打开发展新天地

——各地春节后首个工作日开工见闻

新华社记者

开足马力赶订单、重大项目齐开工、带上岗位去招工……2月5日是春节假期后第一个工作日。记者在多地走访看到，在工厂车间、项目工地、科技园区，抢抓“开门红”氛围浓、干劲足，处处涌动着干事创业的热潮。

机械臂不停旋转，一辆辆新能源汽车依次下线……重庆两江新区的赛力斯超级工厂里，数千台机器人和工作人员一起忙着赶订单、保交付。

赛力斯2024年新能源汽车累计销量超42万辆，同比增长182.84%。“我们全力抢时间赶订单，保质保量地将每一辆汽车早日交付给用户。”赛力斯超级工厂总经理曹楠说。

人勤春来早，奋进正当时。

各地重大项目建设按下“加速键”，以蛇行千里的劲头，吹响发展的冲锋号——

在长沙自贸临空区2025年一季度重大项目集中开工活动现场，数十台挖掘机、打桩机轰鸣，繁忙有序。

据了解，此次集中开工项目总投资达50.3亿元，包括27个涵盖先进制造、医药健康、跨境贸易等领域的重大项目。

“项目早一天投产，就能早一天带动上下游企业集聚，也能提供更多就业岗位。”中通智谷产业园项目负责人刘英对未来充满期待。

在广湛高铁广佛段项目施工现场，机器轰鸣，作业车穿梭不停。广湛高铁是国家“八纵八横”高铁规划网的重要组成部分，对于打通粤西350公里高铁大通道，实现“高铁进城”具有重要意义。

“最近是推进项目建设的黄金时期，春节期间，我们组织1500余名参建员工坚守岗位，确保项目关键工点不停工。”广铁集团广州工程建设指挥部总工程师唐重介绍。

滇中引水工程是国务院要求加快推进建设的172项重大水利工程之一。在云南省鹤庆县滇中引水工程香炉山隧洞掌子面，29岁的中铁隧道局员工罗霄坐在“云岭号”硬岩掘进机驾驶室内，熟练地操控着“云岭号”硬岩掘进机，巨大的刀盘在围岩上旋转，轰鸣声响彻整条隧洞。

“节后第一天，大家都铆足干劲，迎难而上，加快施工进度。”罗霄说。

春潮涌动，各地以科技创新引领产业创新，产业向新发力，向智而行——

在位于上海张江的国家地方共建人形机器人创新中心具身智能训练场，首期超100台异构人形机器人正在进行训练。

国地中心总经理许彬表示，人形机器人及具身智能产业正处于爆发前夜，通过后续训练场的成熟化运营和全国性推广，将助力人形机器人技术突破和应用落地，促进我国人形机器人产业发展。

走进湖南省岳阳市湘阴高新区，金为新材料科技有限

在日常生活中，我们的情绪会随着各种事件的发生而起伏变化，这是人之常情。然而，有一种精神疾病会让患者的情绪如同坐上过山车，从极度的兴奋、活跃突然跌入深深的绝望、沮丧，这种疾病就是双相情感障碍。

双相情感障碍，又称躁郁症，是一种常见的精神疾病，它之所以被称为“双相”，是因患者的情绪会在躁狂期和抑郁期两个极端之间摇摆。这两个时期可以交替出现，也可以混合存在，给患者的生活带来极大的困扰。

在躁狂期，患者可能会感到异常兴奋或易怒，他们的思维跳跃迅速，言语增多，活动量增大，睡眠需求减少，他们可能会有不切实际的自信，做出冲动的行为。这些行为往往会给患者及其家庭带来严重的后果。而在抑郁期，患者则会感到极度的悲伤、绝望和无力感。他们可能会失去对生活的兴趣，感到疲倦，注意力难以集中，食欲和睡眠模式也会发生变化。严重时，患者可能会有自杀的念头。患者的情绪一下子跌入谷底，仿佛整个世界都变得灰暗无光，觉得自己一无是处。他们会变得极度自卑，对任何事情都失去了兴趣，以前喜

