

# 弘扬抗疫精神 护佑心理健康

## ——写在“世界精神卫生日”到来之际

□本报记者 马晓非

10月10日是“世界精神卫生日”。经历了抗击新冠肺炎的洗礼,今年的“世界精神卫生日”将主题定为“弘扬抗疫精神,护佑心理健康”,也注定显得与众不同。

疫情期间,无论是医务人员,还是新冠肺炎患者,亦或是广大普通群众,在面对疫情的时候心理上难免会发生一些波动。人们为受新冠肺炎折磨的患者痛心,为抗疫前线舍生忘死的医务人员担心,还为自己是否会感染而忧心。除了身体健康之外,疫情防控期间,人们的心理健康也尤为重要。

“在抗击新冠肺炎疫情的过程中,作为一家由政府举办的精神卫生专科医院,我院主动承担起了应尽的社会责任。全体医务人员不惧艰险、勇往直前,弘扬‘敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆’的崇高精神,全心全意守护群众心理健康。”9月30日,许昌市建安医院院长张秀珍对记者说。

疫情肆虐,对确诊和疑似患者、密切接触者、普通群众、抗击疫情一线医务人员等的心理造成了剧烈冲击。许昌市建安医院及时开通新冠肺炎24小时心理援助热线,免费接受群众的心理健康咨询,对他们进行有效的心理疏导,帮助他们缓解心理压力。

当我市38名确诊患者出院之后,

许昌市建安医院医务人员对每一名患者进行电话随访,对他们的心理状况进行评估,了解患者出院后面临的困难,耐心地对他们进行心理疏导,帮助他们更加积极、阳光地面对生活。

许昌市建安医院还通过多种方式普及心理健康知识,帮助群众认识并预防多种精神心理疾病,减少新冠肺炎疫情对个人、家庭乃至国家的影响,促进群众恢复心理健康。

在“后疫情时代”,促进心理健康知识普及、提高精神卫生服务水平显得非常重要。

新冠肺炎疫情防控进入常态化阶段之后,群众的心理咨询需求明显增大。国家在的一项调查中发现,新冠肺炎疫情发生后,出现焦虑、抑郁、失眠等问题的人数远远高于以前,其中以医护人员、患者及其家属较为常见。

这些人大多表现为吃不下饭、睡不着觉、人际关系紧张,还会表现为身体疼痛、不适等躯体症状。儿童可能会出现失眠、厌学,中年人可能会感觉生活压力过大,老年人可能会强烈反对家人聚会,不让子女来看望自己等,躯体疾病患者可能会因焦虑、紧张而不坚持服药。

许昌市建安医院开展了心理咨询、心理治疗、心理测验等服务,综合采用个体治疗、团体治疗、家庭治疗或认知行为疗法、精神分析疗法、行为矫正疗

法等心理治疗方法,对心理适应方面出现问题的人提供心理援助,受到了群众好评。

“疫情对大家的心理健康造成的影响是显而易见的。同时,经历过此次疫情,社会心理问题的凸显也让大家更加关注心理健康。这些催促着我们,也激励着我们为提高群众心理健康水平而不懈奋斗。”许昌市建安医院副院长寇建华告诉记者。

没有全民健康,就没有全面小康。心安则身安,没有心理健康就没有身体健康。近年来,国家对精神卫生工作的重视程度越来越高。2019年,健康中国行动推进委员会印发《健康中国行动(2019—2030年)》,提出开展心理健康促进行动,到2022年和2030年,居民心理健康素养水平提升到20%和30%,失眠现患率、焦虑障碍患病率、抑郁症患病率上升趋势减缓。

实现这个目标,就要增强群众的心理健康意识,号召群众正确认识心理健康问题,树立“每个人是自己心理健康第一责任人”的意识,学会使用科学的方法缓解压力,预防心理健康问题的发生。

为此,许昌市建安医院以“世界精神卫生日”为契机,开展了一系列宣传活动。9月22日,该院举行了健康教育宣传演讲比赛。9月27日,由许昌市卫健委主办,许昌市建安医院、许昌市严重精神障碍管理治疗工作办公室承办的2020年许昌市严重精神障碍健康教育宣传演讲比赛圆满落幕。接下来,该院还将开展多种形式的宣传活动。

通过这些活动的开展,许昌市建安医院进一步做细做实精神卫生知识普及工作,营造全科科普氛围,打造科普宣传平台,促进全社会对精神卫生工作的关注,满足人们对权威性、科学性、趣味性、实用性精神卫生知识的需求,为“健康许昌”建设鼓劲,为“健康中国”建设添彩。

