

习近平致信祝贺全国青联十四届全委会全国学联二十八召开强调 坚定正确政治方向深化改革创新 在党的旗帜下奋进新征程创造新业绩

蔡奇出席开幕会

新华社北京7月2日电 中华全国青年联合会第十四届委员会全体会议、中华全国学生联合会第二十八次代表大会2日上午在京开幕。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平发来贺信，代表党中央表示祝贺，向全国各族各界青年和青年学生、向广大海外中华青年致以问候。

习近平在贺信中说，5年来，在党的领导下，在共青团帮助下，各级青联和学联组织履职尽责、积极作为，组织动员广大青年和青年学生紧跟党走、拼搏进取，贡献青春力量，展现了新时代中国青年昂扬向上的精神风貌。

习近平指出，以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，青年大有可

为。广大青年要自觉听从党和人民召唤，坚定理想信念，厚植家国情怀，勇担历史使命，奋力书写挺膺担当的青春篇章。

习近平强调，各级党组织要加强对青年工作的领导，关心支持青联和学联工作，为广大青年和青年学生健康成长、建功立业创造良好条件。青联和学联组织要坚定正确政治方向，深化改革创新，更好团结带领广大青年和青年学生在党的旗帜下奋进新征程、创造新业绩。

中共中央政治局常委、中央书记处书记蔡奇出席开幕会。

中共中央政治局委员、中央组织部部长石泰峰在会上宣读了习近平的贺信。

中共中央政治局委员、中央宣传部部长

李书磊代表党中央致词。他说，习近平总书记的重要贺信，为推动中国青年运动进一步向前发展提供了重要遵循。我们要深刻领会、全面贯彻习近平总书记一系列重要指示精神，推动新时代党的青年工作取得新的更大成绩。希望广大青年牢记习近平总书记教导，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，以强国建设、民族复兴伟业为己任，在推进中国式现代化的新征程上奋力书写挺膺担当的青春篇章。

李干杰、陈文清、刘金国、王小洪、铁凝、巴特尔出席会议。

大会开幕会上，共青团中央书记处第一书记阿东致词。中国科协书记处第一书记

贺军科代表人民团体致词。共青团中央书记处常务书记、十三届全国青联主席徐晓和二十七届全国学联主席徐辉，分别代表全国青联第十三届委员会常务委员会和全国学联第二十七届委员会作工作报告。

中央和国家机关有关部门、有关人民团体和北京市负责同志，全国青联十四届委员会委员、全国学联二十八代表、首都各界青年和青年学生代表等约3000人参加开幕会。

这次大会将总结全国青联和全国学联5年来的工作，研究确定未来5年的工作任务，修改《中华全国青年联合会章程》和《中华全国学生联合会章程》，选举产生新一届全国青联和全国学联领导机构。

在这个节奏飞快的时代,我们的身体有时也跟不上节奏——尤其是心脏,一旦跳得太快、太慢,或者跳得乱,就可能出现心律失常。很多人听到这个词会紧张,担心是不是心脏病、会不会猝死,其实大多数心律失常是可以治疗和控制的。

什么是心律失常？

心律失常,简单来说,就是心脏跳动不规律:有时候跳得太快,有时又太慢;有时一跳一停,让人感到心慌、胸闷,甚至头晕乏力。正常成年人的心跳在60至100次/分钟之间,超出或低于这个范围并伴有不适,就可能是心律出了问题。

心律失常有哪些类型？

- 窦性心动过速/过缓:常见于紧张、运动后或休息时,轻度问题多为生理性,一般无需治疗。
- 房颤(房性颤动):心房跳动不规律,是老年人中较常见的心律失常,容易引发中风。
- 早搏(室性或房性):心脏多跳了一下,像突然打了个鼓点,可能正常人偶尔也会有,但频繁则需重视。
- 室性心动过速/室颤:属于高危心律失常,可能导致心跳停止,需立即处理。
- 房室传导阻滞:信号传递卡壳,心跳变慢,严重时需要安装起搏器。

心律失常常有哪些症状？

心律失常并不是每个人都有明显感觉,但部分人会出现这些情况:心悸、心慌,仿佛心脏要跳出来;胸闷、气短,特别是活动后加

重;头晕、乏力,甚至晕倒;胃部不适、恶心、出冷汗;严重时可出现心绞痛、猝死。如果你经常感到心跳异常,建议及时就医检查。

心律失常如何检查？

- 心电图(ECG):最常用,方便快捷,能初步判断心律失常情况。
- 动态心电图(24小时Holter):连续监测心跳,适合排查间歇性发作。
- 心脏超声:查看心脏结构是否异常。
- 运动试验:评估运动时的心脏反应。
- 电生理检查:精确定位异常信号来源,常用于房颤等复杂心律失常的诊断。