在日常生活中，不少女性可能在咳嗽、打喷嚏、大笑或提重物时，不经意间发现尿液溢出，这种现象在医学上被称为“压力性尿失禁”。它不仅影响患者的日常生活质量，还可能引发一系列生理和心理问题，因此被称为“社交癌”。本文带您正确认识这一疾病，了解其病因、症状及治疗方法。

一、什么是压力性尿失禁？

压力性尿失禁是指在正常情况下无漏尿现象，但在咳嗽、打喷嚏、行走、跳跃等腹压突然增加的情况下，尿液不自主地流出。它不是由逼尿肌收缩压或膀胱壁对尿液的张力压所引起，而是由于膀胱压力超过尿道阻力时导致的尿液流失。这种病症主要发生于女性，尤其是中年及以上年龄段。

二、引发压力性尿失禁的原因有哪些？

1. 年龄因素：随着年龄增长，女性尿失禁的患病率逐渐增高，高发年龄为45—55岁，60岁以上的发病率可高达38%。这可能与盆底肌松弛、雌激素减少和尿道括约肌退化性变有关。

2. 生育因素：分娩过程中，婴儿通过产道时会阴对阴道、膀胱及尿道造成很大压力，神经和肌肉极度延展，容易发生损伤，导致尿控能力下降。

血液透析(简称血透)是肾功能衰竭患者维持生命的重要治疗方法之一。然而，长期进行血液透析的患者常常面临各种并发症，如低血压、肌肉痉挛、感染等。在血透室中，护士扮演着至关重要的角色，她们不仅是技术操作者，更是患者的温暖守护者。面对血液透析过程中可能出现的各种并发症，护士通过专业的护理和细致入微的关怀，帮助患者平稳度过每一次治疗。

在血液透析(血透)过程中，患者可能会遇到多种并发症。这些并发症不仅影响患者的治疗效果，还可能对他们的生活质量产生负面影响。以下是血透患者常见的几种并发症及其相应处理措施：

一、低血压：低血压是血透过程中最常见的并发症之一，通常发生在透析开始后1-2小时内。由于大量液体被迅速清除，患者的血容量骤减，导致血压下降。症状：头晕、恶心、出冷汗、心跳加快等。

处理措施：

1. 密切监测：护士会每隔30分钟测量一次患者的血压，特别是在透析初期和末期。

2. 调整透析速度：如果发现患者血压有下降趋势，护理人员要及时调整透析机的脱水速度，避免过快脱水。

3. 体位调整：让患者平卧或抬高下肢，增加回心血量，缓解低血压症状。

二、肌肉痉挛：肌肉痉挛也是血透患者常见问题，尤其是在快速脱水时。痉挛通常发生在腿部、手臂或腹部，给患者带来极大的不适感。症状：腿部或其他部位的肌肉突然收缩，疼痛难忍。

