

健康论坛

做好精神卫生工作需要“众人拾柴”

□武金玉

今年10月10日是第33个世界精神卫生日。精神疾病不仅对患者个人构成严重威胁,也给社会经济发展带来巨大挑战。作为健康的重要基石,精神卫生影响越来越大,公众关注度也越来越高。因此,必须提高防范意识,充分认识做好精神卫生工作的重要性,着力推动形成各级政府高度重视、相关部门齐抓共管、全社会积极参与的工作格局。

深化精神卫生专科体系建设,需进一步细化和优化资源配置,构建多层次、立体化的服务网络,实现精神卫生服务城乡全覆盖,提升服务的可及性和均衡性,并确保服务的高效运行。具体而言,应强化精神卫生专科

医院的核心地位,不仅要在硬件设施上达到国际先进水平,更要在医疗技术、科研创新上引领行业发展;推动综合医院精神科建设,使其成为精神卫生服务的重要补充,特别是在急诊、重症及共病管理等方面发挥关键作用;让基层医疗卫生机构成为精神卫生服务的“守门人”,提供初步筛查、干预及转诊服务,确保精神卫生问题早发现、早干预、早治疗。社会心理服务机构的参与同样不可或缺。这些机构能够灵活满足不同群体的心理需求,给予个性化、专业化的服务,有效缓解社会心理压力,预防精神障碍的发生。

精神卫生事业的高质量发展离不开专业人才的培养与能力提升。因此,加大对精神卫生事业从业人员的培养力度,完善人才培养体系至关重

要。一方面,通过加强高等医学院校精神卫生专业教育,提高入门槛,优化课程设置,确保培养出的学生具备扎实的理论基础和临床实践能力。同时,鼓励医务人员参加继续教育、规范化培训,不断更新知识结构,增强专业技能。另一方面,跨学科合作亦是推动精神卫生事业发展的重要动力。要积极探索“互联网+精神卫生”的多种应用场景,如智能穿戴设备监测心理健康状态、人工智能辅助诊断与治疗等。这些新业态、创新举措不仅能够提升精神卫生服务的效率和质量,还能为患者提供更加个性化、智能化的服务新体验。

作为一项重大的系统工程,精神卫生工作需要政府、社会、家庭等各方齐抓共管。只有加大政策引导与投入力度,制定和完善相关政策法规,明确精神卫生工作的地位和任务,才能确保各项工作顺利开展。其中,增强公

众精神卫生健康意识至关重要。可通过广泛宣传普及精神卫生知识,提高公众对心理健康重要性的认识;运用媒体、网络、社区等多种渠道传播正能量信息,消除公众对精神障碍患者的偏见和歧视,倡导积极向上的生活方式,营造全社会关注心理健康的良好氛围。

需要指出的是,社会各界还要着眼于“弱有所扶”,全面打造和完善多层次社会救助体系,有效保障精神障碍患者的权益。通过建立健全精神障碍患者救助制度,对符合条件的困难患者给予医疗救助、生活救助等支持。同时,加强精神障碍患者康复服务体系,促进其社会功能恢复,帮助其重新融入社会,开启正常生活。(作者系哈尔滨市第一专科医院院长)

医学精彩时光

创新术式 切除腹膜后复发肿瘤

本报讯(记者张晓东 特约记者王睿 通讯员朱尔曼)近日,西安交通大学第一附属医院多学科联合,成功实施国内首例“下马式”复发腹膜后肉瘤联合右肾、下腔静脉整块切除、自体异位肾移植及下腔静脉重建术。

该患者是一名39岁的女性,1年前因罹患腹膜后平滑肌肉瘤做了腹膜后肿瘤切除术,术后口服靶向药物进行治疗。今年3月,患者的肿瘤复发,入入下腔静脉内部,并侵犯周围组织。腹膜后肿瘤手术难度大、难度极高,该患者为肿瘤复发,手术切除难度上增加。该患者来到西安交大一附院普通外科王曙蓬教授门诊求治。经过详细评估,王曙蓬认为患者病情非常复杂,如果不进行手术,肿瘤逐步进展将危及患者生命。

由于肿瘤位置特殊,手术难度大。为了保障患者安全,普通外科王曙蓬、李徐奇、肾移植科田普训、侯军、李扬,肝胆外科王铮,外科ICU张春、李露璐,影像科王秋萍、梁挺等10余位教授先后进行3次多学科讨论。经过缜密分析评估,他们精心为患者设计了一个大胆的创新术式。

经过充分细致的术前准备,近日,在该院麻醉手术部的保驾护航下,专家们开始手术。术中,先由王曙蓬团队将肿瘤连同右肾、下腔静脉整体切除,随后由田普训团队在肾台上仔细完整地右肾与肿瘤剥离,进行肾脏修复及灌注,确保无肿瘤残留。与此同时,王铮团队联合李徐奇争分夺秒进行人工血管置换,最大限度减少脏器的缺血时间。最后,将修整好的患者自体肾脏顺利移植到患者肾窝内,并进行全部器官的血管吻合和肾脏的输尿管吻合。经过11个小时的联合奋战,手术顺利完成。

