

关注 世界精神卫生日

营造良好环境 共筑心理健康

厦门市仙岳医院注重防治结合,为各类群体提供优质医疗服务

文/本报记者 楚燕 通讯员 陈莺

图/本报记者 陈德斌

10月10日是世界精神卫生日,今年的主题是“营造良好环境共筑心理健康”,倡导全社会共同关注精神心理健康。

昨天下午,在厦门市卫生健康委员会指导下,厦门市仙岳医院联合筭筭路社区卫生服务中心等单位举办“健康厦门 近邻健康”行动暨“世界精神卫生日”宣传活动。厦门市仙岳医院派出精神科、心理科、睡眠科医生,在育秀广场为有需求的群众提供义诊咨询、精神心理健康指导等服务。现场还有精神卫生优惠政策宣传、精神卫生知识有奖问答等活动,吸引了众多居民参与。

作为厦门市精神卫生中心、福建省精神医学中心、国家心理健康宣传示范基地,厦门市仙岳医院向来重视精神疾病防治结合,在不断提升医疗水平的同时,通过多种渠道、多种形式加强科普宣教,提升群众精神卫生知识知晓率,提高广大居民健康素养,受到群众欢迎。



仙岳医院派出精神科、心理科、睡眠科医生,为群众提供义诊咨询和健康指导。

镇痛日免费咨询活动邀您参与

本报讯(记者 楚燕 通讯员 李欣)“疼痛”是生活中的常见问题。长期以来人们对疼痛的认识比较片面,认为疼痛只是疾病的症状,不少患者一直在忍受着疼痛的折磨。10月17日是第十九个“世界镇痛日”。为唤起大众对疼痛疾病的重视,帮助患者提高生存质量,

促进全民健康生活,厦门大学附属第一医院疼痛科将于当天9:00-11:30在医院急诊大楼门口小广场举办公益咨询活动。如果您平时有颈肩腰腿痛、带状疱疹神经痛、三叉神经痛、四肢骨关节疼痛、肿瘤疼痛等,可以前往咨询。

我市检出1例确诊病例 系省外返厦人员

本报讯(记者 陈苑)记者从市疾控中心获悉,10月10日0时-15时,我市检出1例新冠肺炎确诊病例(轻型)。该病例系省外返厦人员,10月9日晚抵厦后进行“落地检”核酸采样,检测结果为阳性,即闭环转运至定点医院隔离治疗,10月10日下午诊断为新冠肺炎确诊病例。在此提醒广大市民游客履行

个人防疫责任,戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、打疫苗,按要求进行核酸检测,积极配合扫码、健康码、查核酸检测证明等各项疫情防控措施。入(返)厦人员要严格落实“入厦必检、三天两检”,有涉疫地区旅居史的要主动向所在社区、工作单位或所住酒店报告。新冠政策咨询专线 0592-3279055

厦门疾控发布健康提醒: 有涉疫城市旅居史请主动报备

本报讯(记者 陈苑)10月9日全国新增报告373例本土确诊病例,1566例本土无症状感染者,涉及29个省份。北京通州区,天津东丽区,黑龙江绥化区,辽宁抚顺市,上海普陀区、青浦区、静安区,湖南湘潭市,四川泸州市等地新增划定高、中、低风险区。

区、工作单位或所住酒店报告,根据出发地和途经地疫情风险等级实施分类管理:对7天内有高风险区旅居史的入(返)厦人员,实施7天集中隔离医学观察(第1、2、3、5、7天各开展一次核酸检测)。对7天内有中风险区旅居史的入(返)厦人员:实施7天居家隔离医学观察(第1、4、7天各开展一次核酸检测),如不具备居家隔离医学观察条件,采取集中隔离医学观察。对7天内有西藏、新疆旅居史的入(返)厦人员:入厦后实施3天集中隔离医学观察+4天居家健康监测管理,核酸检测7天7检。