“精神卫生工作与人民群众的健康福祉息息相关,与经济社会发展紧密相连。做好这项工作,责任不可谓不重、意义不可谓不大。我们将脚踏实地、全力以赴,打造守护人们心灵健康的健康家园,为广大群众提供全方位、全周期的精神卫生服务。”张秀珍说。



# 小探头下的医者大爱

## ——记许昌市人民医院超声科主任杨杰



杨杰

□本报记者 马晓非 文/图

对于许昌市人民医院超声科主任杨杰来说,一个小小的探头、一些耦合剂,就是她的“武器”。在超声这个有趣的“世界”里,在黑白交织的屏幕上,她通过娴熟的操作手法和一双如鹰般锐利的眼睛,对患者进行准确诊断,以实际行动彰显医者大爱。

“我非常喜欢超声专业。”9月28日,杨杰笑着对记者说,“能够从事自己喜爱的专业,我感到非常幸运,也非常幸福。”

说起从事超声专业,杨杰用“缘分”形容。1985年,杨杰正式踏上工作岗位,成为许昌市人民医院一名临床医生。1986年,对超声成像比较感兴趣的她被调往心电图室,从事超声心动图、M超检查等工作。

1992年,杨杰到北京学习CT诊断技术。那家医院CT室旁边就是彩超室,有一次,杨杰在工作之余带着好奇心走进了彩超室。

“第一次见到彩超,我感到很新奇、很神奇,觉得彩超检查适用范围广、操作便捷、效率高,而且还无创,是一个非常有趣的专业。”回忆起当时的情景,杨杰显得有些激动,“我当时特别兴奋,感觉终于找到了自己热爱并愿意为之奋斗一生的事业。”

20世纪90年代初,省内部分省级医院开始将彩超检查应用于临床。1998年,许昌市人民医院引进了第一台彩超,成立了超声科。杨杰如愿以偿地到超声科工作,成为该院最早的一批超声医生。

海阔凭鱼跃,天高任鸟飞。来到许昌市人民医院超声科之后,杨杰如鱼得水,将超声检查越来越广泛地应用到临床工作当中,使超声技术既可用于疾病诊断,又能用于疾病治疗。

介入穿刺技术、多脏器超声造影诊断技术、子宫输卵管造影诊断女性不孕不育、盆底功能超声检查、肌肉、骨骼、关节超声检查、前列腺穿刺技术、胎儿心脏畸形筛查、新生儿颅脑超声检查、肝癌射频消融治疗……在杨杰的带领下,

许昌市人民医院超声科不断采用一系列先进技术,让众多患者从中受益。

一名患者反复出现无痛性血尿,在当地医院被诊断为输尿管结石,治疗一段时间后,病情并没有好转,便来到了许昌市人民医院。经过检查,杨杰发现患者输尿管中段下方比较细,输尿管壁比较厚,并没有发现明显的结石。通过详细询问患者的临床症状、病史等,杨杰认真分析,考虑患者并非患有输尿管结石,而是输尿管管腔狭窄,造成输尿管扩张,临床医生对患者实施了手术。术后,患者症状很快缓解。

“诊断是治疗的第一步。只有诊断准确了,治疗才能有效。”杨杰告诉记者。正因如此,她深深明白自己的责任重大,无论何时都兢兢业业,不放过任何蛛丝马迹,对每一名患者负责。

超声检查是利用声波在人体内扫描,通过声波反馈成像来发现病变。声波扫描时会遇到骨头、气体等很多阻碍,超声医生要驾驭探头,让成像尽可能清晰,由此获得准确的超声报告,如果没有丰富的经验,很难对一些细微及少见病变进行准确诊断。

杨杰认为,要想成为一名优秀的超声医生,首先要有扎实的基础知识,除了超声基础知识外,还要掌握解剖、病理、生理等医学基础知识;其次,要贴近临床,超声医生要多与临床医生沟通,做到“心有灵犀一点通”;最后,要勤于思考,多问几个“为什么”。超声医生不能仅满足于把检查做完,还要多想为什么会出现问题,并找到原因,以助于临床医生诊断病情。

杨杰是这样说的,也是这样做的。她在“超声世界”里孜孜以求,辛勤探索,不断向医学高峰攀登。在她看来,手持探头,便宛若天使播撒爱心。“能够用手中小小的探头,帮助患者诊断清楚病因,帮助患者解决病痛,是我最大的心愿。”杨杰说。



