



## 医路为你



三亚中心医院(原省第三人民医院)、三亚日报社联合主办

# 织就覆盖三亚的“社会心理健康服务网”

## ——三亚中心医院努力推进三亚社会心理服务体系建设的探索

本报记者 卢智子 通讯员 徐敏

2019年6月,三亚入选全国社会心理服务体系试点城市。社会心理服务体系建设的推进,是推进“平安中国”“健康中国”建设的重要抓手,是推进国家治理体系和治理能力现代化,实现政府治理、社会调节、居民自治的重要举措。

今年10月初,由三亚市政府牵头,组织多部门及单位成立了社会心理服务体系试点工作领导小组,三亚中心医院(海南省第三人民医院)作为小组成员,启动三亚市卫健系统“心理危机干预”培训讲座等,积极推进三亚社会心理服务体系的建设,与多部门共同参与、齐抓共管、密切配合,逐步织就一张覆盖三亚的“社会心理健康服务网”。

### 建立健全社会心理服务体系的三亚探索

“正心为治国之道,积极乃发展之源。”为贯彻落实党的十九大提出的“加强社会心理服务体系建设的,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态”的要求,今年下半年,三亚市政府办公室印发《三亚市社会心理服务体系试点实施方案》(以下简称《方案》),明确到2021年底,全面完成社会心理服务体系试点城市建设目标。《方案》要求,成立三亚市社会心理服务指导中心,90%以上重点机关企事业单位每年为员工至少提供1次心理服务。

今年10月初,由三亚市政府牵头,组织市委宣传部、市卫生健康委员会、市教育局、市民政局、市财政局、市司法局、三亚中心医院(海南省第三人民医院)等多部门



一图看懂全国社会心理服务体系试点。

及单位成立了社会心理服务体系试点工作领导小组,依托三亚中心医院、市皮肤病与精神卫生防治中心和市健康教育所成立三亚市社会心理服务技术指导中心,并挂靠在三家中心医院,业务工作由三家中心医院牵头开展。

三亚中心医院党委书记、院长陈仲表示,社会心理服务体系建设工作事关平安三亚建设,事关三亚家庭幸福安康,三亚中心医院要努力推进社会心理服务体系的建设,逐步形成独具三亚特色的“社会心理健康服务网”。同时加强重点人群心理健康服务,探索社会心理服务疏导和危机干预规范化管理措施,为三亚社会心理服务体系的建设积累经验。

### 积极推进三亚市社会心理服务技术指导中心建设

走在前列,落在实处。三亚中心医院党委严格按照三府办【2019】161号和三府办【2019】193号文件精神,整体部署、搭建平台、完善机制,由陈仲担任三亚市社会心理服务技术指导中心主任,副院长田作春任常务副主任,院长助理黄丽菊负责具体统筹协调。

“创建过程中,我们看到了目前诸多不足。”三亚中心医院睡眠心身医学科王配博士坦言道,

目前心理建设平台比较薄弱,专业人才队伍缺乏、服务标准待细化等。为此,陈仲多次召开专题会议部署专业人员招聘、系统配置等细节,“我们有信心利用专业骨干力量对相关人员进行全方位、个性化、科学性的指导,打造一套成熟、可持续发展的社会心理服务模式。”

### 为三亚培训一支带不走的心理服务人才队伍

10月30日上午,三亚中心医院科教科进行了一场“危机干预的技术规范”培训讲座。聘请了安徽省芜湖市

第四人民医院危机干预中心办公室主任葛毅为大家进行了危机干预及自杀干预访谈的技术培训,三亚中心医院近200名员工听取讲座,这场讲座标志着三亚市社会心理服务技术指导中心活动正式启动。

次日,心理培训讲座还走进三亚市妇联、民政部门及市关心下一代工作委员会讲授“三亚市婚姻与家庭心理干预培训班”。

填写压力评估问卷、葡萄干的静观进食、身体扫描、静观步行、静观伸展、静观呼吸……为帮助三亚市社会工作者发现自己的潜在压力来源,及压力对自己的实际影响,11月9日至11月10日,三亚中心医院承办三亚市社会工作者静观压力管理短训课程培训(“静观2+2”课程)。该课程为社会工作者和医疗、教育、司法、行政机关、企事业单位等工作场景的专业助人者研发,适合没有静观学习经历的人群。培训结束后还颁发由中国社工联合会授权的相应证书。

