

# 这场文化盛宴 他们是主角

厦门市仙岳医院开展康复文化月活动，将文明行业创建与精神康复有机结合，促进患者融入社会



A10

2018年6月13日  
星期三  
责编:马力  
美编:任佩茹

健康新闻

报料求助  
投诉  
订报

968820

投稿邮箱  
daily@xmrb.com

扫一扫  
更多精彩等你来



官方微信



官方微博



App (安卓版)



App (苹果版)

## 【康复者说】

本次康复文化月活动中，仙岳医院还评选了一批优秀康复志愿者。他们积极参与文化月各项活动，从主持稿撰写、道具制作、场地布置、礼仪准备等等，每一个细节都离不开他们的付出。闭幕式上，部分康复志愿者还分享了自己的心路历程，为广大精神障碍患者树立了榜样。

### 配合治疗护理 走上康复之路

仙岳医院二区康复志愿者阿强:我被送到仙岳医院治疗时,是非常绝望的,我藏药弃药,吃完药很快跑到厕所呕吐。那几个月,我的病情反反复复,每天昏昏沉沉,很是痛苦。

后来,病房来了一位新患者,症状比我严重得多,但他每天坚持按医嘱服药,大概过了两三周,他的行为举止基本上和正常人没什么两样,和刚入院时判若两人。这让我陷入了反思:我是不是太灰心丧气了,对疾病的认识是不是太绝对片面了?我决定配合治疗护理。事实证明,这个决定使我走上了康复之路。我逐渐好了起来,不受控制的想法越来越少,脾气趋于缓和。

我想把这段经历分享给大家,去帮助更多的病友走上康复之路。我在仙岳医院住院疗养已8年有余,我见证了仙岳医院的辉煌发展,仙岳医院也见证了我的康复之路。

### 努力融入社会 希望更多人放下偏见

仙岳医院六区康复志愿者阿弄:我是一名精神康复者,在接受治疗的6年时间里,我感触很深,在我们病房里,大多是长期住院的患者,很多是无法回家的,长时间的朝夕相处,让我们像一家人一样,相互照顾,互相扶持。除了照顾无法自理的病友,我偶尔还帮助工作人员做些力所能及的事情。此外,我还积极参与院内组织的各项康复比赛,并取得了较好的成绩;参与“车美容”康复洗车场工作,也让我得到了更多锻炼和提升。

在生活中,很多人总是用异样的目光、嘲笑的话语甚至辱骂的态度对待精神疾病患者。碍于目前的社会环境,我们这些具备社会劳动能力的精神康复者很难有机会发挥所长。但在住院期间,我感受到了包容和希望,找到了对未来生活的信心。虽然我们不能再改变世界和别人的目光,但我们可以改变自己,去适应疾病,接受挑战,自强不息,努力工作,开心生活。精神疾病是可以康复的,可以像正常人一样生活,现在的我已基本康复,能和正常人一样工作、生活,还可以帮助一些需要帮助的人。

作为休养员的我们,一直在为融入社会而努力,我也希望在不久的将来,大家都能够放下对精神疾病的偏见,包容和接纳我们的“不完美”,用爱心让绿丝带在蓝天中飘扬。



圆梦苑康复休闲吧为康复者提供了锻炼技能收获成长的平台。



康复者在康复洗车场忙碌,学习职业技能,练习与人沟通。

## 反复演练彩排 表演充满活力

在本届康复文化月中,精神康复患者是这次文化盛宴的绝对主角,他们团结合作,不轻言放弃,共同演绎活力四射的舞蹈节目,享受悠然舒适的户外踏青,学习垃圾分类知识,合力创作完成了一件又一件精美的环保手工艺作品。

舞蹈比赛中,参赛的舞蹈演员和礼仪人员都是在院休养员,节目主持人由职业康复项目学员担任,他们都是精神康复

患者。为了这次比赛,他们一遍遍练习、彩排,力求在舞台上展现最好的自我。现场既有火辣的海草舞,也有行云流水般的五行健康操和八段锦表演,表演动感十足,充满青春活力。

对于精神障碍患者而言,复杂的动作、多变的队形、整齐的步调,要掌握这些,他们面临着比常人更大的挑战。凭着不懈的努力,他们做到了,带给观众很多的惊喜。

## 团结协作 医患同“种”心愿树

29件环保创意作品,蕴含着制作者们对于生态环境问题的思考,也彰显了“医患同心”的正能量,其中,2米多高的心愿树最引人瞩目,也是最能体现集体智慧的一件作品。

心愿树的创意由中西医结合科蒋海燕护士提出,病区一位擅长绘画的高中女生将其绘成彩铅作品,医护人员和病友一起讨论选材、制作。“精神障碍患者很多时候表现得比较消沉,而制作心愿树这件事,让他们一起参与进来,构思、动手,有了奋斗目标。”