治疗方式有哪些,关键是“对症下药”

- 药物治疗:稳住节奏的“调音器”。
 - β 受体阻滞剂(如倍他乐克):减慢心跳,常用于心动过速。
 - 钙通道阻滞剂(如维拉帕米):控制心率,改善症状。
 - 抗心律失常药(如胺碘酮):直接作用于电传导系统,纠正节律。
 - 抗凝药(如华法林或利伐沙班):特别用于房颤患者,预防血栓和中风,药物需在医生指导下使用,不可擅自加减剂量或停药。
- 射频消融术:找出“捣蛋鬼”,彻底

告别心律失常 重获平稳心跳

“断电”。

对某些类型的心律失常,如房颤、室上速,医生可以通过射频消融术找出引起心律失常的异常电路,并通过高温射频将其烧掉,从而恢复正常心律。该技术创伤小、恢复快,成功率高,适合症状明显且药物控制差的患者。

三、安装起搏器或ICD:为心脏“安个导航”。

- 起搏器:用于心跳过慢或传导阻滞,帮助维持基本心率。
- ICD(植入式心律转复除颤器):适用于有猝死风险的重症患者,能在心律恶化时自动“电击”恢复正常节律。
- 生活方式干预:比吃药更重要的治疗。

规律作息,避免熬夜;控制情绪,避免过度紧张和焦虑;戒烟限酒,限制咖啡、浓茶等刺激性饮品;均衡饮食,少盐低脂;适当运动,如散步、太极,有助调节自主神经。

日常如何监测心律变化？

- 自测脉搏:每天固定时间在手腕测脉,了解自己的基本心率。
- 家庭血压仪、智能手环:现在很多家用血压仪带有心率监测功能,智能手环也可以持续记录心率变化,便于发现问题。

血液透析的误解与真相

在医学领域中,血液透析是一个经常被提及的术语,尤其是对于终末期肾脏病患者来说,是延续生命的重要治疗方法。然而,许多人对血液透析存在着误解和恐惧,认为它是一种相当复杂且痛苦的治疗方式。接下来为大家揭开血液透析的神秘面纱,了解血液透析其实并没有想象中那么可怕。

什么是血液透析？

血液透析,简称血透,是治疗急、慢性肾功能衰竭的方法之一。

其原理是将患者的血液和透析液同时引进透析器(两者的流动方向相反),利用透析器(人工肾)的半透膜,引流至体外的血液,经一个由无数根空心纤维组成的透析器中,血液与含机体浓度相似的电解质溶液(透析液)在一根根空心纤维透析器内外,通过弥散、超滤、吸附和对流原理进行物质交换,血液以每分钟200至250毫升的流速在空心纤维透析器外流动。透析液在空心纤维透析器内以反方向流动,如此重复,不断循环,将血中蓄积的过多毒素和水

分清出体外,并补充碱基以纠正酸中毒,调整电解质紊乱,替代肾脏的排泄功能。并将经过净化的血液回输到体内的整个过程称为血液透析。

血液透析的适应症

血液透析主要用于治疗急性或慢性肾功能不全、药物或毒物中毒等疾病。具体来说,急性肾损伤、慢性肾衰竭的终末期、急性药物或毒物中毒、严重水、电解质及酸碱平衡紊乱等,都是血液透析的适应症。在这些情况下,血液透析可以有效地帮助患者清除体内的有害物质,纠正代谢紊乱,维持生命活动的正常进行。

血液透析的过程

血液透析的过程虽然看似复杂,但实际上是安全、可控的。多数患者在透析前都会做一个血管通路叫动静脉内瘘。在开始血液透析之前,医生会详细评估患者的身体状况,制定合适的治疗方案。透析过程中,患者需要躺在透析床上,医生会将透析

管连接到患者的血管上,形成一个闭合的循环系统,血液从患者的体内引出,经过透析器后,再返回体内。在透析过程中,医生会密切监测患者的生命体征和血液指标,确保治疗的安全和有效。

患者也无需过分担心透析过程中的疼痛问题,现代医疗技术的发展使得血液透析的设备和技术不断完善,大大减轻了患者的不适感。在透析过程中,患者可能会感到轻微的刺痛或不适,但这些都是可以忍受的,而且会随着治疗的进行逐渐减轻。