为帮助三亚各区各部门单位相关工作人员掌握自我照料减压,并致力于发展自我满足和幸福感受,三亚市社会心理服务体系建设试点工作领导小组办公室于11月11日在三亚中心医院举办了工作减压心理疏导培训。

陈仲表示,未来三亚中心医院将从规划到宣传,从预防、预警到干预,逐步构建机制健全、队伍整齐、贯穿社会各方面的社会心理服务体系。希望通过三亚市社会心理服务技术指导中心牵头建立起服务网络,通过系统培训,为医疗卫生系统、社区(村居委会)、学校、特殊人群、社工等做好培训,为三亚培训一支带不走的心理服务人才队伍,将心理服务辅导工作的关口前移,及时为市民做好服务,促进公民身心健康,维护社会和谐稳定。

## 九旬患者前列腺增生 医生用气霸铥激光成功切除

本报讯(记者卢智子 通讯员罗后宙)近日,三亚中心医院(海南省第三人民医院)泌尿外科成功为90岁高龄的前列腺增生患者实施了气霸铥(CyberIM)铥激光前列腺切除术。手术的成功开展,填补了琼南铥激光治疗前列腺增生的空白。

10月9日,今年90岁的冯大爷,因患有左侧腹股沟区可复性肿块2年,不可回纳9天,到三亚中心医院普外科就诊。医生为冯大爷实施了左侧嵌顿疝松解复位+左侧腹股沟疝无张力修补术。在询问病史时,冯大爷表示,自己患有前列腺增生,导致长期排尿困难,夜间排尿呈滴沥状,每次排尿约需要30分钟至60分钟,严重影响他的生活质量,且既往有2型糖尿病、高血压3级极高危、脑梗死病史。根据冯大爷的情况,医生建议他转入泌尿外科继续接受治疗。

10月18日,冯大爷转入泌尿外科,泌尿外科主任医师陈国强为冯大爷进行了详细的检查,诊断其为

前列腺增生、慢性尿潴留、泌尿道感染、左侧腹股沟斜疝,考虑到老人属于高龄高危手术患者,陈国强认为采用气霸铥激光前列腺切除术是对该患者的最佳治疗方案。

经过与患者和家属的沟通,10月26日,在麻醉及护理团队的密切配合下,陈国强主任医师为冯大爷实施了气霸铥激光前列腺切除术,手术过程非常顺利,目前患者已康复出院。

据陈国强介绍,前列腺增生(BPH)又称前列腺肥大,多发群体为中老年男性。传统的前列腺汽化电切术风险高,出血量多,术后恢复时间长,且需要不断冲洗,尤其年老、体弱患者很难承受。铥激光是目前最为理想的治疗前列腺增生的技术,与传统的汽化电切术相比具有创伤小、并发症少、风险相对较低,手术中出血极少,提高了手术效率,极大缩短了手术时间,降低了副损伤的可能。



## 中医专家有答案 小儿厌食怎么办

### 睡前别喝奶 醒时忌零食

王有鹏指出,脾胃为后天之本、气血生化之源,小儿脾胃功能尚不完善,消化和吸收的能力相对较弱。但众多家长为急于补充营养,使小儿养成睡前喝奶的习惯。因为睡觉时脏器处于休眠状态,若在这时喂养小儿乳制品,则易造成消化不良,影响食物的吸收,损伤脾胃。另外,喜好零食是打乱小儿正常进食的另一关键。零食中的甜食、油炸膨化食品、辛辣食品均属易生湿热之品,长期进食易滋腻脾胃,助湿生热,久而久之,小儿自然食欲下降。王有鹏强调,若患儿在进餐时间抗拒吃饭,则家长应注意避免强迫进食或训斥,小儿若受到惊吓就会出现紧张、哭闹等情绪,愈加剧拒进食,形成恶性循环,久而不愈。

