

关注国家卫生健康委新闻发布会

一场守护心灵的新闻发布会

首席记者 姚常房

日前,春节假期已结束,学生陆续返回校园。如何更好地适应开工、开学节奏?在国家卫生健康委2月13日召开的新闻发布会上,多位专家从心理健康和精神卫生的角度给出了不少守护心灵的好建议。

学会实用小妙招

开学在即,很多孩子还沉浸在享受寒假的“小尾巴”中,面对即将到来的校园生活,需要重新适应。首都医科大学附属北京儿童医院崔永华主任医师的妙招是:首先,学会接纳自己的情绪。可以通过适合自己的方式减压和调整情绪,如适当运动、放松训练等。其次,提前调整作息,避免熬夜。最后,主动进行社交。开学后,主动和同学交流,如分享假期趣事或者讨论新学期的学习计划,积极参加班级活动等。

长假过后,绝大部分人从比较休闲的状态,一下子进入了相对忙碌的节奏,身体和心理会出现压力反应,这是正常的现象,如何平稳度过?上海市精神卫生中心乔颖主任医师从情绪调节、压力管理等方面给出了建议。比如学会看到和理解自己的情绪、做一些放松性训练等。

乔颖表示,呼吸是很好的放松性训练。可以找一个安静舒适的环境,用鼻子慢慢地吸气,用嘴巴慢慢地吐气,感受腹部收缩、全身肌肉的放松。做呼吸训练需要持之以恒,同时尽可能呼吸均匀、深沉、缓慢,坚持几分钟,会有意想不到的收获。“建议大家找到适合自己的方式来表达情绪。比如,通过绘画中的色彩、笔触、线条表达出

内在的情绪。”乔颖说。

节假日过后,有些人出现晚上睡不着、白天起不来,睡眠浅、容易醒等睡眠问题。对此,北京大学第六医院黄薛冰主任医师推荐了三个关键词:规律、收心、自然。她举例说,睡前半小时到一个小时,要避免高消耗性的活动,如聚精会神从事脑力工作或剧烈运动等。睡前玩手机看上去是休息,但注意力高度集中会导致大脑皮层兴奋,不容易入睡,要注意避免。

“假如有睡眠障碍的状况,需要到专业医疗机构就诊。”黄薛冰表示,判断是否有睡眠障碍有两个方面:一是睡眠质量。比如第二天是否觉得解乏,睡得深沉不深沉。二是睡眠数量。睡眠障碍的具体表现有人睡眠困难、梦多易醒、早醒等,如果这些睡眠问题每周出现3天,持续出现超过3个月,并且主观痛苦或影响正常功能,就需要到正规医院寻求专业帮助。

针对如何为老年人提供心理支持的问题,首都医科大学附属北京安定医院张庆娥主任医师指出,心理健康问题重在预防。老年人的心理健康状况与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等多种因素相关,建议对老年人的心理支持综合考虑老人的心理、生理、社会需求。

学会守护心灵小妙招的同时,也要及时规避一些可能的“坑”。当下,网上有很多心理测评量表。乔颖表示,心理测量是一门专业技术,测量工具的编制要遵循科学的方法。网上的心理测评主要是一些“自评”工具,如性格测试、焦虑和抑郁自评量表等,可以帮助大家了解自己的情绪、性格等方面的特点;也可作为初步的筛查手段,如在线上开展心理健康普查,既便捷、覆盖面也大,能够快速了解特定心理问题发生发展状况。

“对网上的测评要理性看待,科学甄别。”乔颖指出,网上的心理测评也存在局限性。一是缺乏专业性指导。在专业的心理测评中,测评人员会向被测者解释测评的目的、要求和注意事项,而网上的心理测评通常只有有限的提示语,缺乏专业和个性化的指导,被测者可能会误解题目,导致测量结果不准确。此外,不同的量表有其适用范围和特定的测量对象,使用者也可能会有误选量表,导致结果没有实际意义。二是无法全面评估心理状况。心理问题往往是复杂多样的,是生理、心理和社会因素相互交织的结果,需要专业人员结合量表作出综合评估。网上心理测评量表一般只能从一个或几个特定的维度去衡量心理状态,没有综合判断分析,参考价值有限。三是部分量表存在娱乐化、商业化倾向,并非采用科学方法制定。它们的目的在于吸引流量或推销产品,不仅对心理测量没有帮助,甚至会产生误导。“如果存在心理困扰,应及时寻求专业帮助,以获得科学的、全面的评估和支持。”乔颖提醒说。