市疾控中心提醒广大市民: 1.我市实行免费核酸检测服务(部分核酸检测点延长至20时)。 2.所有入(返)厦人员抵达后应立即在一场两站(飞机场、火车站、汽车站)进行落地检(通过自驾等其他方式的第一时间就近检测),并在第三天再检测一次(免费)。 3.9月10日至10月31日,乘坐飞机、高铁、列车、跨省长途客运、跨省客运船舶等交通工具需查验48小时内核酸检测阴性证明。 4.近7天内有涉疫地区旅居史的,抵厦后须第一时间向所在社

报备途径:“i厦门”微信公众号,点击【服务】-【入厦登记】。 扫码了解详情

10月9日0时-24时 我市新增12例境外输入确诊病例

本报讯(记者 陈苑)据福建省卫健委、厦门市卫健委官网消息,10月9日0时-24时,福建省报告新增境外输入确诊病例15例(福州

市3例,为无症状感染者转确诊;厦门市12例)。当日报告新增境外输入无症状感染者3例(福州市2例、厦门市1例);解除隔离1例。

今日我市开放13个疫苗接种点

本报讯(记者 陈苑)今日,我市有13个疫苗接种点提供新冠疫苗接种服务,同步提供3岁至11岁儿童新冠疫苗接种服务。接种新冠疫苗(含加强免疫)需通过“美丽厦门智慧健康”微信公众号预约或由单位、村居统一组织。市民还可到提供重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)的接种点预约接种。

扫码了解详情

新研究成果表明: 人在清醒时,大脑也会“放空”

据新华社电 一项国外的新研究显示,清醒时走神是自然现象,类似于大脑下线。该研究表明,一个人在清醒时走神是一种自然现象。欧洲研究人员开展的大脑成像研究挑战了人类大脑会不间断思考的观念,并指出“大脑放空”是一种独特的精神状态,此时的大脑基本上处于离线状态:一种类似于深度睡眠的模式,只是出现在人醒着的时候。研

究结果表明,人的思维是无法持续“流动”的。科学家们利用人工智能技术发现,在思维受抑制或大脑放空时,大脑中的所有区域都在同时进行相互交流,而这种大脑模式类似于深度睡眠模式。研究人员称,这可以解释人为何会因大脑无法区分信号而不能报告精神状态——也表明,所谓的“无法报告的瞬时精神事件”可以在人清醒时发生。

2 年轻人群主动就诊意识增强

随着社会不断发展,人们健康意识增强,更多人开始从单纯重视躯体疾病,逐步转向既重视躯体疾病也关注精神心理疾病。

“群众的意识真的转变了很多。”仙岳医院精神科医生闫丽娜有着多年社区防治经验,十几年前,她见证并参与了“解锁行动”,和同事们一道,为偏远村庄的重性精神病患者送医送药,帮他们摆脱枷锁,走出“黑屋”。“这些年,越来越多的患者不再封闭在家中,而是来到医院接受正规治疗,病情控制得更好。”

闫丽娜发现,和老年人相比,年轻人主动就诊意识更强。“现在年轻人接受信息

的渠道多,能够更多地接触到精神卫生知识。面对可能出现的精神心理问题,他们当中很多人不再一味地讳疾忌医,而是选择主动找专业人士咨询。”闫丽娜特别提到学生群体,“一些初中生觉察到自己最近‘不对劲’,会主动向学校的心理老师咨询。心理老师初筛评估,有必要时,会建议孩子到我们医院来就诊。有的孩子一段时间比较抑郁、厌学,家长不认为是病,生怕和精神心理疾病沾边,但有些孩子自己会主动要求到医院看诊。”

闫丽娜认为,人们逐渐能够以相对平和的心态看待精神心理问题,并主动寻求帮助,这是社会的进步。

3 改善软硬件 增强服务能力

为了提高精神卫生服务水平,让群众便捷享有优质医疗服务,仙岳医院软硬件持续升级,医疗服务能力不断增强。

陈进东院长介绍,仙岳医院改扩建项目今年启动,南北院区改扩建同步开工,建成后新增床位600张,届时全院总床位数将达到1500张,能极大缓解精神疾病患者床位紧缺问题,大幅提高医疗康复等硬件设施水平,促进医教研全面发展。