### 粗粮不可少 蔬菜要吃好

为了让厌食患儿的脾胃功能恢复,粗粮和蔬菜是餐桌上的不二之选。王有鹏介绍说,玉米、小米等含有丰富的粗纤维,能促进食物的消化及吸收;而蔬菜中不仅富含大量的维生素,能提高小儿的免疫力,而且含有钙、铁、锌等矿物质,可有效调节人体酸碱平衡。与此同时,蔬菜中纤维素能刺激

胃液的分泌和肠道蠕动,增加患儿食欲,促进体内新陈代谢。

### 平日多运动 进食要专注

体育锻炼是改善厌食的另一关键要素。王有鹏指出,适当的户外活动能调动人体的气血运行,不仅能增加小儿的自身抵抗力,增强免疫力,而且能促进胃肠运动,增加胃动力。此外,中医认为忧思伤脾,思虑过度或紧张焦虑情绪自然会扰乱脾胃功能,若小儿平素酷爱电子产品,爱玩电子游戏,或养成吃饭看电视的习惯,则脾胃消化功能亦可能会受到影响,进而使食欲减退。因此家长应该督促孩子多参加户外活动,减少电子产品的使用,改善不良习惯。

对于长期厌食的患儿,王有鹏教授介绍说,在调整饮食、克服生活陋习的同时,中医的特色疗法亦对本病有显著疗效。

### 按摩推拿法

古代医家有云:“小儿厌食必厌药”,针对服药困难的患儿,采用中医特色外治法治疗小儿厌食症更为适合。王有鹏介绍,在中医基础理论及推拿推拿学的指导下,可根据患儿体

表穴位施以手法,通过疏通经络来达到治病防病的目的。其操作简单便捷,不用辅助仪器,而且无毒副作用,患儿及家长易于接受。

捏脊。将患儿置于俯卧位,用拇指桡侧缘顶住皮肤,食中指向前按,三指同时用力,提起皮下脂肪层,从长强(尾骨部)向上提捏至大椎穴。每捏3次提起脊背皮肤1次,重复3~5遍。

腹部推拿。将患儿置于仰卧位,将手放置于患儿腹部,并以脐部为中心作掌揉法以顺时针方向揉腹3~5分钟,之后再沿结肠走向作掌揉法,持续3~5分钟,最后用拇指点揉中脘、天枢1~3分钟。

点揉三里。让患儿仰卧并双下肢伸直,用拇指指腹放于患儿的一侧足三里处,点揉1~3分钟,同理再操作对侧。

点揉脾胃俞穴。将患儿置于俯卧位,用食中指分别放置于脾俞、胃俞穴,点揉1~3分钟。然后轻抚患儿背部。以上方法根据疗效可每次治疗30分钟,连续治疗1~2周。小儿推拿通过促进胃肠的经气运行,从而促进血液循环,增强胃肠蠕动功能,调节阴阳平衡,对治疗厌食症有很好的疗效。(据《中国中医药报》)

## 健康小知识

### 大脑慢慢变傻 幕后“黑手” 或是反式脂肪酸

近日,日本研究人员在美国神经病学学会《神经病学》杂志发表了一项新研究,发现摄入富含反式脂肪酸的工业食品会增加阿尔兹海默症等痴呆症的患病风险。

从2002年开始,日本研究人员对1628名60岁及以上无痴呆的日本社区居民,开展了一项长达10年的跟踪研究,研究者测定参与者血清中反式脂肪酸的水平,并使用模型评估人群全因性痴呆症、阿尔兹海默症和血管性痴呆症的风险比例。

研究人员发现,在这三类痴呆症中,人体血清中反式脂肪酸的水平与全因性痴呆症、阿尔兹海默症有关联,但与血管性痴呆症的患病风险并无显著关联。

研究人员得出结论,血清中较高的反式脂肪酸水平,可能是全因性痴呆症和阿尔兹海默症发生的危险因素。

事实上,反式脂肪酸与痴呆症的关联早就被科研人员关注了。早在20世纪90年代,就有研究人员发现,那些在青少年时期具有不良饮食习惯的人,到老年时患老年痴呆症的比例增大。此前还有研究人员对居住在美国芝加哥近郊的2560名65岁以上居民进行长期跟踪研究后发现:在老年人群中那些大量摄取反式脂肪酸的人,认知功能减退更快。

