

青少年心理健康问题日益突出,许昌市建安医院专家提醒 注重心理抚养 定期进行心理检查

□本报记者 马晓非

16岁的小周是一名高中二年级的学生,当她到许昌市建安医院临床心理科就诊时,该科主任杜贵平不禁为她感到痛心。小周的左臂上,有20多条新旧累加的伤口,这些伤口都是她自己用美工刀划的。

“我心里特别烦,每次考试都会想下次能不能继续保持好成绩。当我用刀划皮肤时,会有一种解脱感,心里不再烦了,而且有一种可以掌握自己命运的感觉。”小周低着头说。

小周的这种行为被杜贵平诊断为非自杀性自伤。

“非自杀性自伤行为是指个体在无自杀动机的前提下,采取一系列反复、故意、直接对自身组织造成轻到中度损伤,且不被社会接纳、认可的行为。”10月20日,杜贵平担忧地对记者说,“我们遇到过很多这样的孩子,他们大都感觉活着没有意义。孩子出现心理健康问题,好比上午八九点钟的太阳被乌云遮蔽。”

小周住进了许昌市建安医院临床心理科,该科医护人员综合采用心理治疗、药物治疗、物理治疗的方法对其进行治疗,并进行了家庭干预。5周后,

小周顺利出院,后来没有再出现过非自杀性自伤行为。

近年来,青少年自杀、犯罪事件频发,青少年心理健康问题引起了全社会的普遍关注。青少年心理健康问题可分为情绪问题、社交问题和行为问题等3类。

情绪问题包括抑郁、焦虑、强迫症、失眠等。

社交问题包括2类,一类是经常“宅”在家中,不愿意与他人交流;另一类是社交恐怖症,主要表现为不能在公共场所自由表达自己的感受,与他人互动困难等。

行为问题包括3类,第一类是非自杀性自伤,主要表现为用美工刀、修眉刀、针头等在自己手臂上划出伤痕;第二类是厌学,主要表现为厌恶去学校而不厌恶去其他公共场所,不愿意接受常规的学校教育等;第三类是意志非常薄弱,不能承受任何挫折、责备,一旦受到批评或责备轻则拒绝上学、不吃饭、与人争吵,与人打架,重则自杀。

青少年关系着一个家庭的幸福,也是祖国的未来。做好青少年心理健康工作,无论对青少年个人,还是对家庭、社会、国家都有着重要的意义。

“预防青少年心理健康问题的发生,我觉得首先要注重对孩子的心理抚养,其次要有心理检查意识,定期进行心理检查,最后要有良好的心理健康行为。”杜贵平建议。

如今,家长对孩子的关心更多体现在物质方面,给孩子买名牌衣服、名牌手表、名牌玩具,有求必应。然而,家长很少关注孩子的心理健康,缺乏对孩子的精神关照。对孩子的心理抚养主要指家长、学校以及全社会从价值观念、标准意识、规则意识等方面对孩子进行培养,让孩子懂得爱自己、爱他人、爱社会,能够与他人共存、共发展,拥有科学的价值意识,不要让孩子把一件事等同于生命的意义。

一个人的健康,不仅是身体没有毛病,而且心理也要健康,做到身心平衡。现代生活节奏的加快、情绪的起伏、环境的变化、生理的病痛等,使大多数人容易患上“心理感冒”,出现一些负

面情绪。定期体检,除了检查身体之外,定期进行心理检查也很重要。

“如果莫名其妙觉得情绪低落,不想说话、不想吃饭、经常失眠等,可以向心理医生寻求帮助。”杜贵平说,“去进行心理咨询,不代表有精神疾病。其实,每个人都需要定期进行心理咨询,心理咨询应该成为人们成长过程中不可缺少的一部分。”

注重心理抚养、定期进行心理检查,还要有良好的心理健康行为,积极参与心理健康生活,经常对自己进行分析,常与他人沟通等。

为帮助青少年解决心理健康问题,许昌市建安医院开设了心理门诊,可以提供心理评估、心理咨询、心理治疗等系统化服务。许昌市建安医院临床心理科采取个体访谈、家庭治疗、集体治疗、心理剧治疗、网上心理治疗等多种心理治疗方法,为孩子驱散心理阴霾,让孩子的心灵充满阳光。