专业支持很必要

有些医院陆续开设学习困难门诊、拒绝上学门诊等。针对这一现象,中南大学湘雅二医院吴仁容主任医师表示,这些门诊的开设体现了医学界对儿童青少年成长困境的积极回应。“学习困难”或“拒绝上学”等通俗化的名称,可以让家长更积极且有针对性地带孩子就诊。这些门诊整合了儿童精神科、心理学、教育学等多个学科领域的专业资源,能够帮助家长和孩子找出问题的根源,并提供针对性的治疗和干预。

吴仁容也呼吁,理性看待前述问题。既要警惕潜在的精神心理健康问题,也不应将儿童青少年的发展性问题过度医学化。她表示,儿童青少年的学习困难和厌学拒学可能与发展性问题有关,也可能是精神心理问题。发展性问题包括青春早期情绪波动、短期学习动力不足导致的学习困难等,很多时候可以通过优化家庭氛围、改善学习环境等方式得到缓解。建议家长用轻松对话代替催促、唠叨、埋怨,营造宽松包容的家庭氛围;与孩子共同商定学习计划,激发内在学习动力;合理安排业余时间。

“还有一类是精神心理问题导致的,如注意力缺陷多动障碍或情绪障碍等引起的学习困难。”吴仁容表示,如果孩子长期表现出学习困难、旷课逃学,甚至因此休学时,家长应重视,及时带孩子就医,由专业医师评估其是否存在潜在的精神心理问题。

吴仁容曾接诊过一个9岁的孩子。“孩子从小聪明活泼,但是上课容易分心,到了三年级的时候,学习成绩明显下滑。老师和家长都对他寄予厚望,但频繁的批评和学习压力使他逐渐抗拒上学,甚至出现一上学就头疼、恶心、腹痛。”吴仁容介绍,最终孩子和家来到了学习困难门诊,通过专业的评估,诊断为注意力缺陷与多动障碍,随后孩子接受了系统的治疗。一个月之后,孩子重新返回校园,并重新有了学习兴趣。

黄薛冰也分享了一个案例:一名患者曾长期呕吐,吃什么吐什么,持续了10年左右,最后骨瘦如柴,去了很多地方看病,医生查不出原因,但是他又非常痛苦,最后来到精神科。经过专业诊断,发现躯体症状背后实际是焦虑抑郁情绪在作祟。

“如果出现一些不明原因的怪病,

又查不出来,要考虑到精神科就诊。”正确干预焦虑抑郁的躯体症状,黄薛冰表示:第一步,一定要在相应专科进行躯体的检查诊断,排查相应躯体疾病。第二步,如果相应专科做了充分检查,排除了器质性躯体疾病,就需要转诊精神专科,明确是否由心理问题和精神障碍导致。如果一些躯体症状确实是由精神障碍所导致的,经过系统的、针对性的治疗大部分是可以消除症状的,大家要有信心。

当出现心理问题时,很多人会感到无助和迷茫。专业的治疗途径和资源显得尤为重要。

崔永华表示,目前不少学校设有心理咨询室,配备专业人员,可以为学生提供咨询,帮助他们处理情绪问题、人际关系困扰、学业压力等。还有一些校外的专业心理咨询机构,也可以提供专业的心理咨询服务。

据了解,国家卫生健康委协调工业和信息化部,设置了全国统一心理援助热线电话号码“12356”,有需要的人可以通过热线电话获得专业便捷的心理健康咨询服务。现在北京、上海、浙江等18个省份已开通“12356”心理援助热线,其他省份正有序推进相关工作,全力为公众提供更加优质便捷的心理健康服务。



扫码看发布会实录

连云港打造“智慧急救”为生命争分夺秒

通讯员 郭璇
特约记者 程守勤

“我母亲在乡下突然病倒,我当时在外地,情急之下拨打了市里的‘120’,调度员很快通过‘一键转接’帮我联系上了县里的急救中心,整个过程非常迅速。”日前,江苏省连云港市的李先生回忆起当时的情景,仍感慨不已。

连云港市急救中心主任刘尚林介绍,该中心在调度系统中完善了“第三方通话”模块,市、县“120”接到求助来电后,调度员通过该模块,可以求助助人直接连通目的地“120”,实现三方同时在线通话,直至任务完成。这一举措有效避免了求助人因多次拨打电话而延误急救时机的问题,实现急救求助只需呼叫一次。