处理措施：

1. 提前预防：护理人员会在透析前评估患者的体重变化，合理设定脱水水量，避免过度脱水引发痉挛。

2. 补充电解质：对于容易发生痉挛的患者，护理人员会在透析过程中适量补充钙、镁等电解质，保持体内电解质平衡。

3. 按摩与热敷：当患者出现痉挛时，护理人员可以通过轻柔的按摩和局部热敷来缓解疼痛和紧张感。

三、感染：由于血透患者需要频繁穿刺血管，增加了感染的风险。特别是动静脉瘘口部位的护理尤为重要。症状：发热、局部红肿、疼痛等。

处理措施：

1. 手卫生：每次透析前，护理人员

都会仔细清洁患者的穿刺部位，严格执行手卫生措施，包括在进入血液透析室之前和离开血液透析室之后保持卫生，以及在接触患者或设备前后洗手。

2. 患者自我管理：护理人员可以教会患者如何在家正确护理瘘口，避免不必要的摩擦和压迫，保持瘘口通畅。

3. 观察早期感染迹象：护理人员在每次透析时都会仔细检查瘘口是否有红肿、发热等感染迹象，一旦发现有问题，立即通知医生处理。

四、营养不良与贫血：由于透析过程中的营养丢失，肾脏功能减退导致促红细胞生成素分泌减少。症状：体重下降、乏力、面色苍白。

处理措施：

1. 增加蛋白质摄入：建议每日蛋白

质摄入量1.0-1.2g/kg体重，优先选择优质蛋白如鸡蛋、牛奶、瘦肉等。

2. 控制磷和钾的摄入：避免高磷和高钾食物，如坚果、豆类、香蕉、橙子等。

3. 补充维生素和矿物质：特别是水溶性维生素(如维生素B族和C)，以及钙、铁等微量元素。

4. 对于食欲不佳或饮食摄入不足的患者，可以考虑使用口服营养补充剂(ONS)，如氨基酸制剂、特殊医学用途配方食品(FSMP)等。

5. 定期复查血常规、电解质、肝肾功能等指标，及时调整治疗方案。

五、心理问题：由于长期疾病负担、治疗压力及社会支持缺乏，很多患者会产生心理问题。

症状：焦虑、抑郁、失眠等。

处理措施：

护理人员要主动与患者交流，倾听他们的困惑和烦恼，提供情感上的支持。通过耐心的沟通，帮助患者释放内

心的压力。鼓励患者参加康复活动，必要时寻求专业心理咨询帮助。

总之，面对这些并发症，医护人员特别是护士的作用至关重要。他们不仅要具备专业的医疗知识，还要有敏锐的观察力和细致入微的关怀照顾。通过早期识别并及时干预，可以有效减轻患者的痛苦，提高其生活质量。同时，患者及其家属也应积极配合医护人员的工作，共同应对挑战，争取最佳的治疗效果。

(泾县医院 徐静)



本版责任编辑：宋金婷
E-mail:784542876@qq.com

情绪过山车——双相情感障碍

欢的现在都提不起一点兴致。

目前，双相情感障碍的发病原因尚不完全明确。有相关研究表明如果家族中有亲属患有双相情感障碍，那么个体患病的风险将会显著增加。大脑中的神经递质如多巴胺、血清素等，对情绪的调节起着关键作用。在双相情感障碍患者的大脑中，这些神经递质的分泌和功能可能会出现异常，如多巴胺水平的升高可能与躁狂症状有关，而血清素水平的降低可能与抑郁症状相关，而这种神经递质的失衡导致情绪的不稳定和极端波动。

生活中的各种压力和挫折也可能是双相情感障碍的导火索，如失恋、亲人离世等重大生活事件，会给个体带来巨大的心理压力。长期处于这种高压状态下，人的情绪调节系统就可能崩溃，从而引发双相情感障碍。此外，童年时期经历过严重的情感创伤，如躯体虐待、情感忽视等，也可能增加个体在成年后患双相情感障碍的风险。这些痛苦的经历可能会影响个体的情绪调节能

力和心理韧性，使其在面对生活中的压力时更容易出现情绪问题。

诊断双相情感障碍并不容易，因为它的症状可能与其他精神疾病相似，如抑郁症或焦虑症。在抑郁期，患者的表现可能与单相抑郁症患者相似，容易被误诊为抑郁症。而在躁狂期，患者可能会被误认为是焦虑症或其他情绪障碍。因此，准确的诊断需要专业的精神科医生通过详细的病史询问、体格检查和心理评估来完成。医生会询问患者的情绪变化、行为表现、家族病史等信息，并进行一系列的心理测试，以帮助确定诊断。有时，医生还会建议进行血液检查或其他实验室测试，以排除其他可能导致类似症状的医疗问题。

治疗双相情感障碍通常需要多学科的方法，包括药物治疗、心理治疗和生活方式的调整。药物治疗是双相情感障碍治疗的基石。稳定情绪的药物，如锂盐、抗焦虑药和第二代抗精神病药物，可以帮助控制躁狂和抑郁的发作。在双相抑郁的治疗中，除了使用心

境稳定剂外，还可以根据患者的具体情况，选择合适的抗抑郁药物。但需要注意的是，抗抑郁药物的使用应在精神科医生的严格监督下进行，因为不当使用可能会诱发躁狂发作或加重病情。

心理治疗在双相情感障碍的治疗中也起着重要作用。认知行为疗法是一种常用的心理治疗方法，它可以帮助患者识别和改变不合理的思维模式和行为习惯。通过与心理治疗师的交流，患者可以学会更好地应对情绪问题，提高情绪调节能力。