术后,患者被送至外科ICU。在医务人员精心治疗、护理和精细化管理下,该患者闯过了凝血障碍、血栓风险、术后腹腔感染等重重难关,顺利转回普通病房。

此例手术最大的创新是采用“下马式”手术方法,即把体内粘连严重的巨大肿瘤切下后在体外进行剥离。这充分保护了患者脏器功能,明显提高治疗效果,不仅为患者保留了右肾,还最大限度降低其肿瘤复发率。据文献检索,此例“下马式”复发腹膜后肉瘤联合右肾、下腔静脉整块切除、自体异位肾移植及下腔静脉重建术系国内首例,为同类患者的治疗开辟了新的道路。

平息心脏“风暴” 挽救患者生命

本报讯(记者李季 通讯员汪俊杰)近日,郑州市第七人民医院医疗团队应用创新性交感神经调控星状神经节阻滞技术,平息了一场心脏“风暴”,成功救治一名交感电风暴患者。

患者刘先生出现无明显诱因的胸闷、气短等不适症状,经当地医院诊断为冠心病导致的心力衰竭、急性心肌梗死。心脏冠状动脉造影检查结果显示其血管闭塞,通过手术植入2枚心脏支架后症状得到缓解。

然而,在出院前,患者突然出现意识丧失。心电图监护显示,患者心动过速、心室颤动。医务人员展开急救,予以反复电除颤,但患者无法维持正常心律。由于情况危急,该患者被紧急转送至郑州市第七人民医院心脏重症监护病房。

入院后,经完善检查,患者被诊断为冠心病、急性前壁心肌梗死、心律失常、室性期前收缩、室性心动过速、心室颤动。考虑到患者反复室性心律失常(交感电风暴)与心肌梗死后瘢痕形成、心肌缺血及交感神经过度激活有关,医疗团队立即给予抗心律失常药物、镇静、维持电解质平衡,主动脉内球囊反搏等治疗,但仍不能控制其交感电风暴。

医疗团队随即进行气管插管、深度镇静、床旁超声引导下置入临时起搏电极进行超速起搏等治疗,患者室性心动过速、心室颤动情况较之前稍得到缓解,但仍间断出现并需要电击转复。患者一度需要通过体外膜肺氧合才能挽救生命。考虑到患者病情的复杂程度,医疗团队组织多学科会诊,最终决定为其实施星状神经节阻滞治疗。

经过评估和论证,手术医师借助床旁超声的引导,将利多卡因精准注射到患者星状神经节附近。经过1次星状神经节阻滞治疗,患者室性期前收缩明显减少,未再出现室性心动过速或心室颤动。次日,医师再次给予患者星状神经节阻滞治疗,并留置导管将利多卡因持续小剂量输注到星状神经节附近,患者交感电风暴完全得到控制。随后,患者经过规范的冠心病二级预防治疗,顺利康复出院。

你言我语 关注职业倦怠

职业倦怠不能仅靠自愈

□木须虫(公职人员)

国庆假期过后,工作场所重新充斥忙碌的氛围,有劳动者悄悄在网络上留言吐槽:怀疑自己心态不稳定,对工作感到深深的倦怠,有了抗拒心理,开始重新思考工作的意义。这种现象并不少见,如何治愈职业倦怠也成了很多打工者关心的话题。

对于劳动者来说,工作首先是谋生的手段,即获得收入以保障个人和家庭的生活。时下,数字化应用、在线协作等使得工作与生活的界限愈加模糊,

劳动者无法“离线休息”,增加了他们的工作压力,容易让他们身心疲惫。用人单位内部无法形成融洽的工作环境,劳动者无法进行有效的沟通、获得工作支持,也会让他们产生职业倦怠。

职业倦怠需要治愈。一些工作场所存在危险因素,需要严格落实安全生产要求,倘若劳动者因倦怠而漫不经心,容易对其造成身体损害。职业倦怠是一种消极的心理状态,如果不积极干预,则可能演化成抑郁症等问题,于社会、于家庭、于个人都会造成额外的负担。职业倦怠不能仅靠职工自我疗愈,需要全社会重视并共同解决。

打造健康职场生态

□何勇海(媒体人)

打造健康的职场生态,尽可能避免或减少职业倦怠,这是劳动者对工作的普遍期待。实现这一目标,应从抓好劳动相关法律法规落实、打造以人为本的用人单位文化、维护劳动者自身的心理健康入手。

对用人单位而言,职业倦怠不应该被作为隐秘的话题放在不起眼的角落。一方面,正面回应劳动者的职业倦怠,营造积极向上的工作氛围,打造包容的用人环境,是解决职业倦怠该有的步骤。另一方面,用人单位普遍重视生产工作,在服务劳动者方面

缺乏创新力和主动性。由此提示,劳动相关法律法规可以适当增加条款,要求用人单位对劳动者身心健康给予更多关注,提供必要的设施和保障,增进劳动者的获得感。

工作与生活并不对立。有心理研究指出,理性主义者、完美主义者以及有强迫倾向的人,一旦遭遇挫折,更容易出现职业倦怠。劳动者面对工作应保持积极健康的心态,在履职尽责、追求完美的道路上,可以制定切实可行的职业规划,防止因目标太高而出现倦怠感。劳动者一旦遭遇难以自行排解的负面情绪,不妨寻求专业的心理帮助,从中找到解决问题的答案。