“这一机制目前还没有彻底搞清楚,但学界对于反式脂肪酸致阿尔兹海默症的机理提出了多种假说。如反式脂肪酸可增加脑内Aβ蛋白沉积,引发脑神经细胞氧化损伤等。”北京市卫生健康委员会健康科普专家、首都医科大学北京安定医院老年科副主任医师孟凡强博士说:“以往的研究表明,反式脂肪酸摄入过多可能会增加心脑血管疾病、糖尿病、肥胖等患病风险。”

(于紫月)

## 肥胖伤血管 易发心脏病

英国研究人员发现,肥胖会直接损伤血管,增加心脏病发生风险。

英国牛津大学研究人员对1000名接受心脏手术患者的血液和组织样本进行分析。结果发现,肥胖患者血液中的一种被称为WNT5A的蛋白含量超出正常范围,并且具有较高WNT5A水平的患者往往会在其动脉中显示出更快的斑块积聚进程。这些斑块是脂肪、钙和其他物质的沉积物,往往会阻塞动脉,引发心脏病或中风。进一步研究发现,血管细胞暴露于WNT5A的蛋白中时,该蛋白会分泌出更多“有毒产物”,加速斑块堆积过程。

心脏病专家萨利姆博士指出,没有任何药物可以取代健康的生活方式,饮食和运动永远是第一位,即使适度减肥也有益心脏健康。(胡珍)

## 更年期多按摩双腿 可防下肢衰老

女性到了更年期,由于雌激素减少,特别是在停经后5年,每年会流失3%~5%的骨密度,5年下来可能会减少25%的骨密度,因此可能会有骨质疏松问题。像腰酸背痛,就是骨质疏松最早出现的症状,常局限某部位,后来可能散布全身。

对更年期停经或卵巢切除的女性来说,骨质疏松问题主要与雌激素合成量突然减少有关,此时女性体内破骨细胞活性增强,造骨细胞活性减弱,合成骨量减少。西医常建议要补充大豆异黄酮或雌激素,而黄豆也富含蛋白质与雌激素,对预防骨质疏松有帮助。

中医认为肾主骨,肾气的营养来自脾胃,在脾胃完成食物消化后,大肠从残渣中吸取水及钙等盐类物质,藉由身体的运作才有办法进入骨髓增加骨质,所以调节脾胃机能与肾气强化,都将有助于骨质的增强。

更年期女性,在平时可以多按摩双腿,因为双腿上部有脾经、胃经、肾经,可促使气血流通,改善下肢循环;按足心之涌泉穴,可滋肾水,降阴火之功能,并能舒缓安神。在按摩前后,如果用温度约38°C~40°C的温水泡脚15分钟,将有利于调周身血气,具有防止下肢衰老的功效。(据《中国妇女报》)

## 莲藕正当季 健脾开胃 益血补心

这个季节正是吃藕的好时候,无论是凉拌还是煲汤,藕的吃法有很多,煮熟的莲藕能健脾开胃、益血补心。广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐一款“藕山菇粟两脚汤”,特别适合现在喝,有抵御秋燥的功效。



食材:莲藕500克,铁棍山药、栗子仁各250克,香菇6只,猪脚两只(约750克),鸡脚6只。

做法:先将猪脚洗净,斩大块,连同洗净的鸡脚一齐放进沸水中焯水,捞出冲洗净血沫;香菇用温水泡发后,去除硬梗,洗净;莲藕、铁棍山药分别削皮,洗净,滚刀切厚块。然后连同洗净的栗子仁

一齐置于砂锅内,加入清水3000毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬2小时,精盐调味,即可。

功用:此汤味道鲜美,汤性平和滋润,有良好的健脾益气、润肺化痰、养血益精、补肝肾、强筋骨等作用,适宜于一般人群服食以御秋燥,也可用于五脏不足所致诸症的辅助治疗。(陈辉)