许昌市中心医院优秀后备人才系列报道

张帅刚：心恒而刚



张帅刚(右二)查房

□本报记者 马晓非 文/图

通往成功的道路上,最重要的就是选择一个正确的方向,持之以恒地走下去。

在医学中,有人把耳鼻喉头颈外科称为“小孔医学”,因为耳孔、鼻孔和咽喉的空间十分狭小。正因如此,耳鼻喉头颈外科手术的难度非比寻常。许昌市中心医院耳鼻喉头颈外科副主任医师张帅刚,一个喜欢挑战自我、善于攻克难题的人,以仁心、仁术默默履行着医者使命,在“小孔医学”里干出了一番大作为。

2016年,被纳入许昌市中心医院第一批后备人才队伍时,张帅刚选择的亚专业是耳显微外科。

“做自己感兴趣的事,才能得心应手。我对耳部疾病的诊疗非常感兴趣,

因此选择了这个专业。”10月20日,张帅刚对记者说。2015年,省内开展耳科精细手术的医院并不是很多,重症耳部疾病患者就医不是很方便。为了方便患者就医,张帅刚将目光瞄准了耳显微外科。

与传统的耳部疾病手术相比,耳显微外科手术更加精细,可以最大限度地减轻对患者的损害,提高患者的生活质量。

以传统的乳突根治术为例,这是一种破坏性手术,只能将乳突、上鼓室病变部分等全部清理掉,无法进行听力重建,术后患者的听力无法恢复。显微镜下乳突根治术则在清理病变部分的同时,可以为患者进行听力重建和外耳道重建,既能让耳朵形态接近正常状态,又能帮助患者恢复听力,大大提高患者的生活质量,更接近于一种功能性手术。

除了显微镜下乳突根治术之外,张帅刚还开展了显微镜下鼓室成型术、显微镜下听骨链重建术、显微镜下神经减压术、显微镜下外耳道闭锁和狭窄术、耳内窥镜下鼓膜修补术等一系列手术,为众多患者解除了病痛。

一名患者因中耳炎于10多年前接受了乳突根治术治疗。10多年来,患者出现过几次耳朵流脓,而且最近一段时间出现的次数越来越多,辗转就诊于多家医院,吃了很多药,病情未见好转。不久前,患者来到许昌市中心医院耳鼻喉头颈外科,找到了张帅刚。

了解了患者的情况之后,张帅刚决定采用显微镜下鼓室成型术和听骨链重建术对其进行治疗。术后,患者听力有所提高,耳朵也不再流脓了。

做一台手术就像做一件艺术品,但又不同于做艺术品,因为手术关系到患者的生命与健康。张帅刚总能够耐住性子,摒除一切杂念,精益求精,精雕细琢,设身处地为患者着想,对任何一个操作都不掉以轻心,不出现一点儿疏忽。

耳蜗内空间狭窄,在这样狭小的空间内完成一系列复杂的手术,可谓是“螺蛳壳里做道场”,对医生的技术水平、手术操作精细程度等都是很大的考验。作为一种非常精细的手术,耳显微外科手术操作难度更大,对医生要求也更高。

同样一台手术,传统手术如果需要一个小时左右,那么,显微镜下手术则需要3到4个小时。每次做手术,张帅刚趴在显微镜上,一忙就是三四个小时。长时间保持一个动作在显微镜下进行十分细致的操作,体力消耗非常大,也十分容易引起颈椎病等。

虽然如此,但是张帅刚认为,只要

能够给患者看好病,并提高患者的生活质量,自己辛苦一些不算什么。

“非常感谢医院为我们的成长提供良好的平台和机会。成为后备人才的3年,我采用了许多先进技术,个人的技术水平有了很大提升。”张帅刚告诉记者。2015年之前,他每年采用乳突根治术的数量为个位数,如今每年为70例左右,而且实现了常态化。手术数量明显增多的同时,他实施的手术质量也大幅度提高。

2018年,豫籍在沪医学专家联谊会与许昌市中心医院耳鼻喉头颈外科签订合作协议,成立了张天宇耳鼻喉科专家工作站。张天宇现任中华医师协会常务委员兼小儿耳鼻喉科学组副组长、上海市医师协会耳鼻咽喉科学分会小儿耳鼻喉科学组组长,擅长各种小儿耳鼻咽喉疑难疾病的诊治。复旦大学附属耳鼻喉科医院是集医疗、教学、科研为一体的三级甲等耳鼻喉专科医院,在国内外享有很高的知名度。

张天宇耳鼻喉科专家工作站成立后,以张天宇为首的上海专家团队至少每个月到该科做一次手术、查一次房、进行一次会诊、讲一次课,以此提高该科的诊疗水平。张帅刚非常珍惜这样难得的学习机会,这也让他受益匪浅。