规律的作息时间、均衡的饮食和适量的运动对于维持情绪稳定至关重要。此外，患者还可以通过参与一些兴趣爱好、社交活动等方式，丰富自己的生活，增强自信心和社交能力，减少情绪问题的发生。

双相情感障碍是一种长期的疾病，需要持续的管理和治疗。虽然它可能给患者的生活带来挑战，但通过适当的治疗和支持，患者完全可以过上充实而有意义的生活。记住，你并不孤单，总有人愿意伸出援手，与你一起走过这段情绪的过山车之旅。

(皖西卫生职业学院附属医院 韩成银)

骨盆底肌肉运动可配合日常生活进行，一般需3个月才可见到成果。

提醒患者下列情况下不能做凯格尔操：月经期、阴道感染、性生活刚结束、有严重子宫脱垂等。

3. 药物治疗：使用α受体激动剂、β受体拮抗剂、度洛西丁、雌激素等药物，以提高尿道闭合压，改善尿失禁症状。

4. 生物反馈治疗、电刺激治疗、体外磁疗：通过物理手段加强盆底肌肉及尿道周围肌肉的张力。

(二)手术治疗

1. 尿道中段悬吊手术：如经阴道无张力尿道中段悬吊术、经耻骨上尿道—耻骨悬吊术等，通过悬吊尿道中段，固定尿道并增加尿道闭合压。

2. 膀胱颈填充物注射治疗：将填充剂注射于尿道内口黏膜下，使尿道腔变窄、拉长，提高尿道阻力。

3. 阴道前壁悬吊术：通过阴道前壁的修补和紧缩，增强膀胱颈及尿道后壁的力量。

以上是压力性尿失禁的小知识，希望能帮助有尿失禁的孕妇、产后妈妈、中年女性朋友树立信心，遇到问题及时寻求专业评估及干预，早日摆脱“失控”的困扰，享受健康自由的人生。

(六安市人民医院 刘琳)

蓝光治疗在新生儿黄疸中应用较为广泛，为促进黄疸患儿康复的重要手段。很多家长对于新生儿蓝光照射治疗了解较少，担心患儿在治疗期间出现其他问题，但医护人员在新生儿蓝光照射治疗期间会进行无微不至的护理，能够确保新生儿的安全。关于蓝光照射治疗及护理知识你了解多少呢？

一、蓝光照射有什么作用？

蓝光照射是临床常用的治疗方法，其主要的应用原理在于利用波长425—475nm的蓝光和波长510—530nm的绿光对患儿实施照射，光线能够经浅层皮肤组织对血液系统中的非结合胆红素进行持续作用，并且能够转化成成为光红素，其不需要通过肝脏排泄，经胆汁、尿液排出，从而达到控制胆红素水平的目的，有效防止病情进一步恶化和发展，在接受治疗后患儿的黄疸症状得到明显缓解。

二、蓝光照射治疗容易引起哪些问题？

1. 皮疹。蓝光治疗可能引起皮疹，表现为点状红色或淤点，多见于面部、躯干和四肢，治疗结束后皮疹会自行消退，不留明显痕迹。

2. 腹泻、腹泻是由于蓝光照射治疗期间分解产物通过肠道排出时给肠壁造成了一定刺激，加快了肠道蠕动速度引起的。腹泻会使患儿大便颜色变为绿色，粪便性状稀薄，每天排便次数在4次~5次之间。

3. 眼部损害，在蓝光照射治疗期间若眼罩佩戴位置不恰当、松紧度不合适，可能会造成眼部损害问题发生。

4. 发热。发热是蓝光治疗所引起的常见问题，与治疗箱内的灯管有关，若灯管温度过高会使周围环境的温度随之上升，会使患儿的体温提高，此时要注意及时停止治疗，利用物理措施帮助新生儿降温，当体温恢复至正常标准后再接受光疗。

