



头晕眩晕，情绪为一大诱因

本报记者 张添怡

在生活中，有的人经常会感到莫名的头晕、眩晕、头痛，甚至久治不愈。在这种情况下，就产生了一些传闻，有人说这是“情绪”作怪，有人说是脑部“坏了”，更有人怀疑是得了不治之症。那么，什么情况下是情绪变化时导致的头晕眩晕？如何避免相应情绪问题的出现呢？传闻真假难分，《求证》为您去伪存真。

本期专家

孙莉 省中医药科学院第一临床医院老年病科、康复科主任，眩晕病诊疗中心负责人；二级教授，博士生导师，博士后合作导师，吉林省名中医，吉林省B类人才，享受国务院政府特殊津贴，第七批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，全国中医临床优秀人才；国家卫健委中医老年病重点专科、国家区域中医（老年病）诊疗中心、优势专科负责人，国家中医药管理局重点学科带头人。

头晕和眩晕有什么不同

孙莉：首先“晕”，是我们生活中很常见的一个症状，比如说蹲久以后站起来、刷手机或者看电脑时间长，或者乘车时遇到起刹比较猛的司机等，都会让我们真切地感受到“晕”的出现。为什么“晕”出现的频率不低，但大部分患者却描述不清晰呢？

实际上，头昏沉感、天旋地转，还有咱们东北人说的迷糊、脚下没根、醉酒感，这些都可以被认为是头晕或眩晕的表现，究其根本就是机体对空间定位障碍异常导致的运动性或位置性错觉。眩晕是头晕的一种症状，具体来说眩晕以天旋地转，不敢睁眼为主；而头晕以大脑不清、头沉、头胀、头部发紧感为主，一般伴有站立、走路平衡的改变；二者都可伴有恶心、呕吐、多汗、血压波动、腹泻、尿频等自主神经紊乱症状。

头晕眩晕与情绪密切相关

孙莉：情绪对于头晕眩晕患者来说是一个很普遍的问题。30%—50%的头晕眩晕疾病是无法用“脑部坏了”来解释的，而这些疾病被证实与神经心理障碍有关。对于一些器质性头晕眩晕疾病来说，比如耳石症、良性复发性眩晕、梅尼埃病、前庭神经炎、前庭性偏头痛等，常常与焦虑抑郁状态共病。

本报讯（记者李雪）近日，长春市中心血站举行了长春市“无偿献血英雄榜”揭榜仪式。榜上发布了长春地区百次以上献血排名和长春市2024年度无偿献血排行。目前，长春市同时也是吉林省献血次数最多的人，已累计献血近300次。他们的奉献，救助了病患患者的生命，保证了临床用血的需求。

位列“长春地区百次以上献血排名榜”第三位的肖立文表示，他已经献血238次，血小板400余个单位。他说：“献血不仅能够挽救他人，也是一件功德无量的好事，希望有更多健康适龄的公民加入到无偿献血的队伍中。我现在58岁，还能再献血两年，我一定会坚持下去。”

曾获得吉林省献血女冠军的热血女“霞”——王朝霞也来到了仪式现场。她表示，她会一直坚持无偿献血，积极参与志愿活动，通过这种形式回馈社会，帮助他人。

无偿献血英雄榜的发布，有利于向社会展示无偿献血的正能量，让大家了解无偿献血、支持无偿献血、参与无偿献血，通过无偿献血的实际行动，挽救患者生命。长春市中心血站党委书记、站长王鹏表示，希望通过“无偿献血英雄榜”这种形式，向社会传递“无偿献血，无上光荣”的理念，也希望能有更多人参与到无偿献血的志愿服务中来，为春城的医疗卫生事业发展和百姓的健康福祉作出应有的贡献。