听信“医托”易上当

据媒体报道,前不久,不少患者在社交平台上记录了自己就医时遭遇“医托”,最终被高额费用的经历。“医托”并非新鲜事。面对“医托”的套路,一些中老年患者、对诊疗程序不熟悉的患者,以及“病急乱投医”的重症患者很容易上当受骗。对患者而言,听信“医托”接受不正规的治疗不仅会蒙受经济上的损失,还有可能因延误最佳治疗时机而加重病情,危及身体健康和生命安全。对医疗行业而言,“医托”的存在扰乱了正常的医疗秩序,破坏就医环境,最终损害的还是广大群众的健康权益。

铲除“医托”,需采取综合措施。相关部门及医疗机构应建立“医托”举报和处理机制,建立“医托”黑名单,加强对纳入黑名单的“医托”的常态化监管,并通过互联网平台向公众公示;患者也应提升警惕意识和辨别能力,选择正规医疗机构挂号就医。李向东绘

打破“白发养黑”骗局

□王尚(媒体人)

“能让白发自然转黑”“源于自然、草本萃取、无副作用”“无各种铅汞成分、不伤头皮”……各种养发护发产品充斥着电商平台和实体店,一些产品甚至宣称能把“白发养黑”。近日,央视新闻揭开了“白发养黑”的真相。不良商家宣称不用染发,可通过使用所谓的养发产品将头上的白发养成黑发,不过是换了“马甲”的染发手段,甚至采用了一种增加健康风险的方式欺骗消费者。对此,消费者要保持警惕。

调查发现,这些“白发养黑”产品中让头发变黑的物质是硝酸银,属于重金属,会对人的眼睛和皮肤造成伤害。《化妆品安全技术规范》明确规定了准用染发剂目录,硝酸银并不在其中。原国家安全生产监督管理局发布的《危险化学品目录(2015版)》,依据危险性类别划分,将硝酸银列入严重眼损伤/眼刺激类别、皮肤腐蚀/刺激类别,其可能产生的健康危害可想而知。

当下,颜值经济蓬勃发展。染发越来越成为白发人士“离不了”的选择。不过总是染发,也会给人带来不小的困扰。一是麻烦,染发费时费力,而且染后没多久新的白发就会冒出来。二是担心染发剂影响身体健康。不良商家就是抓住消费者的这一心理,宣称不用染发,可通过健康自然的方式将白发养成黑发。

向困在失眠中的 中老年女性伸出援手

中老年女性失眠高发既有生物学因素,也有家庭和社会因素。因此,既要重视从疾病防治、健康管理角度精准施策,也需要妇联、民政部门、志愿者组织等协同发力,健全这一群体的社会支持系统,给她们更多关心关爱。

□高艳坤(媒体人)

近日,有关精神专科医院排满了失眠中老年女性的话题冲上热搜,引发人们对失眠问题的热议。从中可见,中老年女性失眠问题不是个别现象,而成了影响中老年女性健康和生活质量的社会公共问题。存在睡眠障碍的患者常伴发焦虑抑郁症状,甚至自杀倾向显著增加。对此,公众和政府有关部门应予以高度重视,向处于失眠困境中的中老年女性施以援手。

《中华流行病学杂志》《中国临床保健杂志》等刊发的多项研究证实,睡眠问题在中老年群体中普遍存在,失眠患病率存在显著性别差异,女性睡眠质量明显低于男性。《中国心理卫生杂志》刊发的一项聚焦失眠性别差异的多国研究证实也证实了女性失眠的易感性,且易感程度随年龄增加而愈发严重,绝经后的中老年女性尤为显著。

切实帮助处于失眠困境中的中老年女性,首先要大力推动这一群体早诊早治。部分中老年女性对失眠等睡

眠障碍及其可防可治的认识不足;部分人欠缺对焦虑、抑郁、围绝经期综合征的了解,对涉及精神心理相关的诊断和治疗存有病耻感和抵触心理,担心被贴上“精神病”的标签。上述观念和现象在农村地区更为明显。因此,要推动这一群体早诊早治,首先要切实用好各类媒体和渠道,以中老年人更易接受和理解的方式加强健康教育,扩大相关知识的覆盖面,提升其有效触达率,引导中老年女性科学认识失眠问题并主动就医。

同时,要发挥基层医疗卫生机构、家庭医生、乡村医生等与中老年女性接触频次高等优势,在卫生健康服务中强化对相关症状的关注和筛查,进一步推动早诊早治。有条件的地区和企业事业单位,可考虑将中老年女性失眠问题纳入健康体检和健康管理范围,进一步提升中老年女性失眠问题的筛查率。

睡眠医学是一门新兴学科,区域间发展不平衡问题显著。一些专业研究认为,基层医疗卫生机构开展睡眠医学业务面临不少困难,排在首位的阻碍因素为专业人才缺乏。基层医务



评论投稿邮箱
mzpjkb@163.com