

比疾病本身更可怕的是不被理解



「英」该如此

主持人:王英

昨夜今晨,全网都在悼念歌手李玟。与此同时,心理疾病、抑郁症也再次引起人们的关注。不少网友发声,表示自己曾经或者正在经受抑郁症的折磨,而身边人的不理解、冷漠甚至远远超过了疾病本身带来的痛苦。

笔者有一位朋友,是大学老师,夫妻恩爱,育有一儿一女,在外人看来是幸福的一家四口,可令人意想不到的是她一直被抑郁症困扰着。丈夫以为她只是工作压力大,心情不好,于是带着她外出旅游散心,旅游之后又

让家里人不不停地劝导,从来没有想过她会罹患抑郁症。只是在这样的过程中,由于家里人的不理解,明里暗里的指责,她的痛苦没有得到丝毫缓解,最终用极端的方式结束了自己的一生。直到她离开,人们才真正认识到她患了抑郁症。

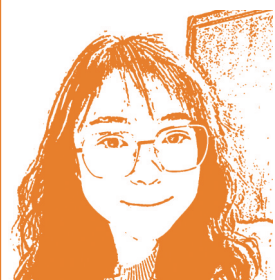
抑郁症是一种常见的心理疾病,主要特征为持续情绪低落、对喜爱的事物失去兴趣或动力、自我评价低、有消极言行等。但是大多数人对抑郁症都存在刻板印象,觉得阳光、爱笑的人不会得抑郁症。实际上,抑郁症有其诊断标准,也有自己的发生、发展规律,并不是每个抑郁的人都会展现出悲观的状态,不能简单以人表现出来的个性判断。

不仅仅是抑郁症,其他疾病的发生、发展

都有自己的特点,都不能简单地通过个人表现来判断。就好比两人同时晕厥,一个可能是心梗,而另外一个可能只是低血糖。但现实生活中,我们很多人在发现自己或者家里人有某些特征的时候,总是习惯性的上网搜索,对号入座,结果要么延误病情,要么过于紧张,造成心理负担,而无论是哪种情况于疾病的治疗都无益处。

疾病如此,任何事情的发生、发展也是如此。想要突破认知局限,必须提高层次。只有站得层次越高,看得视线越广,距离真相才越近。所以,遇见不理解的事情,先别着急着猜测,更别忙着盖棺定论。在不知所措的时候,请先给与他人宽容和理解,相信你的善良终会得到更多的尊重和善意。

事关暑期校外培训 这份提示请收好



「芳」百计

主持人:刘芳

呼和浩特晚报记者从自治区消费者协会了解到,暑期将至,为保障家长资金安全,7月4日,自治区教育厅、自治区消费者协会联合发布2023年暑期校外培训消费提示,提醒家长要树立科学的教育理念,结合孩子性格特点、兴趣爱好,做

出科学的发展规划。要认识到身心健康远比考试分数更重要,自觉抵制学科类培训,理性选报非学科类培训,不盲从、不攀比、不跟风。不要相信任何机构或个人以组织考试、报上名校、帮助择校等名义的虚假诱导宣传,以免上当受骗。

同时,国家中小学智慧教育平台(<https://www.smartedu.cn>)由国家免费向社会开放,课程均由国家级名优教师精心制作,并提供小学阶段到高中阶段的教材、实验、教师教研、课外服务等方面优质资源,可满足学生个性化学习需求。对于有学习需要的学生,可以通过登录平台自主学习,提升学习效果,切实减轻课外培训精力和经济负担。

此外,消费者在接受教育培训前,应当查看办学场所消防通道是否畅通,消防灭火器、应急照明等消防安全器材设施是否齐备,提供餐饮服务的机构是否持有“食品经营许可证”等有效证照。广大消费者在缴纳培训费时要向培训机构索要正规发票,且校外培训一次性缴费务必在3个月或60课时内,且金额不超过5000元。要特别警惕培训机构以多缴费有折扣等诱导一次性缴纳长时间的大额费用,防止因培训机构经营不善或蓄意圈钱跑路导致消费者财产损失。如发生校外培训消费纠纷,要注意保存好相关凭证及经营者基本信息等,及时与经营者协商处理。协商不成功可关注“内蒙古教育发布”微信公众号,通过“违规培训随手拍”进行投诉举报,也可以拨打12315进行消费纠纷咨询与投诉,维护自己的合法权益。



「味」(上)

主持人:许婷



科技创新推动高质量发展

科技创新推动高质量发展。在位于清水河县的赛科星清水河奶牛核心育种场,工作人员正在实验室中做实验,以科技引领奶牛育种工作,提高产量产能,促进乳业高质量发展。

小心糖尿病导致视网膜病变



有医说医

主持人:李娟

65岁的市民齐先生患糖尿病已经5年,最近一周,突然感觉视力模糊。于是来到呼和浩特市妇幼保健院眼科检查,经检查发现眼睛出现了糖尿病视网膜病变。

“我只是得了糖尿病,为什么会影响到视力?”齐先生提出了疑问。

“糖尿病视网膜病变是一类由糖尿病所导致的视网膜改变,它是常见的糖尿病眼部并发症之一。经研究表明,糖尿病患病时间和血糖控制水平对糖尿病并发症的发生有重大影响,大多数患者在确诊为糖尿病后10至15年发生视网膜病变。”呼和浩特市妇幼保健院眼科主任医师刘学丰介绍。

长期高血糖可使糖尿病患者的视网膜毛细血管外周细胞减少、内皮细胞增长以及基底膜增厚,这些改变可使视网膜毛细血管管腔变狭窄,使视网膜组织缺血缺氧,从而对视网膜造成损害。

“因此,糖尿病患者应定期进行眼底检查。尤其是对于2型糖尿病患者,在确诊时就应进行首次眼底检查,以后每1到2年

检查一次。1型糖尿病患者在确诊5年后要做全面的眼科检查,以后每1至2年检查一次;对于青春期(12岁)前诊断的1型糖尿病患者在青春期后开始进行眼底检查,以后每1至2年检查一次。此外,良好的血糖控制是预防糖尿病视网膜病变的根本,所以从发现糖尿病开始就应该进行积极有效的血糖管理。目前糖尿病视网膜病变的治疗包括视网膜激光光凝术、眼内注射抗血管内皮生长因子药物(抗VEGF)、玻璃体切除术等,眼科医生将根据患者眼底病变的不同情况选择相应的治疗方案。值得指出的是,糖尿病视网膜病变的治疗是一个长期的、需要动态监测的过程,哪怕是做了全视网膜激光光凝术甚至玻璃体视网膜手术,也需要定期眼科复诊,同时内科治疗和控制全身疾病。”刘学丰建议。

在日常生活中,又该如何预防糖尿病视网膜病变呢?“糖尿病视网膜病变是不可逆的慢性疾病,也是可防、可控、可避免致盲眼病中的首位疾病。其主要危险因素包括高血糖或明显血糖波动、高血压、高血脂、糖尿病病程长、糖尿病肾脏病、妊娠、肥胖、易感基因等。早期诊断、早期治疗糖尿病视网膜病变可显著降低失明的风险,眼底筛查是极其重要的一环,因此要定期进行视力检查。”刘学丰表示。