“能够从事这个专业,我觉得非常幸运。”张帅刚说。他因从医而感到幸运,患者因他而受益。



祝福!为抗疫推迟婚期238天的护士结婚了

□本报记者 刘地委

10月18日中午,在襄城县一家酒店内,一场欢快又浪漫的婚礼正在举行。这场婚礼因为疫情姗姗来迟了238天。美丽的新娘是襄城县中医院内一科的一名护士,那个推迟婚期、坚守抗疫一线两个多月的“95后”女孩姚蒙蒙。

7个多月前,在襄城县皓邦医学隔离观察区,守护密切接触者的姚蒙蒙和男友约定“等抗疫胜利就结婚”。虽然这是一场迟到的婚礼,但姚蒙蒙说,抗疫胜利,是他们最好的新婚贺礼。

新冠肺炎疫情发生后,职业的敏感让姚蒙蒙特别关注武汉的消息。当地成立皓邦医学隔离观察区后,她“第一时间”报名请战。

皓邦医学隔离观察区接收的是确诊患者的密切接触者。2月7日13时,在医院加班的姚蒙蒙来不及和家人告别,便作为第一梯队成员,毅然踏上“逆行路”。16时10分,皓邦医学隔离观察区接收第一批隔离人员。姚蒙蒙和同事们立即为10名隔离人员安排住宿,告知日常生活注意事项,测量体温,询问

有无不适、有无基础疾病、现服药物种类……紧张的战“疫”打响了。

有一名女隔离人员体温达39.3摄氏度,姚蒙蒙意识到问题严重,多次询问她接触史,多次给她测体温,并把她的情况上报襄城县疾控中心,最后将她送至襄城县人民医院进行筛查。此时,已是次日1时多。姚蒙蒙这才想起给父母和男友发信息,告诉他们,自己已经到隔离观察区了,由于工作,婚礼只能延期举办。虽然电话中父母和男友都很担忧,但他们告诉姚蒙蒙:“这是你应尽的责任,婚期推迟的事情我们来安排,安心上前线。”

2月9日,姚蒙蒙得知体温39.3摄氏度的女隔离人员确诊了,不禁心跳加速。她暗暗告诉自己:深呼吸,不要怕,相信自己的专业性……做好自我心理调节后,她一如既往地笑着给隔离人员提供贴心的服务。

2月23日,男友打电话问:“明天是原来定好的婚期,要不要找人再看个好日子?”听到男友关切的声音,强忍着泪水,姚蒙蒙回复了他:“等抗疫胜利就结婚,那时候,每天都是好日子!”

因为工作需要,姚蒙蒙先后两次进



姚蒙蒙婚礼现场(姚蒙蒙提供)

入皓邦医学隔离观察区,从事疫情防控工作两个多月。8月25日,解除医学隔离观察后,姚蒙蒙和男友领了结婚证。他们将结婚仪式定在10月18日举行。“1018,一人一半。我觉得爱情是两个人的事,需要两个人共同呵护,只有两个一半加一起才能凑成一个圆。”说起婚礼,姚蒙蒙幸福满满。

10月18日,婚礼现场,襄城县中医院的员工除了因工作需要坚守岗位的外,悉数到场,送上了诚挚的祝福。襄城县

中医院党支部书记樊志平告诉记者,在日常工作中,姚蒙蒙爱岗敬业,勇于奉献,是优秀职工,是保障人民健康的合格卫士,是该院全体职工学习的榜样。

距离死亡越近,爱就越浓郁。这个特殊时期动人的爱情故事,最终拥有了圆满的结局。姚蒙蒙说,她要感谢自己的职业,让她在国家有难的时刻能挺身而出,奉献自己的力量。这场迟到的婚礼,她将一生难忘。如果有需要,她还会奔赴一线,义无反顾。

丹心照杏林

——记市人民医院神经内三科主任何松照



工作中的何松照

□本报记者 马晓非 文/图

他说自己很平凡,没有做什么轰轰烈烈的大事,只是一直在做自己该做的事情。然而,如果给这种平凡加上一个31年的期限,就成了不平凡。他就是许昌市人民医院神经内三科主任何松照。

1989年,何松照正式踏上工作岗位。成为一名神经内科医生,源于他“行医济世”的一片丹心。

“刚上班的时候,神经内科遇到的多为流行性乙型脑炎等传染病。同时,因为诊断条件受限,脑出血、脑梗死等许多疾病诊断不清楚,治疗起来比较困难。所以,很多医生并不愿意从事这个专业。”10月19日,何松照对记者说。