血液透析的注意事项

虽然血液透析是一种安全有效的治疗方式,但患者在接受透析治疗时仍需注意一些事项。首先,患者应保持良好的心态,积极配合医生的治疗建议。其次,患者需要控制饮食,避免摄入过多的盐分和水分,以减轻肾脏的负担。患者平时按照正确方法,进行内瘘锻炼,学会自测内瘘的声音和状况,一旦出现异常,需要及时就诊,同时还需注意个人卫生,避免感染等并发症的发生。

老年抑郁症的“隐形信号”

痛、胃痛等,但经过检查却查不出明显的器质性病变,这种疼痛往往是抑郁情绪的一种表现形式,是大脑将情绪问题转化为躯体症状的一种方式。食欲减退、恶心、腹胀等消化系统症状也是老年抑郁症的常见表现,老年人可能会因为情绪低落而对食物失去兴趣,或者因为焦虑而出现胃肠功能紊乱。

睡眠问题在老年抑郁症患者中非常普遍,睡眠障碍不仅会影响老年人的身体健康,还会加重抑郁情绪,形成恶性循环。虽然记忆力减退也可能是正常衰老的表现,但如果同时伴有情绪低落、兴趣减退等症状,就需要警惕老年抑郁症的可能。思维迟缓、反应迟钝也是老年抑郁症的一个重要信号。

老年人可能会突然对以往感兴趣的活

人的情绪可能会变得不稳定,容易烦躁、易怒,或者无缘无故地哭泣。这种情绪波动可能是抑郁情绪的一种外在表现,家属需要引起重视。

老年抑郁症患者出现自杀念头或行为的风险较高,尤其是当抑郁情绪与躯体疾病共病时。家属需要密切关注老年人的言行,如果发现老年人经常表达对生活的绝望和无助;突然开始分配自己的财产或有立遗嘱的念头;甚至是突然变得安静、有计划地整理个人物品等,这些行为都可能是自杀倾向的一个重要信号。当发现老年人出现上述“隐形信号”时,家属应立即采取积极的应对措施,帮助老年人走出抑郁的困境。

一旦发现老年人有抑郁症状,家属应尽快带其到专业的心理科或精神科就诊。医生会通过详细的评估和检查,确定是否为老年抑郁症,并制定相应的治疗方案。早期诊断和治疗对于改善老年抑郁症非常重要,家属应多关心、陪伴老年人,倾听他们的内心感

受,给予充分的理解,避免否定老年人的情绪,让老年人感受到家人的关心和支持。家属可以帮助老年人建立积极的生活方式,还可以协助老年人培养兴趣爱好,让老年人在活动中找到乐趣和价值。老年抑郁症的治疗通常包括药物治疗和心理治疗。家属需督促老年人按时服药,定期复诊,并配合医生进行心理治疗。在治疗过程中,家属要耐心陪伴,给予老年人足够的信心和支持,帮助他们渡过难关。

老年抑郁症是一种需要引起高度重视的疾病,其症状往往不典型,容易被忽视。作为家属,了解老年抑郁症的“隐形信号”至关重要。通过及时发现、积极干预和科学治疗,可以帮助老年抑郁症患者走出抑郁的阴影,重新找回生活的乐趣和希望。让我们共同关注老年人的心理健康,为他们的晚年生活保驾护航。

(皖西卫生职业学院附属医院精神六科老年病区 夏多芬)

(上接一版)

今年5月初,金寨县白塔畈镇马窑村村民通过“民呼快应”渠道反映:家门口西汲河河边的安全护栏多处缺失、破损,存在安全隐患,希望相关部门尽快将其修复。近日,市效能建设督查人员前往马窑村进行实地查看。

紧邻河边居住的村民蒲光凤忧心忡忡地说:“围网有的被钓鱼人弄开,有的自然老化破损。家门口常有小孩玩耍,不围好太危险了!”

白塔畈镇迅速响应,组织人员对西汲河沿岸围网进行全面排查。排查结果显示,该镇区域内两岸围网共破损15张,缺失10张,亟需维修更换。

白塔畈镇党委副书记、镇长陈伟立即部署:“河边围网破损危及安全,路面破损也影响通行。我们第一时间安排执法大队测量破损情况,落实资金,快速维修。”目前,所有破损围网及路面已全部修复到位。

看着修复一新的护栏,蒲光凤高兴地说:“现在围网修好了,小孩子回来玩耍,我们也放心了!”

