

关爱呵护“心”健康 温暖同行向未来

市宝庆精神病医院:义诊活动送健康

邵阳日报讯（记者 陈红云 通讯员 徐雯倩）10月10日,市宝庆精神病医院心愉会所联合北塔区民政局、北塔区状元洲街道办事处在北塔区江北汽车北站前坪举行“世界精神卫生日”义诊活动。

此次活动旨在向广大市民普及精神卫生知识,引导全社会关注精神卫生和心理健康问题,提升大众对心理卫生的认知率。活动内容包括心理咨询、心理测评、心理自助与互助以及为精神障

碍人士免费提供社区精神康复服务。

义诊现场,工作人员耐心地回答市民咨询关于失眠、焦虑、情绪不佳等精神健康问题,科普了心理健康相关知识、精神障碍患者的护理方法,并结合他们的身心状况提出相应的健康指导和建议。同时,免费为过往群众测量血压、监测血糖。

活动现场,还有一群特殊的志愿者,他们各自有条不紊地做着分配给自己的工作。有的在现场发放宣传资料,有的帮助工作人员维持现场秩序,有的

引导老年人排队咨询,忙得不亦乐乎。据了解,他们都是来自市宝庆精神病医院心愉会所的会员。为了让他们更好地融入社会,适应社会生活,帮助他们树立勇敢面对生活的信心,该院专门组织他们参加了这次活动。

“我们希望通过这次活动,让更多的人了解精神健康,消除人们对精神心理卫生方面的偏见和歧视,真正做到心理健康,社会和谐。”市宝庆精神病医院副院长刘杰说。

市脑科医院:知识讲座进校园

邵阳日报讯（记者 唐颖 通讯员 胡昊）10月10日,市脑科医院专家一行7人来到湖南省汽车技师学院开展心理健康知识公益讲座。

活动现场,市脑科医院心理咨询中心主任胡邵仑以“从危机到恢复:识别并应对常见心理问题的危机干预策略”为主题展开分享。他从高职院校学生常见的心理问题、如何进行危机干预等方面深入浅出地剖析了学生学习中容易遇到的心理问题,分析其产生的原因并提出有效的解决途径,从专业角度引导学生如何面对挫折自我解压,如何调节自己的情绪。他鼓励同学间开展朋辈帮扶,帮助纾解心理压力、提振学习信心,在日常学习生活中树立坚定的生命信念,全方位提升心理健康素养。



◀活动现场。

情绪所控制。通过讲座,我学到了如何有效地管理自己的情绪,以及正确地应对生活中遇到的各种挑战。”

此次心理健康教育活动,对引导学生关注自身的心理健康和身心协调发展起到了积极作用,有效提高了他们的心理

素质和适应能力,营造了积极向上、健康和和谐的校园文化氛围。胡邵仑表示,未来,市脑科医院将继续发挥公立医院的责任与担当,有序开展“心理健康进校园”系列知识宣讲活动,为青少年的健康成长保驾护航。

呵护青少年心理健康 精神卫生专家这样提示

新华社记者 帅才 戴斌

今年10月10日是第32个世界精神卫生日,主题是“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。精神卫生专家指出,由于儿童、青少年身心发展不成熟,在面临学业压力等问题时,容易出现心理问题。家庭、学校、社会要形成合力,呵护青少年儿童的心理健康。

●早干预、早治疗,孩子“心结”才能打开

湖南省脑科医院儿少心理科主任叶海森介绍,近年来,心理健康问题呈现低龄化发展趋势,儿童、青少年焦虑、抑郁等心理问题凸显。

中国科学院心理研究所发布的《2022年青少年心理健康状况调查报告》对3万多名青少年的调查数据进行了分析。结果发现,参加调查的青少年中有14.8%存在不同程度的抑郁风险,需进行有效干预和及时调整。

“家长一旦怀疑儿童、青少年出现心理问题,要高度重视,尽早带孩子到正规医院诊治。”长沙市中心医院心理治疗门诊国家二级心理咨询师赵伟说,一些家长

仅凭自己的生活经验,容易忽视孩子的心理异常表现,需要了解相关的精神卫生知识,早干预、早治疗,才能打开孩子“心结”,治好他们的“心病”。

●孩子心理问题常有行为异常的“先兆”