据介绍,连云港市急救中心大力发展“智慧急救”,通过信息化手段不断提升急救效率和服务质量。该中心打造无障碍急救平台,可为残障人士提供便捷的急救服务。该无障碍急救平台可将听障人士的求助文字转录成语音传输给“120”调度指挥中心,同时一键推送求助人的紧急联系人信息。调度人员的语音回复也会同步转译成文字发送给求助者,实现文字语音的实时转译。

连云港市急救中心还持续打造“上车即入院”危重症救治新模式,通过信息化手段实现指挥调度中心、救护车以及医院的互联互通。这一举措极大提高了胸痛、脑卒中等患者的抢救成功率,实现了院前急救与院内救治“零时差”无缝对接。

“我们曾接到一名突发胸痛的患者即将入院治疗的信息,通过智慧急救平台,我们在院内实时了解了救援进展和车辆路径,安排多学科联合会诊团队专家远程指导车内抢救,并在患者到达医院前做好充分的救治准备。”连云港市第一人民医院门诊部主任何滕芸介绍。

目前,智慧急救平台已在连云港市直各家医疗机构实现应用。通过该平台,院内专家可以实时跟踪车辆路径,观察伤者体征,远程指导车内抢救,实现远程多学科会诊。这不仅提高了急救效率,更让患者在第一时间得到专业有效的救治。2024年,该院院前急救多项质控指标显著提高,平均出车时间同比减少10.13秒,3分钟出车率达99%以上,平均“120”呼叫反应时间同比减少3.25分钟。



迎接新学期

2月13日,很多中小学迎来返校报到日,不少学校举办丰富多彩的活动,迎接新学期的到来。图为在浙江省湖州市长兴县吕山乡中心小学,学生通过参加趣味运动,开启新一学期的学习生活。

视觉中国供图

2023年妇女儿童“两纲”统计监测报告发布

本报讯 (记者赵星月)近日,国家统计局发布2023年《中国妇女发展纲要(2021—2030年)》统计监测报告和2023年《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》统计监测报告。结果显示,2023年“两纲”实施总体进展顺利,妇女健康管理水平不断提升,受教育和参与经济活动权利得到有力保障,社会保障水平、司法保护力度持续提高;儿童健康水平明显提升,安全得到有效保障,受教育权利全面保障,儿童福利水平巩固提高,家庭和生育支持政策体系逐步构建,儿童成长环境持续优化,儿童法律保护机制进一步健全。

在妇女与健康方面,统计监测报告显示,孕产妇健康安全得到有力保障。

2023年,孕产妇死亡率为15.1/10万,比2022年降低3.8%。孕产妇全生育周期健康管理水平不断提升。2023年,婚前医学检查率为76.5%,比2022年提高1.7个百分点;孕产妇系统管理率和产前三查率分别为94.5%和91.3%,分别提高0.9个和2.6个百分点;孕产妇住院分娩率继续保持在99.9%的水平;产后访视率为97.0%,提高0.5个百分点。艾滋病母婴传播率持续下降。2023年,艾滋病母婴传播率为1.3%,比2022年降低1.7个百分点;北京、江苏、湖南、广东、云南等5个省份母婴传播率已达到较低水平,率先达到《纲要》“下降到2%以下”的目标。艾滋病感染孕产妇所生儿童抗病毒用药率稳定在99%以上。

在儿童与健康方面,统计监测报告显示,儿童健康水平明显提升。截至2023年末,我国共有妇幼保健机构3063家,儿童医院162家,有妇幼保健机构人员57.7万人、儿科执业(助理)医师23.4万人,全国儿科床位达58.8万张。2023年,全国新生儿死亡率为0.8‰,比2022年下降0.3个千分点。出生缺陷综合防治措施不断完善。2023年,全国婚前医学检查率、孕产优生健康检查目标人群覆盖率分别为76.5%和96.9%,分别比2022年提高1.7个和5.1个百分点。产前检查率和产前三查率分别为98.2%和91.3%,分别提高0.3个和2.6

个百分点。新生儿访视率为97.4%,提高0.7个百分点。儿童医疗保健服务能力逐步增强。2023年,3岁以下儿童系统管理率和7岁以下儿童健康管理率分别为94.3%和95.9%,均比2022年提高1.0个百分点。0~6岁儿童眼保健和视力检查覆盖率为95.1%,提高1.5个百分点。适龄儿童国家免疫规划疫苗接种率持续维持在90%以上。