然而,当时身为大内科医生的何松照接诊了许多脑出血、脑梗死患者。看到患者深受病痛折磨,他决定将神经内科作为自己努力的方向,并开始了积极的探索和钻研。

病毒性脑炎、脑干出血、脑干梗死都是非常严重的疾病,很容易导致残疾和死亡。何松照较早在我市开展病毒性脑炎、脑干出血、脑干梗死的治疗,将众多患者从死亡线上拉了回来。

8年前,市民曹先生午睡后一直昏迷不醒,家人迅速将其送到许昌市人民医院,找到了何松照。经过检查,何松照诊断其为脑干出血,出血量8毫升左右。

脑干的功能主要是维持人体的心跳、呼吸等一系列重要的生理功能,被称为“人的生命中枢”。脑干出血病情凶险,是所有脑卒中中病死率最高、预后最差的疾病。更为棘手的是,曹先生的脑干出血量比较大。面对这种情况,何松照没有轻言放弃,全力以赴对患者进行治疗。

患者入院后的前几天,何松照几乎24小时守在患者的病床旁边,严密观察患者病情,及时调整治疗方案。在何松照等医护人员的精心治疗和照顾下,两周后,曹先生逐渐清醒,生命体征也逐渐稳定,最终健康出院。

这样的结果令曹先生家人喜出望外。直到现在,每次提到何松照,曹先生及家人都感激不已,称他为“救命恩人”。

急性脑梗死的致死率和致死率非常高,严重危害着人们的健康。何松照开展了急性脑梗死的早期溶栓、介入、

取栓和桥接治疗,根据患者的发病时间及发病机制,综合采用多种治疗方法对患者进行有针对性的治疗,在最短的时间内帮助患者开通血管。

急性脑梗死患者容易出现肢体活动、语言、吞咽等功能障碍。为了降低患者的致死率,何松照注重对患者进行早期康复,对患者进行评估后,进行个体化的康复治疗,以肢体运动、良肢位摆放等康复手法治疗为主,配合物理疗法,帮助众多脑卒中患者回归社会。

迟发型脑病是一氧化碳中毒后期的一种常见并发症,常常被人们忽视。很多人认为,一氧化碳中毒后只要抢救过来,就可以高枕无忧。其实,大部分一氧化碳中毒患者在获得抢救后,有一个“假愈期”,表面上看好像没事了,但经过一段时间会突然出现精神障碍。对此,何松照于2012年较早在我市开展了一氧化碳中毒迟发型脑病的康复治疗,并不断进行健康科普,让更多的医护人员和患者重视这个问题。

近年来,何松照还带领该科医护人员开展了癫痫的规范治疗与管理、帕金森病的早期识别与治疗,取得了良好的效果。

“当医生是技术活儿,更是良心活儿。”何松照表情凝重地对记者说,“患者把自己的生命交给我们,是对我们极大的信任,我们没有理由不全力以赴。”

工作中,何松照全心全意为每一名患者服务。他认真、细致地对患者进行治疗,并尽力减轻患者的就医负担。当患者费用不够时,他会慷慨解囊,把自己的钱借给患者。

何松照真心对待患者,患者也对他给予信任。去年,一名40多岁的男子专程到许昌市人民医院找到他,感激地说:“何主任,谢谢你,你救过我的命。我非常庆幸自己遇到了好医生。”原来,这名男子10多年前患病毒性脑炎,经过何松照的治疗康复出院。10多年来,这名男子一直对何松照心存感激。

“患者的信任是我不断前进的动力。我会继续努力,不辜负每一名患者。”何松照说。



10月20日,许昌市中心血站在鹿鸣湖畔举办秋季运动会。通过跳绳、拔河、长跑等比赛,该站职工展现出昂扬向上的精神风貌。 刘地委 摄

甘肃:32种药品带量采购价格平均降幅62%

据新华社兰州10月21日电(记者梁军 何问)记者近日从甘肃省人民政府新闻发布会上获悉,今年通过持续落实国家组织集中采购和使用工作,32个国家集采药品中选结果在甘肃落地执行,药品中选价格平均降幅62%,进一步减轻了患者用药负担。

“带量采购”相当于政府出面组织药品“团购”。甘肃省医疗保障局副局长冯连宝说,本次32个国家集采药品中选结果落地执行,预计全省32种药

品首年采购总费用,将从0.8亿元多元降至0.3亿元左右。

“下一批55个国家集采药品中选结果,将于11月在甘肃省落地实施,中选价格与集采前最低采购价相比,平均降价53%,最高降幅95%。”冯连宝说。

据悉,甘肃省建设专门平台对中选药品进行监测管理、线上预付医保基金和药款结算,实现“物流、信息流、资金流”的三流合一。