最终,他们利用废弃的中药饮片包装盒和婴儿车卸下的轮子做成底座,用旧报纸和布匹边角料制作树枝、树干。病友几个人一组,拼接报纸、粘贴胶布、组装

轮子,忙得不亦乐乎。有的病友起初不敢动手,怕自己做不到,在医护人员和其他病友的鼓励帮助下,他们开始尝试并越做越投入。2米多高的树怎么立在底座上呢?病区一位数学老师想出法子:在底座上打4个洞,插入4个支架将树撑起来。当大树立起来的时候,大伙儿一阵欢呼,体会到团结协作带来的喜悦。

娟子(化名)在仙岳医院住院6年多,得知今年是仙岳医院建院60周年,她特地用护士平时发点心剩下的纸皮做了一个拼图。“60年,一步一步脚印走过来不容易,就像拼图,一块一块终于拼出美丽的图案。这6年多,我的家人很少来看我,都是医生护士在照顾关心我,他们就像我的家人。希望仙岳医院发展越来越好,造福更多患者。”



精神康复者在舞台上展现活动风采。

## 链接

# 职业康复,助患者自强自立

为深化优质人文医院建设,弘扬医学人文关怀精神,进一步拓宽精神康复领域,帮助患者融入社会,仙岳医院不断探索创新,先后开设了蔬菜种植、洗车、休闲吧等职业康复项目,目前已有7人接受职业康复培训后找到了工作。

### 卖蛋糕磨咖啡 让她重燃希望

仙岳医院门诊一楼有一家圆梦苑康复休闲吧,环境温馨雅致,橱柜中陈列着精神康复者制作的手工艺品,感兴趣的顾客可以购买。小青(化名)出院后在这里接受职业康复培训,她像超市员工那样身着橙色制服,除了售货、收银,她还学会了现磨咖啡、豆浆。

来休闲吧消费的顾客,有医护人员,也有普通的患者和家属。小青因此有机会和不同的人沟通交流,这对提升她的社会适应能力大有裨益。

小青说,以前,她整天无所事事,身边的同学和朋友都在学习或工作,而自己只能待在家里,很自卑,觉得生活没有意义。“我也尝试找了份工作,但总担心别人看出我是精神病人,紧张惶恐,都以失败告终,于是我开始自暴自弃。职业康复让我看到了希望。”

仙岳医院社工部负责人陈巧梅告诉记者,休闲吧实行排班制,按照每个人的康复程度,循序渐进地拉长工作时间,让

他们逐步适应。“我们还给每个人建立了健康档案,进行个案管理,除了培训职业技能,还要对他们进行心理疏导、指导服药等。”

### 学习洗车,也学习沟通提升

阿峰(化名)曾在外地治疗,出院后听闻厦门市仙岳医院开展了职业康复项目,专程赶到医院旁边租了房子。如今,他已在仙岳医院做了1个多月的洗车工,收获满满。

每天早上6点半,阿峰起床吃早餐,然后到仙岳医院洗车场开始一天的工作,中午和医务人员一起在医院食堂吃饭,下午继续做事。阿峰说,现在的生活安排得很充实,他没空胡思乱想,也不再沉迷于斗地主游戏。

说起洗车,阿峰讲得头头是道,“洗车看似简单,其实有很多细节,要很用心地去做,比如:车后盖下面那一条,眼睛看不到,其实容易藏污纳垢;车轮毂容易被忽略,只冲一遍冲不干净……”不过,他认为,自己最大的收获并不是学会了洗车,而是通过职业培训学会如何自我学习、知道自己的不足并懂得提升自己。“在劳动中,我学会与人沟通,学会遇到困难不逃避,重新燃起生活的信心,同时放下心里的重重防备,以积极的心态面对未来。”

## 准妈妈心跳 1分钟190次

医生“零射线”保母子平安

本报记者 楚燕 通讯员 刘云芳

怀孕6个月的准妈妈患有房速,已出现心衰,需要及时行射频消融术,但常规手术需要借助X线完成,怎么办?两难之际,厦大附属心血管病医院为这名孕妇实行完全“零射线”下的射频消融术,据悉,这在我市尚属首例。相较常规手术,完全“零射线”射频消融术对设备要求更高,也更考验手术医生的导管操作水平,以及团队的紧密协作。

### 心悸连番来袭 准妈妈心跳“脱缰”

31岁的晓琳早在4年前就间断出现过心悸症状,因为来得突然去得也快,她一直没有接受规范治疗。如今她怀上第二胎,孕6个月了,症状愈加严重,连日来的胸闷、气促让这位准妈妈饱受困扰,心跳最高可达190次/分钟,“感觉心脏要跳出来了,几乎一直在发作,特别难受。”晓琳被疾病折磨得精神萎靡,没法好好睡觉吃饭。

在厦大附属心血管病医院,晓琳被确诊为房性心动过速(简称“房速”)。这是一种常见的快速性心律失常,当其持续发作时,不单会损伤患者心脏功能,还会影响胎儿供血,严重的会导致终止妊娠、心力衰竭等恶性事件。

