



健康上饶

JIANKANG
SHANGRAO

老年人和儿童青少年是精神心理疾病的高发人群,他们对心理健康和精神卫生服务需求不断增加,为守护好“一老一小”的精神心理健康,近年来,上饶市第三人民医院抓技术、抓质量、抓疗效,在稳步提升医疗水平的同时,通过开展上门随访、基层义诊、健康讲座等活动走近重点人群,实实在在提升特殊群体的就医获得感、幸福感和安全感。

本报记者 黄珠慧子 文/图



医护人员上门随访

聚焦“一老一小” 托起“朝夕美好”

——上饶市第三人民医院心理健康服务工作侧记

上门随访常态化

“潘哥最近怎么样?还在写日记吗?”2月1日上午,上饶市第三人民医院组织医护人员与北京云家心理专家团队一同走进患者潘先生的家中,专家与患者及其家属进行了交谈,详细了解潘先生目前的精神状态、用药情况及遇到的困难,并嘱咐其监护人要做好他的服药工作,注意其健康状况,勉励潘先生要树立康复信心,战胜生活困难,鼓励他好好配合医生治疗,按时服药,争取早日康复。

随后,心理专家团队前往8岁患者乐乐家中慰问,并送去爱心防疫包及生活用品。乐乐2018年10月入院治疗,起初无语言交流,目光呆滞,偶有暴力倾向,经过治疗后,现在已基本康复。看着专家团队到来,乐乐母亲王女士高兴地说:“真的特别感谢医院的医护人员,一直和我们家属保持联系,没想到春节还来看望我们,让我们倍感温馨。”

据悉,为有效跟踪患者治疗效果,确保患者康复,

医院每年会为患者提供一次免费体检,并不定时开展至少4次随访工作,入户了解他们目前的病情和生活状况,目前医院跟踪管理923名精神病患者。该院党总支书记牛智政说:“医院此次以‘迎新春走基层进乡村送健康’主题活动为契机,扩展对基层群众的心理健康服务项目,特别是重点人群,为他们提供心理咨询和用药指导服务,用心用情守护群众心理健康,助力全民心理健康水平提升。”

专家请到家门口

2月1日至2月4日,医院邀请到全国妇联驻最高人民法院心理专家、北京市12345未成年人心理热线专家、国家二级心理咨询师苏水琴专家团队到院开展为期三天的《儿童青少年心理技术及基础应用》讲座及心理咨询服务。与此同时,这三天医院开放专家门诊,让百余名群众在“家门口”就能享受到专业的心理咨询服务。“医院与北京大学第六医院、上海东方医院等多家大型专业医疗机构达成合作协议,接下来会不定期邀请专家

来开展业务培训和心理咨询服务。”该院院长齐伟表示,一方面,通过专家讲座可以提升该院医护人员的心理治疗水平,提高综合素质;另一方面,可以满足患者的就诊需求,实实在在为特殊群众提供心理健康服务。

在精神与心理疾病的发生与发展过程中,除了解决治疗的问题,该院将“关口”前移,在早期识别及预防中发挥作用,做到早发现、早诊断、早治疗、早恢复。医院先后与东市街道金龙岗社区、北门街道民主社区、长塘社区等多个社区,建立社区和精神卫生医疗机构的协作机制。齐伟如是说:“医院派驻有丰富临床经验的专家进驻社区,开展常见精神障碍防治和儿童青少年心理健康促进等工作,加大抑郁症、老年痴呆症等疾病的筛查防治工作力度。”

近年来,该院在救治过程中不断汲取经验,立足公立医院功能定位,弘扬“善”与“道”,以疗效为抓手,丰富治疗手段,提升治疗能力,拓宽服务范围,提高服务水平,并借助信息化系统提升改造,打造智慧医疗、掌上医院,努力改善群众就医体验,全力满足社会各类人群全生命周期的心理健康服务需求。