三、新生儿蓝光照射要如何护理

1. 蓝光照射前护理

(1)在照射前护理人员要与患儿家属属进行深度沟通，告知家属属蓝光照射治疗的应用优势以及预期效果，明确在护理期间会向患儿提供的护理措施，使患儿家属能够真正放心。

(2)在进行治疗期间要重点对患儿的病情状况进行评估，记录患儿血清胆红素、生命体征、液体出入量等

各项指标，合理设定蓝光照射治疗持续时间。

(3)为患儿准备舒适的治疗环境，温度应当保持在22℃至24℃之间，湿度调整为55%—65%。光疗箱内部每日要做好清洁和消毒，检查治疗箱性能是否完好，箱内温度根据患儿的胎龄合理调节。

(4)治疗前新生儿沐浴一次，对新生儿的指甲进行修剪，并在手上戴好小手套，避免新生儿将己自己的皮肤抓破。帮助新生儿更换纸尿裤不湿，在新生儿眼睛上戴好眼罩，对松紧度进行调整。

2. 蓝光照射中护理

(1)加强患儿病情症状观察，了解患儿在照射治疗期间是否出现了不适症状，观察皮肤是否存在异常表现，对患儿呼吸、心跳、体温等常见体征进行记录，根据医嘱对患儿补充液体，确保尿液排出量足够。

(2)治疗时注意对患儿的卧位进行调整，护理人员要帮助患儿及时更换左右侧卧位，部分时候让患儿以俯卧位接受治疗。

(3)新生儿早期喂养质量与新生儿后期健康发展联系密切，通常情况下在新生儿出生后由母乳喂养最为适宜，能够显著提高患儿身体免疫功能。

(4)皮肤护理是光疗照射期间的重要护理内容，若皮肤护理不当会使新生儿出现皮肤受损或者红臀问题，在患儿排便后及时更换尿布，护理人员可以适当在患儿臀部区域涂抹鞣酸软膏进行保护，能够起到预防红臀问题的作用。

(5)对治疗箱内温度进行监测，观察治疗箱内温、湿度是否正常。

3. 蓝光照射后护理

(1)光疗结束后，护理人员仔细检查患儿全身有无皮疹、有无腹泻的情况，并测量体温，对皮肤黄疸症状进行测量和评估，更换普通纸尿裤。

(2)根据患儿情况，对患儿体内血钙浓度水平进行监测和检查，因照射期间光源中的紫外线会使患儿皮肤产生较多的维生素D，从而引起血钙沉着的现象，使血钙水平降低。

(3)医护人员要重视为新生儿提供维生素B2，因在治疗期间可能因持续照射而发生微量元素缺失，若患儿持续治疗时间在一天以上，则要做好重点补充和监测。

(安徽省明光市人民医院 新生儿科 李娜)

“节后综合征”来袭 如何恢复活力？

专家来支招

新华社天津2月5日电（记者 张建新 乘雅婷）春节假期结束后，有些人会感到疲倦、昏昏欲睡、精神不济、情绪低落，还可能出现恶心、腹泻、食欲不振等胃肠道不适。专家表示，这有可能是“节后综合征”的表现，可以从调整作息、适当运动、健康饮食等多方面进行调整。

天津市第一中心医院全科医学二科主任医师李俊峰表示，“节后综合征”是假期后常见的身心反应，突然从“假期模式”切换到“工作模式”，不太适应也属正常。假期作息紊乱、过度兴奋及劳累、手机等电子产品使用时间过长、饮食不规律等都是“节后综合征”的诱因。

面对“节后综合征”，该如何调整？李俊峰表示，有“节后综合征”也不必太担心。从医学角度来讲，“节后综合征”并不是严格意义上的病症。很多人在节假日会熬夜，再加上路途奔波，生物钟完全被打乱，节后要及时进行作息调整。饮食上应少吃油腻辛辣的食物，多吃新鲜蔬果，减少肠胃压力。

专家还建议，进行适当的体育锻炼可以保持身体活力，不仅有助于提升工作效率，还能缓解“节后综合征”带来的疲劳感。同时节后回到工作中，要积极调整心态，多与人交流，给自己和他人以正向的心理暗示。

（新华社北京2月5日电）

节后复工生产忙

2月5日，山东枣庄经济开发区一家企业工人在加工高

档线。

当日是春节假期后首个工作日，各地企业铆足干劲忙生

产，力争首季“开门红”。

新华社发（孙中喆 摄）