心内科李枚娟医师介绍,晓琳的心脏射血分数不到40%,也就是心功能远低于正常人,仅靠药物已无法控制病情,若不进行射频消融手术,持续的心动过速只会越来越危及母子生命。

### 全程“零射线” 母子免受放射影响

射频消融是一项成熟的常规微创手术,通常医生都要穿着厚重的铅衣,在X线透视引导下进行操作,让消融导管和相关电极顺利送入心脏内。

虽然常规术中接触的X线并不会造成严重的损害,但对孕妇、青少年等特殊人群,则存在潜在风险。于是,医院电生理团队启用了三维标测系统这一利器。该系统不需要X线引导,只要在患者的体表贴上电极,以磁场或者电场作为定位参考,就能像GPS系统一般,在屏幕上显示心脏解剖结构和导管轨迹,但因为在非透视环境下进行,医生必须熟练掌握解剖电生理知识和三维标测技术。

在近1小时的手术中,心内科主任医师黄卫斌与团队摆脱铅衣轻装上阵,精细操纵导管游走于心脏中,射频消融消除病灶,准妈妈在局麻下无任何不适,最终母子平安。

## 洁面仪使用过度 伤害皮肤

本报讯(记者 刘蓉 通讯员 李琪彬)近日,在厦门市中医院皮肤科美容科门诊,一名妙龄女士被诊断为过敏性皮炎,罪魁祸首就是她才用了不到十天的洁面仪。皮肤科医师提醒爱美女士,洁面仪过度、不当使用会对皮肤造成伤害。

月初,王女士海淘了某网红洁面仪,才用了一周多,感觉皮肤越来越干燥紧绷,部分部位还有泛红、刺痛,摸起来有粗糙的小疙瘩,到厦门市中医院皮肤科美容科就诊,皮肤科美容科医师赵晖面诊后判断,王女士属于皮肤屏障受损。

近年来,前往厦门市中医院皮肤科美容科就诊的患者中,过敏性皮炎的占比越来越大,追问患者病史,洁面、护肤不当为重要诱因。特别是洁面仪成为近年来兴起的最新洁面方式后。

赵晖强调,一味地去角质,即使短期看起来皮肤变好,长期来看反而是伤害皮肤。她解释:角质层是皮肤屏障的重要组成部分,是表皮防御功能的基础。一些爱美女性总是觉得自己角质层太厚,影响了皮肤的细腻外观,于是经常使用去角质的产品,特别是洁面仪或去角质的按摩膏等。实际上,人体皮肤的角质层按最厚的算,也还不及一根头发丝,涂抹过度的护肤品及频繁使用洁面仪等很容易损坏面部皮肤的角质层屏障。

另一方面,过度清洁还会带走表层的油脂,弱化皮脂膜,严重的话,可导致环境的混合物渗透进入表皮及真皮层,引起过敏反应或细菌、病毒感染。

赵晖强调,角质层一旦遭到破坏,无法通过药物修复。反复损伤发展为敏感性皮肤的患者,至少要对症治疗3-6个月。进入夏季,皮肤出汗、出油增多,清洁、护肤很重要,但不要走进误区。面部清洁产品种类繁多,可视具体情况,个人皮肤特点和爱好取舍,但总的来说还是应该以洗后皮肤不干痒为度。若已出现皮肤敏感现象,最好在医生指导下使用护肤品,过敏期间先停用一切洁面、护肤、化妆品,冷水洗脸,可用淡盐水或淡绿茶水冷敷以镇静皮肤,并保持清淡饮食避免刺激症状加重,不吃易导致过敏的食物。

## 健康提醒

### 西瓜最好现买现吃

进入夏季,西瓜是人们解暑的好食品。不少人在买西瓜后,喜欢将西瓜放入冰箱冷藏后再食用,连一些老人也乐此不疲。

冰西瓜对胃的刺激非常大,很容易引起脾胃损伤,所以应注意把握好吃的温度和数量。此外,常温时西瓜中所含的番茄红素和β胡萝卜素比冰镇西瓜要高40%和139%,而这些营养要素是具有抗癌作用的抗氧化剂的组成成分。

冷藏西瓜还容易变质,西瓜在13℃下的保质期是14天-21天,而将它们保存在冰箱或冰柜中,也就是5℃保存时,西瓜一周后就开始变质。表面上看,放入冰箱是为了西瓜保鲜,殊不知这会让西瓜提前“衰老”。

冰箱里含有厌氧菌,随着时间的延长,厌氧菌的数量会越来越多,附着在切开的西瓜瓤上,会破坏西瓜所含的维生素、矿物质等营养成分。西瓜属于含水量较多的水果,长时间冷藏会使水分大量蒸发,带走营养成分。

为了防止拉肚子,放入冰箱的西瓜尽量在1天内吃掉,为了我们的胃,尽量别为了一时爽快吃太冰的西瓜。



医护人员和患者一起选材、构思、动手制作的心愿树。



康复文化月活动圆满结束,康复之路将越走越宽。