上饶市妇幼保健院开展义诊服务活动

本报讯 唐亚婧 记者黄珠慧子报道:为更好地服务居民,提高群众健康水平。2月1日,上饶市妇幼保健院专家团队前往沙溪镇开展义诊服务活动。

活动现场,上饶市妇幼保健院产科、围产保健科、儿科、麻醉科、急诊科的专家为前来咨询的群众开展把脉问诊,测量血压、血氧,咨询服务。医生为居民诊断病情和用药指导,耐心讲解新冠阳康后的注意事项及孕产、儿童生长发育、妇科疾病的相关知识,为他们答疑解惑。随后,专家团队巡诊至困难户,留守妇女儿童家中送温暖,并收集群众就医、购药等便民建议,为行动不

便的居民进行义诊,用通俗易懂的语言向他们普及健康知识,并免费发放健康教育手册、口罩、叶酸片、消毒片、毛巾等物品,得到了大家的一致好评。活动当天,专家团队还现场开展了一堂健康讲座,吸引了不少居民,在场人员都表示非常实用。此次义诊活动惠及当地居民近百人。下一步,上饶市妇幼保健院将不断发挥专业优势,组建专业医疗团队,加大为民服务的力度,继续为居民提供多样化、贴心优质的服务,真正将为民、便民、利民举措落到实处,从细微之处增强居民的获得感、幸福感、安全感。

关爱麻风病患者 走访慰问显真情

本报讯 蔡莹 记者黄珠慧子报道:近日,上饶市皮肤病防治所、信州区疾控中心组织工作人员深入到信州区秦峰镇、朝阳镇看望慰问麻风病患者。

1月29日是第70届“世界防治麻风病日”暨第36届“中国麻风节”。今年中国麻风节的主题是“弘扬时代精神,消除麻风危害”。在此次麻风慰问活动中,慰问组每到一户患者家中,都会与麻风病患者亲切交谈,仔细询问他们的日

常生活和起居,详细了解他们的身体状况和困难,叮嘱他们保重身体、安心生活,并给他们送上了慰问金、床上用品四件套、牛奶等慰问物资。同时,工作人员向患者及其家人现场讲解麻风病的防治及护理知识,提高了麻风患者对自身的保护能力。

通过此次慰问活动,进一步提高社会对麻风科学防治的关注,也为消除社会歧视、共享和谐文明生活营造了良好的氛围。

葛溪乡卫生院

硬件设施升级 方便群众就医

本报讯 苏田珍 记者黄珠慧子报道:为提高葛溪乡医疗服务质量和业务效益,进一步加强卫生院标准化建设,满足人民群众就医需求,近日,弋阳县葛溪乡卫生院新门诊(住院)综合大楼正式投入使用,让辖区群众在家门口就能享受到更优质的医疗服务。

葛溪乡卫生院新门诊(住院)综合大楼位于葛溪乡葛岗街15号,总投资1000万元,建筑面积达3000平方米。综合大楼高4层,一层为门诊大厅,二层为中医科、妇幼保健及其他

辅助科室,三层为普通病房,四层为手术室及行政办公区,内部配套设施齐全,共设置60张病床。“葛溪乡卫生院全院干部职工将以新门诊住院综合楼投入使用为契机,以更优的服务、专业的医疗技术水平、便捷的就医流程、舒适的就医环境为基层群众的健康提供更好的服务。”葛溪乡卫生院院长吴正和表示,新门诊(住院)大楼启用后,该院还将继续加强医务人员队伍建设,持续提升医院医疗技术水平,为辖区居民的身体健康保驾护航。

精心治疗暖人心 患者致谢送锦旗

本报讯 张文芳 记者黄珠慧子报道:一面面鲜红的锦旗,一声声发自内心的感激,凝聚着患者对医院的认可、信赖。近日,德兴市人民医院内科收到了患者及家属送来的2面锦旗。

其中一面写有“心肺复苏救回父亲生命 专业精神令我全家感动”锦旗的故事,得从2022年12月27日说起,那天下午5点,张崇龙接到了从暖阳老年公寓打来的电话:喂,是张医生吗?我是暖阳老年公寓的负责人,我这里有个病人情况非常危急,还请您尽快来帮忙会诊一下!”挂了电话的张崇龙第一时间赶往暖阳老年公寓。到达现场后,张崇龙发现患者付大爷面色苍白、嘴唇发绀、口吐白沫、神志不清,测自主呼吸消失,颈动脉搏动消失,心音消失,判断患者心脏骤停、呼吸衰竭、心力衰竭,他立即给付大爷进行心肺复苏,经过20分钟的胸外按压和一系列抢救措施,终于将付大爷从死亡线上拉回。待付大爷生命体征平稳后,张崇龙陪同护送