9月29日,许昌市人民医院组织海阔凭鱼跃,天高任鸟飞。来到许昌市人民医院超声科之后,杨杰如鱼得水,将超声检查越来越广泛地应用到临床工作当中,使超声技术既可用于疾病诊断,又能用于疾病治疗。

马晓非 摄

## 许昌市中心医院优秀后备人才系列报道

# 张晓燕:天高燕飞翔

□本报记者 马晓非 文/图

一双炯炯有神的眼睛紧紧盯着屏幕,连眨都不敢眨;双手拿着支气管镜,熟练地操作着……在许昌市中心医院儿童支气管镜室,该院儿科一病区副主任医师张晓燕正在为一名出生不久的婴儿进行支气管镜检查。

新生儿的气管又细又软,支撑力十分差,进行支气管镜操作难度不可谓不大。在不到2分钟的时间内,张晓燕娴熟地检查完新生儿的18段肺部远端气道,准确找到了病因——气道阻塞。

火眼金睛寻病灶,于无声处写春秋。在儿童呼吸系统疾病这片广阔天地里,张晓燕凭借高度的责任感和一股子韧劲,取得了一份好成绩,干出了一番新事业。

2016年,被纳入许昌市中心医院第一批后备人才队伍时,张晓燕选择的亚专业是儿童呼吸系统疾病。之所以选择这个专业,很大程度上是她身上有一种“越是艰险越向前”的精神力量。

呼吸系统疾病是儿科的一种常见病,也有很多疑难病。在长期的临床工作中,张晓燕逐渐遇到了“瓶颈”:对于一些儿童呼吸系统疾病,现有的诊疗手段总是无法明确诊断,也无法进行有效治疗。这个问题困扰了她很长一段时间,她迫切想要解决这个问题。

2015年,儿童支气管镜技术开始在河南兴起。在一次全国儿童支气管镜学术会上,张晓燕近距离地了解了这项新技术。

“当时有一种醍醐灌顶的感觉,觉得非常震撼,因为很多之前难以解决的儿童呼吸系统疾病都可以通过支气管镜进行有效治疗。”9月29日,张晓燕激动地对记者说。



张晓燕(前排右)和该院儿童支气管镜团队

参加完学术会,进行了为期半年的培训后,张晓燕回到许昌市中心医院,开始在儿童支气管镜方面进行积极探索。2017年,许昌市中心医院成立儿童支气管镜室,张晓燕和该院儿童支气管镜团队一起,取得了一项又一项骄人的成绩。

在3年的时间里,张晓燕和许昌市中心医院儿童支气管镜团队采用儿童支气管镜手术800余例,其中难度比较大的复杂手术200余例,无论手术数量还是手术质量均在河南省处于领先地位,且得到了国内儿童支气管镜专家的认可。

2018年,张晓燕受邀参加亚太儿童呼吸介入学会举办的学术论坛,并在论坛上作典型病例分享,与来自国内外的儿童支气管镜专家进行交流,让更多专家感受到在儿童支气管镜技术方面的“许昌力量”。

与技术水平和学术地位得到国内外专家认可相比,更让张晓燕感到欣慰的是新技术的采用解决了许多疑难疾病,挽救了众多患儿的生命。

“在诊断和治疗重症肺部感染、慢性咳嗽、慢性喘息、复杂气道异物等方面,儿童支气管镜打开了诊疗盲区和诊疗思路,发挥了重要作用,也取得了良好的效果。”张晓燕对记者说。

采用传统治疗方法治疗重症肺部感染时,很多孩子的肺部会留下大片纤维化,有些孩子肺部会出现成空洞、多发气囊,导致孩子肺功能下降,甚至需要进行肺叶切除手术,才能使肺部保持良好状态。采用儿童支气管镜技术之后,这些问题基本上迎刃而解。

在临床上,有些患儿反复出现肺炎,最终发现病因是深部气道存在异物。传统的诊断方法很难发现这些存在

于深部气道的异物,导致患儿肺部反复感染,耽误治疗时间。采用儿童支气管镜则可以很容易发现深部气道异物,并且直达病灶,将异物取出,从根源上解决问题。截至目前,张晓燕为患儿取出的深部气道异物有花生、瓜子、麦穗、果壳、竹片、小石子等。

对于因外伤引起的肺挫伤患儿,可以及时采用儿童支气管镜,反复将气道内渗出的血液和分泌物清理干净,使肺不至于持续堵塞状态,让受伤的肺继续工作,为肺的自我修复争取时间,从而挽救患儿生命。