长春市“无偿献血英雄榜”揭榜 无上光荣

长春市“无偿献血英雄榜”揭榜



近年来，焦虑、抑郁、睡眠障碍作为各类头晕眩晕疾病的诱发因素和对预后的不良影响也在被不断证实。这与中医学提出的“所谓眩晕者……七情内伤，皆能导致”的理念不谋而合。

为什么人在情绪变化时易出现头晕眩晕

孙莉：随着前庭技术的发展，2012年以来，国外学者相继制定了一系列眩晕疾病的诊断标准和专家共识，其中大多数眩晕疾病的诱发、进展及预后与情绪相关。

有一种持续时间超过3个月，躺着不晕站着晕、骑车不晕走路晕、家里不晕商场晕、人少不晕人多晕……各项检查又不能解释的头晕逐渐被大众所认知，即持续性姿势知觉性头晕（PPPD），失眠是诱发此类头晕的主要刺激因素，病人一般在发病前经历过某种疾病或情感的打击。

而发病率较高的良性复发性眩晕、梅尼埃病、前庭性偏头痛、前庭神经炎都可以由于情绪因素所诱发，频繁发作；甚至经过复位治疗就能够痊愈的耳石症，一旦早期不

能被识别，也可能因病人的焦虑、神经质、内向人格而导致PPPD的发生。

如何治疗因情绪问题导致的头晕眩晕

孙莉：首先要明确的是焦虑抑郁情绪或状态在每个人的生活中都可能出现。对于情绪问题诱发的头晕眩晕，除了要治疗导致头晕眩晕的疾病，还要及时管理情绪、改善睡眠；医生可能还会处方像草酸西酞普兰、盐酸度洛西汀、右佐匹克隆等药物或辨证应用中药；心理治疗也是改善病人心理状态的重要方法；前庭康复训练对头晕眩晕病人的治疗具有普适性。

如何通过养生改善情绪

孙莉：调整心态。好的心态会帮助事态向好的方向发展。现实中，积极乐观的人更容易获得快乐，消极的人比积极的人更易生病；个人认知的提升对负面情绪有很好的规避作用。

生活调节。要学会适度松弛和换位思考，当糟糕的事情无法避免，可以尝试去唱歌、跑步、旅游；八段锦、太极拳这些传统功法的练习对缓解头晕眩晕和改善情绪都有较好的作用。

头晕眩晕患者日常生活中应注意哪些问题

孙莉：饮食清淡、少吃刺激性食物、营养平衡可降低头晕眩晕发生的风险；适当锻炼可增强抵抗力，以应对急性事件；避免熬夜和声光刺激，规律睡眠，保持心情愉悦，可以起到预防头晕眩晕的作用；老年人头晕眩晕时动作要缓慢，以避免跌倒的发生。



持续关注本栏目，请扫描二维码，可获取更多内容。



创新合作模式 关爱肿瘤患儿

本报讯（记者李雪）为了让肿瘤患儿得到全社会的关注，近日，吉林大学第一医院与一家爱心公益基金会合作签约，将为更多肿瘤患儿提供经济援助和心理支持，照亮其抗癌之路。

此次合作项目主要包括陪伴患儿安全治疗、陪伴患儿勇敢治疗以及陪伴患儿快乐治疗这三大基本内容，为患儿及家长在诊疗过程中提供安全、有效的护理指引及物品协助。通过模拟医疗游戏的方式帮助患儿了解

医疗物品及诊疗过程，消除其在治疗过程中产生的恐惧情绪，改善患儿就医心态、缓解压抑情绪，提高患儿依从性。

当儿童确诊实体肿瘤后，对其家庭而言犹如晴天霹雳，其中最大的压力就是治疗费用问题。因为没有相关知识和经验，对于治疗相关信息的迫切需求无从满足，面对巨大情绪干扰让患儿和其家庭茫然无措。吉大一院小儿肿瘤科护士长章园说：“儿

童肿瘤治疗是一个长期的过程，患儿可能要经历腰穿、骨穿等有创操作，孩子会产生害怕心理，我们特别希望在这个过程中能够帮助他们。项目启动后，我们将通过辅助游戏的方式，让他们对医院环境和整个诊疗操作不再那么恐惧，逐渐适应住院生活，配合治疗。”