同时,白塔畈镇举一反三,在全镇范围内开展河道、池塘安全专项整治,共排查水域960处,发现问题186处,目前均已整改完毕,切实筑牢了水域安全防线,保障了群众生命安全。

在现代医院里,医生听诊心跳已经不再靠单纯的听诊器。另一种更“聪明”的工具正悄悄改变着心脏病病的诊断方式——超声心动图。它被称为“看得见的听诊器”,用一束无形的声波,描绘出心脏的真实模样。那么,这种高科技工具到底有什么奥秘?又是怎么帮助医生看清心脏的世界?

声波“窥探”心脏的秘密

超声心动图,就是用超声波观察心脏的影像技术。它的核心原理其实很简单,就像蝙蝠靠回声判断前方障碍物一样,机器发出高频声波,这些声波遇到心脏组织后会反弹回来。接收器捕捉这些“回声”,并将其转换为动态图像,医生就能看到心脏每一次跳动的样子。这项技术有个非常大的优势:安全。它不涉及辐射,对身体没有伤害,孕妇和小孩也能使用,而且检查过程非常快,通常十几分钟就能完成。别看它没有切开身体,却能把心脏的结构、运动、血流状态“一览无遗”。心脏的形状是否正常?瓣膜有没有关闭不严?心室收缩有力吗?有没有倒流的血液?这些信息超声心动图都能提供。

一台机器,读懂“跳动的密码”

心脏就像一个复杂又精密的泵,每天不停运作,泵送血液到全身。这个泵的每一个部件,比如心房、心室、瓣膜和主动脉,就像机械设备中的活塞、阀门和输送管。超声心动图就像是这台“泵”的观察窗口,可以动态追踪每一个结构在心跳中的变化。医生不再只能靠听声音来判断是否有“回流”,而是能直接看到哪一个瓣膜关闭不严,哪一个心腔变得过大,甚至能看到血液如何从一个腔室流向另一个腔室。比如,二尖瓣关闭不严,血液就会从心室反流回心房,这会让心脏负担加重。以前医生遇到这类问题要靠经验判断,现在有了超声,问题一目了然。医生还能评估心脏的“搏动力”,心室每次收缩是不是有力,心脏整体的泵血效率如何,这对判断是否存在心力衰竭至关重要。

让“沉默”的心病现形

有时候,心脏生病并不会立刻表现出明显症状。比如轻微的瓣膜病变、早期的心肌梗死或者先天性心脏病,往往在身体没有发出“警报”前就悄然发展。这个时候,超声心动图就像一只“早起的鸟”,能在疾病还没扩大影响前就发现它的蛛丝马迹。举个简单的例子,一些老年人觉得走几步路就气喘吁吁,以为是年纪大了,其实可能是主动脉瓣变硬导致的血流阻力增加。做一个超声心动图,很快就能查出问题所在。

还有很多小儿先天性心脏病,比如房间隔缺损,以前孩子要出现青紫或者发育迟缓才引起注意。现在出生后做一个心脏超声,就能及早发现并采取干预措施,大大提升治疗效果。

“动态记录仪”让治疗更科学

现代医疗记录的不再只是“有没有问题”,而是要知道问题发展到哪一步,接下来该怎么干预。超声心动图像是一台心脏的“动态记录仪”,不仅能帮医生做初步诊断,还能用来追踪治疗效果。例如,心脏术后恢复情况、药物是否改善了心脏泵血能力、心脏是否出现结构性改变等,都可以定期用超声检测出来。尤其是在慢性心脏病患者中,这种持续性的影像记录极其宝贵。它不仅节省了检查成本,还避免了使用更高风险的检查手段。

走出医院,走向便携化

随着技术发展,超声设备越来越小型化,甚至可以像手机一样装进口袋。医生随身带着便携式超声仪器,在门诊、病房、急救现场都能快速进行检查。这对于抢救时间宝贵的患者极为关键。比如在急性心梗发作时,医生可以用床边超声快速判断心功能情况,从而决定是先给药还是马上导管介入。未来有可能将超声技术和AI算法结合,让初级医生也能识别复杂的心脏异常,提升基层医疗机构的诊断水平。

超声心动图让“猜测”变成了“看见”,这项技术用无声的声波,讲述了一个跳动器官的故事,让我们对心脏的认识更直观,也更科学。它不仅让医生变得“眼观六路”,也让患者有了“看得见”的安全感中,提前获得治疗机会。未来的医学,也许会出现更多“看得见的听诊器”,但超声心动图,无疑是我们今天最聪明、最温柔的心脏侦探。

(蚌埠市固镇县中医院 丁慧娟)