“不少有心理问题的孩子会有行为异常的表现。”中南大学湘雅二医院精神病学学科专家高雪屏提醒,家长发现孩子出现不良情绪或异常行为时,需要及时关注孩子的心理状况,观察孩子与老师、同学的沟通交流是否顺畅,孩子的情绪是否稳定。如果孩子出现反常行为、异常行为持续两周以上,应向老师寻求帮助,同时到医院进行评估。

叶海森分析,养育方式粗暴、家庭气氛压抑、亲子关系紧张等都可能加剧儿童、青少年患上抑郁症的风险。一些儿童、青少年抑郁症患者在家庭中长期感受到被苛责、忽视,感受不到关爱,导致抑郁情绪得不到排解。

叶海森接诊过不少患上抑郁症的儿童、青少年,他们对很多事情失去兴趣,

容易出现学习焦虑、多愁善感、自卑孤独、任性偏激、自控能力差、情绪不稳定等问题,不愿与家长、老师沟通,甚至会与家人发生对抗和冲突。

●建立多向联动的心理健康服务体系

青少年出现心理健康问题,往往与他们生活环境有关,而他们的心理康复,同样离不开家庭、学校、社会的有效配合。

湖南省脑科医院院长周绍明建议,关注青少年心理问题,需要多措并举,完善中小学生心理健康服务体系,建立家庭、学校、医疗卫生机构多向联动的心理健康服务体系,以呵护青少年健康成长。

赵伟建议,父母多陪伴孩子,为孩子创造轻松、舒适、和谐的家庭环境。在日常生活中,家长不要过多苛责孩子,给孩子施加过多的压力。家长应对孩子的成长与表现给予理解、鼓励和支持。

叶海森建议,要为学生进一步减负,增加体育课、心理教育课,不让孩子超负荷用脑,保证孩子有充足的睡眠时间,真正做到劳逸结合。

开展急救技能培训 提高自救互救能力

邵阳日报讯（记者 唐颖 通讯员 郑雯）2023年10月10日是第十四届“急救白金十分钟 全国自救互救日”,主题是“人人讲安全 个个会急救”。当日,邵阳县人民医院由20名医务人员组成的“急救白金十分钟”宣讲团队走进邵阳县高新技术产业开发区,向60名企业职工代表普及急救知识和急救技能。

活动现场,医护人员借助人体模型指导员工实操演练。他们对心肺复苏、气道梗阻解除、创伤止血、骨折固定、自动体外除颤仪(AED)使用方法等急救理论知识进

行了详细讲解,在操作中对心肺复苏急救时的按压频率、按压幅度、施救次数等进行了演示,让员工更加直观地学习并掌握到如何在事故现场实施自我保护及自救互救的技能。参加现场培训的员工积极提问互动,纷纷表示受益匪浅。园区湖南华军厨房设备有限公司负责人唐三想说:“此次急救知识进园区公益活动,对企业员工在紧急情况下自救互救能力的提高帮助很大,企业多掌握一些急救知识,就是对员工多一份安全保障。”

该院急诊科主任颜争峰介绍,一旦

遇到心脏、呼吸骤停的病人,一定要争分夺秒进行心肺复苏。如果在4分钟以内进行正确的心肺复苏,50%以上的患者能够抢救成功,每多一分钟就会下降10%。如果超过10分钟仍然没有采取有效的复苏,那么患者存活下来的希望将会十分渺茫。此次“急救白金十分钟”公益活动,旨在让更多的企业员工掌握自救、互救技能,获得更多的急救常识,提高安全救助意识,明白掌握急救知识和技能在生活中的重要性,增强自救互救能力。



警惕登革热 预防是关键

邵阳日报记者 傅畅韬

通讯员 屈慧 彭颖异

随着国庆假期的结束,不少人旅游归来,就收到了“蚊子”送的第一个“红包”。很多市民都有这样的疑惑,明明天气已经变得凉爽了,为什么蚊子突然更凶猛了?带着这个疑问,记者采访了市第二人民医院相关专家。专家介绍,其原因就在于日前处于高温与降雨交替季节,蚊虫依旧活跃,而伊蚊(俗称花蚊子)作为登革热的传播媒介密度不断升高,也是因为这个原因,南方多个省市的疾控部门都发布了登革热的警示。那到底什么是登革热呢?让我们一起来了解。

什么是登革热?