吉大一院社会公益部主任刘芳说：“项目启动后，将有效整合医院和基金会的资源，积极探索和创新公益模式，动员更多的社会力量参与到肿瘤儿童健康公益事业中来，形成全社会共同关注、共同参与的良好氛围。我们期望，通过此次合作，让更多的患儿受益，让他们感受到来自社会的关爱与温暖。”

说：“放轻松，随便编，这就是开心的事。”

这一互动，被王丽波看在眼里，她分外高兴：“这样的交流对他们来说，比完成一件作品更重要。”

活动中，患者们通过作品的创作，分享了自己的故事。有的说起初时的恐惧，有的聊到治疗后的希望。

活动的背后，凝聚着核医学科的良苦用心。尽管隔离的治疗环境有严格规定，但赵银龙一直强调，不能因为物理上的距离而忽略了患者的心理需求。“医学人文关怀的理念，让我们更加注重倾听患者的感受。这不仅帮助患者，也帮助我们更好地提升服务质量，提高患者的就医体验。”

赵银龙说，策划这一活动之初，考虑到有些患者可能并不热情。“是不是有些人会觉得，插花、做手工这些事有什么用？”但随着团队的开展，看到患者们积极主动的反馈，核医学科团队更加坚信，这不仅仅是一项活动，更是打开患者心扉的钥匙。

活动结束后，患者小王捧着自己的作品说：“我觉得，虽然我们和医生隔着玻璃，但他们真的在关心我们。这让我心里很踏实、很感动。”隔离病房的玻璃窗内，医护人员向他竖起大拇指。

本报讯（记者刘娟娟）日前，由长春市教育局、长春市人社局联合组织的长春市“强师计划”招聘会在东北师范大学举办，吸引了144所学校近2000名应届毕业生参加。

“你是学什么专业的？得过什么奖项？”招聘会刚开始，在长春汽车经济技术开发区第九中学展位前，陆续有多位应聘者投递简历，校长张佐坤看在眼里，喜在心里。

张佐坤表示，该校计划招聘1名初中历史教师和1名初中体育教师，从来应聘者的简历来看，综合素质都非常高。对此，长春新区吉大慧谷学校校长朱尊深深有同感。

“今年的应聘者普遍专业知识扎实，表达沟通顺畅，形象气质也很好，具备较强的综合能力，非常符合学校的招聘要求。”朱尊深说。

来自东北师范大学的沈嘉表示，自己是白城市人，毕业后很想留在长春工作，“强师计划”给了她留在这里工作的机会。本次招聘会，她把手中唯一一份简历投给了长春市九台区的一所公办学校。

东北师范大学哲学专业的殷雨应聘的是初中道德与法治教师岗位。她表示，“强师计划”为她提供了一个平台，这次与用人单位聊得非常好，她希望通过招聘会找到心仪的工作。

当前，长春市正在实施“百万大学生来（留）长工程”，通过“强师计划”进一步加大教育系统招才引智力度。本次招聘会不仅面向长春本地高校应届毕业生，还面向北京师范大学、华东师范大学、华中师范大学、陕西师范大学、西南大学等校的2025年应届毕业生，计划招聘624名公办教师。

据悉，本次招聘会采取现场报名、就地面试、当天签约的“一站式”服务方式进行招聘，所有招录程序当天完成，最大程度上便利应聘学生。通过招聘双方“一对一”精准沟通模式，实现招聘学校、应聘者之间无障碍对接，给予用人单位和优秀人才最大化选择空间。

据了解，为更好地吸引人才，长春市以人才政策为牵引，将保障并提高新入职教师的福利待遇。长春市教育局副局长李大伟表示，按照长春市委、市政府《关于保障义务教育教师工资待遇的实施意见》的要求，确保长春地区教师平均工资收入不低于当地公务员平均工资收入水平。同时，依据《长春市促进高校毕业生等青年群体来（留）长系列优惠政策》等，为符合条件的新入职教师提供高校毕业生购房补贴、高校毕业生租房和生活补贴等系列优惠。