在儿童与家庭方面,统计监测报告显示,托育服务供给体系加快建立。截至2023年末,全国共有9.97万家机构提供托育服务,托位总数达477万个,全国每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数3.38个,比2022年末增加0.81个。

全国共建设完成2132个宁静小区

据新华社北京2月12日电 (记者高敬)记者2月12日从生态环境部获悉,生态环境部推动打造一批“消除噪音、睡得安心”的宁静小区。截至目前,全国共建设完成宁静小区2132个。

噪声污染是环境领域集中投诉的热点。近五年来,全国城市声环境质量总体向好,声环境功能区昼间、夜间达标率均呈现上升趋势。

2024年,生态环境部不断夯实声环境管理基础,加快完善噪声污染防治监管体系,持续创新噪声管理手段,大力推动部门协同联动,噪声污染治理各项工作取得积极进展——

实时监测身边噪声有“耳”:为了连续监测声环境质量,更科学地反映声环境状况,生态环境部推动功能区声环境质量自动监测系统建设工作,截至2024年12月底,全国338个地级及以上城市完成4005个点的自动监测系统建设。

工业噪声排放有“证”:依法逐步将排放工业噪声的企业事业单位和其他经营者纳入排污许可管理,推动排污单位申请取得排污许可证或者填报排污登记表。截至目前,约17.7万家工业企业将噪声纳入排污许可证管理,“十四五”期间工业噪声排污许可管理将实现全覆盖。

保障人人安睡有“质”:为共同维护居住小区生活环境和諧安宁,全国共建设完成宁静小区2132个,不断提升群众的生态环境获得感、幸福感、安全感。

噪声敏感建筑物集中区域划定有“责”:以试点带动全国的方式,推动开展噪声敏感建筑物集中区域划定。2024年,共计11个省份结合各地实际,划定噪声敏感建筑物集中区域总面积超过860平方公里。

我国将进一步加强危险废物环境治理

据新华社北京2月12日电 (记者高敬)为进一步加强危险废物环境治理,维护生态环境安全,生态环境部提出,到2030年,危险废物全过程信息化监管体系进一步完善,全国危险废物填埋处置量占比控制在10%以内,危险废物环境风险得到有效防控。

生态环境部2月12日公布《关于进一步加强危险废物环境治理 严密防控环境风险的指导意见》,提出到2026年,全国危险废物环境重点监管单位实现全过程信息化监管全覆盖;到2027年,全国危险废物相关单位基本实现全过程信息化监管全覆盖,危险废物填埋处置量占比稳中有降,利用处置保障能力和环境风险防控水平进一步提升。

在医疗废物收集处置方面,《指导意见》提出,推动建立城市医疗废物集中处置能力有保障、偏远地区集中处置与就地处置相结合、动态完善“平急两用”处置能力作备用的医疗废物收集处置体系。继续推行医疗废物集中无害化处置。支持新建或经改造符合标准要求的危险废物焚烧、生活垃圾焚烧等设施应急协同处置医疗废物。偏远地区应建立符合基层实际的医疗废物收集转运长效机制。不具备集中收集处置条件的偏远地区,医疗卫生机构可配套自建符合要求的医疗废物处置设施。

援外动态

黑龙江与共享基金会续签毛里塔尼亚项目合作备忘录

本报讯 (特约记者董宇翔)2月11日,黑龙江省卫生健康委在哈尔滨市与共享基金会续签了关于毛里塔尼亚项目的合作备忘录,双方在“消除白内障致盲项目”上的合作将进一步深化和拓展。30名曾参与援非的医疗队队员获赠积极参与奖。

据了解,自2023年1月双方签署首份合作备忘录以来,黑龙江省卫生健康委与共享基金会在毛里塔尼亚共同开展了“消除白内障致盲项目”。自2023年10月起,黑龙江省卫生健康委已派出7批医疗队前往毛里塔尼亚首都努瓦克肖特,致力于消除白内障致盲问题。截至2024年底,首阶段项目取得圆满成功,流动眼科手术车先后在当地3家医院停靠,医疗队共超过8000名患者提供了眼科检查,并成功实施1900例免费白内障手术。

“我是第3批去的毛里塔尼亚,我们3名医生、2名护士完成了351台手术。手术全部在基金会的移动手术车上实施。”黑龙江省眼科医院门诊部主任张晓辉介绍。