同时,张晓燕和许昌市中心医院儿童支气管镜团队与外科团队合作,将儿童支气管镜技术应用于儿童先天性肺囊肿、儿童肺叶切除、小儿肺隔离症等手术当中,为手术的顺利进行提供保障。

孩子是家庭的希望。从一定程度上讲,挽救了一名患儿就是挽救了一个家庭。因此,只要有一线希望,张晓燕就不会放弃。面对危重患儿,她不怕风险、敢于担当,因为她认为生命大于天,没有什么比挽救生命更重要。

有一次,张晓燕收治了一名从外院转来的多发气道异物患儿。患儿入院时已经处于昏迷状态,当地医生认为没有办法抢救过来了。“抢救就有希望,不抢救肯定没希望。”她笃定地说。最终,患儿死里逃生。第二天,当张晓燕见到孩子时,孩子瞪大眼睛看着她,脸上露出了纯真的笑容。那一刻,张晓燕特别感动,也感到十分温暖。

张晓燕有太多类似的惊心动魄的经历,可她从未后怕过,她觉得为了挽救生命,一切都是值得的。

天高燕飞翔。在张晓燕心里,除了“让每一名孩子都健健康康”外,似乎就没有其他了。她为了孩子的健康拼尽全力,也为了孩子的健康执着坚守。

# 无偿献血 为自己和家人建立“血液银行”

本报讯(记者 刘地委)无偿献血,免费用血,一人献血,全家受益。9月29日,记者从许昌市中心血站获悉,自今年4月至8月31日,我市已为无偿献血者及其家庭成员办理用血报销628人次,累计报销费用达830318元。自1998年无偿献血工作开展以来,我市已为12110名爱心人士和家庭办理了用血返还手续,累计办理用血返还金1220余万元。

“无偿献血,是对生命的一种‘健康储蓄’,不仅能助他人一臂之力,还可以为自己和家人建立‘血液银行’,如遇用血的情况,无偿献血者曾经奉献过的爱心也会为他们开辟一条绿色通道,成为无偿献血的受益者。”市中心血站站长闫惠玲说。

根据《河南省实施〈中华人民共和国献血法〉办法》关于献血者本人及家庭成员用血报销的相关规定:凡参加过无偿献血的献血者,献血者本人及配偶、双方父母、子女及其配偶,均可以享受医疗用血费用报销。具体政策为献血者自献血之日起5年内,免费享用献血量3倍的血量,自献血之日起5年后至终生,免费享用献血量等量的血量;献血量累计满800毫升的,10年内免费享用所需血量,10年后至终生免费享用献血量3倍的血量;献血量累计满1000毫升以上的,终生免费享用所需血量。献血者的家庭成员临床用血的,按献血量等量免费用血。

为让无偿献血“取之于民,用之于民”的惠民政策落到实处,多年来,许昌市中心血站在认真做好采供血

工作的同时,严格贯彻执行无偿献血免费用血政策,减少报销环节,缩短报销时间,全面提升我市的采供血服务水平。

为避免献血者因报销材料准备不全而延误报销时间,该站采用提前宣传、预先指导的方法,如把用血返还报销政策、报销流程及所需材料等在各采血点、相关网站公示,并把相关内容印成宣传彩页分发给献血者。同时,在各医疗单位(输血科)等相关采血点,放置用血返还报销申请表,方便献血者填写。

全省启动无偿献血者临床用血费用直接减免工作后,市卫健委高度重视,安排专家对相关医院工作人员进行集中培训。经过积极的宣传发动,今年4月,我市无偿献血者用血费用在医院直接减免工作顺利开展,目前,已有17家医院签订了直免协议并安装了直接减免系统,献血者及其家庭成员在医院用血,出院时在住院结账窗口就可直接减免费用,不用在血站、医院之间来回奔波。无偿献血者临床用血费用直接减免工作的开展,实现了医院与许昌市中心血站的信息互通,使献血者及其家庭成员用血后报销工作更加方便、快捷。

实际上,无偿献血不仅无损健康,还可增进血细胞的新陈代谢。研究表明,坚持长期科学献血,可以减少心脑血管等疾病的患病概率。目前,随着择期手术患者增多,我市对血液的需求量也不断增加。许昌市中心血站各采血点在10月5日至8日假期期间正常采血,保证临床用血需求及节日期间的血液储备。

捐献热血,挽救生命,希望更多爱心人士主动献血,用爱心托起他人生命的希望。