助力科学教育高质量发展

本报讯（记者徐慕琪）近日，2024年长春市中小学科技辅导员综合技能培训活动在长春市教育学院正式启动。省科技馆承办了培训中项目式学习的相关内容。

在案例分析环节，省科技馆科技教师围绕“项目式教育活动开发与实施”开展交流分享，详细阐释了项目式教学设计的目标、流程与环节，并围绕全国科技辅导员大赛科学课程主题二等奖作品进行案例分析。在现场实操环节，参训教师以小组合作方式，探讨如何选择项目主题、确立学习目标、拟定驱动问题、设计实施方案与评价方案，更加全面、深入地掌握和应用项目式学习。

此次培训成果显著，通过专家解读、示范课程演示、案例分享和实践等方式，提升了科学教师对科技创新实践的理解，增强科学教师利用校外资源开展科技类教育活动的能力和水平。

本次活动开拓了区域科教融合助力科学教育发展的新渠道。省科技馆将继续利用好科技馆体系优势，深入开发优质科学教育培训资源，加强区域科学资源整合，助力科学教育高质量发展。

企业典型创新案例宣讲活动举办

本报讯（记者郑玉鑫）近日，2024年吉林省企业典型创新案例宣讲活动在长春举办。来自我省各地企业科技工作者代表、省科协、省工商联、省促进中小企业发展服务中心有关部门负责人等100余人参加了本次活动。

本次活动是由中国科协企业创新服务中心、吉林省科协、省工商联、省促进中小企业发展服务中心共同主办。开幕式上，主办单位为入选2024年吉林省企业典型创新案例宣讲团代表颁发了聘书。在随后举行的特邀报告会上，来自中国一汽研发总院、中车长客、吉林江机等企业宣讲团成员分别作了精彩发言。

据了解，2024年吉林省企业典型创新案例征集及宣讲活动旨在征集、宣传一批在组织创新、技术创新、工艺创新中具有典型示范意义的创新案例，通过讲述创新故事，激发企业科技工作者创新活力、提升企业科技创新能力。活动自9月启动以来，获得全省各地中央企业、地方国有企业、民营企业等广大企业科技工作者的支持与参与。推荐案例来自全省134家企业，涵盖央企、瞪羚企业、国有企业、高新技术企业、国家级专精特新“小巨人”企业、省市专精特新企业以及其他中小企业等。经过组织推荐、资格审查、专家评审等环节，最终评选出吉林省企业典型创新案例100个，组建首批宣讲团16人。



最近，辽源市公安局东分局民警走进辽源市实验中学等学校，围绕“使安全无患 让欺凌归零”主题开展宣讲活动。法制大队大队长郭金昌结合案例，向同学们阐述了校园欺凌的表现形式，引导同学们增强自我保护意识，掌握自我防护技能。辽源市实验中学1000余名师生参加了此次宣讲活动。

王鹤 摄

一束插花 一份关怀

——吉大二院核素病房开展医学人文关怀特色活动记事

本报记者 张添怡 实习生 范洋

近日，吉林大学第二医院核素病房的微信群中，一条语音消息打破了宁静。

“大家好！今天我们来做一件有趣的事情——每人做一束插花，寓意‘柿柿如意’，希望大家这次住院后疾病全无，好事相伴！”这是核医学科护士王丽波的倡议。屏幕另一端，患者们一边听着她的讲解，一边翻看群里刚刚发出的插花教程视频。

对于核素病房的患者来说，类似的活动既新鲜又特别。张阿姨低头认真摆弄着塑料枝条，这是她入院以来第一次参与这样的活动。“这里和普通病房不一

样，医生和护士不能陪在身边，开始的时候真有点难熬。”张阿姨说。

核素病房因放射性核素治疗的特殊性，患者大部分时间都处于相对隔离状态，医护人员只能通过防护电话进行有限的交流。“这种封闭感对患者来说可能是另一种‘无形的病痛’，”核医学科主任赵银龙解释，“我们想通过这样的活动，让患者有更多心理支持，缓解孤独和焦虑。”

活动刚开始时，患者小王还觉得有些尴尬，不知道该怎么做，但看到群里年长的“甲友”分享的作品，他也忍不住想试试，在群里询问“这个怎么编更好看？”张阿姨