据了解,患者付大爷82岁,既往有高血压、慢阻肺合并肺心病史,感染新冠病毒后高烧至39℃,出现心脏骤停、呼吸衰竭、心力衰竭等病危症状。在重症监护室治疗时,医护人员给予其严密监测和对症治疗,一周后,付大爷转至呼吸内科普通病房进行后续治疗,三天后康复出院。

2月1日上午,内四科患者宋某家属特送来一面写有“新冠无情白衣有爱 天使佑佑民安国泰”的锦旗,感谢内四科护理团队。该患者74岁,因感染新冠病毒导致重症肺炎,合并真菌、细菌感染,白肺程度90%,在外地医院ICU治疗效果不佳,病情危重,被告知存活率仅有5%,家属抱着最后一丝希望选择回到该院抢救治疗做最后努力。在内四科护理团队的通力协作下,患者在入院4天后病情有了大幅好转,于1月31日康复出院。家属们深知,从命悬一线到转危为安,离不开医护人员的精心治疗与照顾,便有了送锦旗这一幕温馨的场景。

(记者 黄珠慧子 整理)



“医”心为民



2月4日,上饶市卫健委组织上饶市人民医院、上饶市第三人民医院等多家医疗机构医护人员,前往余干县黄金埠镇塘村开展“迎新春走基层 进乡村送健康”义诊活动。活动现场,医护人员为基层群众免费检查身体,发放药品和健康包,指导正确用药方法,并为行动不便的群众提供上门义诊服务。

钟剑波 记者黄珠慧子摄影报道

健康教育

开春动起来 强身益处多

适当运动是恢复状态的良方,一年之计在于春,运动起来,给全年的好身体开个头。

五步让身体习惯运动

化整为零:即便没有整段锻炼时间,分段的零星运动也能让身体获益。比如以步行代替驾车、饭后小区散步等。

定时起身:久坐的人,建议每坐30分钟就起身活动一次。可以设定闹钟,提醒自己。

选择感兴趣的:不用纠结哪种运动最有效,最流行,只要是自己喜欢的,就可以尝试,慢慢练习并形成习惯。

结伴活动:借助“朋友圈打卡”给自己运动压力,和朋友结伴运动,增加趣味性。

目标小一点:不要追求立竿见影的运动效果,

初学者从少量身体活动开始,逐渐增加频率、强度和持续时间;体力不太好的人不要轻易尝试高强度运动。

适合春天的四种运动

走路:走路是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。体质较好的中老年人和年轻人适合快步走,时速在5—6公里,每分钟约行走120步左右,坚持快走锻炼能提高人体的心肺功能,降低血脂率,减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生的几率。体质较弱的老年人宜选择缓步散步,每分钟约80步、时速2—3公里,可帮助稳定情绪,消除疲劳,亦有健胃助消化的作用。

骑行:骑自行车是典型的有氧运动,可以增强

心肺功能,还能使身材匀称。对于预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病发生有明显作用。骑行运动时间可以控制在20—40分钟左右,如果运动强度低,可以适当延长,但不推荐运动时间过长,防止引起疲劳性损伤。

伸展:整个寒冷的冬天,人的身体仿佛都是蜷缩着的,春天最适合做的就是伸展运动,以唤醒身体。年轻人最好做瑜伽,老人可以练练气功,推荐一个拉伸动作“爬墙”。面对墙壁站立,用双手或单手沿墙壁缓缓向上爬摸,尽量拉伸整个身体后再缓缓退下,回到原位,反复进行。

慢跑:慢跑的健身功效比任何高强度锻炼都更好。慢跑还可增加摄氧量、降低高血压、摆脱身体赘肉、改善心脏功能。