登革热(dengue fever)是登革病毒引起的急性传染病,通过媒介伊蚊传播,是全球传播最广泛的蚊媒传染病之一。一般在每年的6月至10月流行,高峰在7月至9月。

由于国庆假期境外旅游和商务贸易往来增多,今年登革热输入病例将大幅度上升,防控压力较为严峻。

登革热的传播途径及症状

登革热是由病人或隐性感染者被伊蚊叮咬后,病毒在伊蚊体内经8天至10天的增殖后,就可以通过叮咬传播给健康人。人与人之间不会直接传播。登革热典型症状是高热、三痛、三红和皮疹。

高热:突发高烧(39℃以上);

三痛:剧烈头痛、全身关节痛、肌肉酸痛;

三红:面红、颈红、胸红;

皮疹:四肢躯干或头面部,出现充血性皮疹或点状出血疹。

革登热的易感人群及高危人群(黑体)人群普遍易感,潜伏期一般为1天至14天,部分人不发病(称为隐性感染者),少数患者会发展为重症。患者会在感染后会获得对同型病毒较为持久的免疫力(一般为1年至4年),但对异型病毒仅能获得数月的短暂免疫力。二次感染患者、伴有糖尿病、高血压、冠心病、肝硬化等基础疾病者、老人或婴幼儿、肥胖或严重营养不良者、孕妇,这类人群为革登热的高危人群。

预防登革热的主要措施

专家介绍,目前国内尚没有审批注册的登革热疫苗上市,因此,革登热预防以防蚊为主。应避免在蚊虫出没频繁的时段(7时至9时和16时至18时)到树荫、草丛、凉亭等户外阴处逗留。生活中可多使用有效的蚊虫防晒喷雾、蚊香片、蚊液、驱蚊手环等。排干和清理容器积水,避免花盆、瓶子、轮胎等雨后积水成为蚊虫孳生地。同时,到登革热流行区旅游或工作,应穿长袖衣裤,尽量选择浅色,外出使用蚊虫驱避剂等驱蚊产品,避免被蚊虫叮咬;安装纱门、纱窗,出门前可以在房间使用蚊香、灭蚊气雾剂等。要注意的是,即使住在酒店,也一定要注意室内灭蚊。当出现疑似登革热症状时,应及时就医。目前登革热尚无特效治疗药物,以对症支持治疗为主。

维护患者健康权益

我国将开展患者安全专项行动

新华社北京10月11日电（记者 李恒）国家卫生健康委日前印发《患者安全专项行动方案(2023—2025年)》,要求利用3年时间,进一步健全患者安全管理体系,完善制度建设,畅通工作机制,及时消除医疗过程中以及医院环境中的各类风险,尽可能减少患者在医院期间受到不必要的伤害,保障患者安全。

作为《全面提升医疗质量行动计划(2023—2025年)》的子行动,方案重点聚焦医疗服务相关患者安全问题提出明确要求,从确保医疗服务要素安全、保障医疗服务过程安全、优化患者安全管理体系等方面,针对全国二级以上医疗机构提出12条具体措施。

其中,在各项诊疗服务过程中,方案要求严格把握禁忌证和适应证,严格执行核对制度,防止诊疗对象、部位、措施发生错误,重点

关注孕产妇、儿童、老年人、精神或意识障碍患者等特殊人群的情况。积极开展用药全过程管理,确保给药的时间、途径、剂量等准确无误,防止发生药物使用禁忌、配伍禁忌、药物渗漏等情况,及时处理过敏、呕吐、疼痛等不良反应。

在提高急诊急救能力方面,方案鼓励有条件的医疗机构建设急救一键呼叫系统,组建相对固定的队伍负责心肺复苏、气管插管等应急处置。建立医疗安全应急响应机制,制定应对群死群伤、突发传染病等突发公共卫生事件的预案并加强演练。

根据方案,全国二级以上医疗机构连续3年每年至少完成1轮全院巡检排查和全院患者安全专项培训,至2025年末,患者安全管理水平进一步提升,每百出院人次主动报告不良事件年均大于2.5例次,低风险病种住院患者死亡率进一步降低。