陈进东表示,为了满足人民群众日益增长的精神卫生医疗需求,仙岳医院加大人才培养、人才引进力度,打造高素质人才队伍,为群众提供高品质医疗服务。同时,医院开设夜间门诊、无假日门诊等,进一步增加服务供给。今年10月,仙岳医院

信息化建设再上新台阶,在全院推行无纸化病历,将医护人员从繁琐的文书书写中解放出来,腾出更多时间为患者服务。目前,医院正在进行科室规划调整,计划将心理咨询和治疗相关诊室集中在一个楼层,提高群众就医舒适度。

近年来,越来越多的医院开设精神心理门诊,有的还设置了专门的病区,相关的诊疗行为是否规范,直接关系到患者安全。目前,仙岳医院正牵头申请成立厦门市精神卫生质控中心,“质控中心”可对各医疗单位相关从业人员资质、用药规范、病历质量等进行督导检查,力求规范化、同质化,从而提升全市精神心理疾病诊疗水平,这也是共筑心理健康的重要一环。”陈进东说。

链接

家庭-社区-医院协作 给患者带来便利

80岁的林老伯患有阿尔茨海默症,睡眠不佳,经常乱讲话,行为冲动。老人年纪大了,不方便外出就医,家人向社区申请,经协调,防治点的精神科医生入户诊断。仙岳医院防治点医生闫丽娜上门为老伯诊断复核,针对其睡眠问题和精神症状,制定相应的药物治疗方案,同时指导家属加强日常护理,并给出康复方案。家属根据方案到院开药或到社区就近拿药,十分方便。

“现在每个社区卫生服务中心都配备驻点的精防人员。有些患者不方便到院就诊,尤其是重性精神疾病患者不配合就医、服药不规律状态不好的情况下,驻点医生可以提供入户诊断复核服务,患者家庭向社区提出申请即可。”闫丽娜说,医生入户现场看诊,可以初步判断患者病情,明确是否需要调整药物剂量等,量身定制治疗方案。这种家庭-社区-医院协作模式,给患者带来极大便利。

小贴士

抑郁症早期 有四大征兆

仙岳医院专家表示,青少年、孕产妇、老年人群、高压职业人群是抑郁症防治重点人群,抑郁症可防可治,应平等对待、关心关爱抑郁症患者。

抑郁症发病机制尚不明确,这是一种可治疗的疾病。抑郁症早期有四大征兆,如果出现以下表现,且持续2周以上,严重影响正常生活,建议及时就诊:总高兴不起来;对社会交往厌倦、冷淡,对周围的人和事开始失去兴趣;认知功能损害,如记忆力减退,注意力不集中、反应迟钝、创造性下降;伴有一些没有明确原因的长期失眠、食欲减退、体重下降、身体疲倦。

1 提高知晓率 减轻病耻感

共筑心理健康,首先要提高精神卫生知识知晓率、减轻病耻感。厦门市仙岳医院陈进东院长介绍,为了让更多人了解精神疾病防治知识,该院通过线上线下相结合的方式,多渠道开展科普宣教,主动将宣传阵地拓展到院外,下社区、进学校、入企业,积极举办义诊咨询、科普宣教等活动,并通过媒体、热线、微信、视频等,加强相关知识宣传,帮助群众通过科学途径掌握精神卫生知识,做到早发现、早干预。新冠肺炎疫情发生后,仙岳医院充分发挥自身专业优势,面向社会开通公益咨询热线,帮助饱受疫情困扰的人们纾解焦虑情绪,并在权威媒体及医院微信矩阵上发布心理抗疫小窍门,有针对性地帮助各类人群走出心理阴霾,广受社会各界好评。

“近三年的疫情,给社会带来一些新的现象,可能会影响未来20年人们的心理健康。比如,多次停课带来的焦虑、强迫,上网课可能引起的网络沉迷,事业、情感受挫引发的一系列问题等。”陈进东说,“可以预测,未来人们对精神卫生服务的需求会越来越多,这也给我们精神专科医院的工作带来新的挑战。”



居民积极参与精神卫生知识问答活动

分类广告

副省级媒体 友情提醒:本栏提供的信息仅供参考,敬请验明对方相关资料,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。(入市有风险,投资需谨慎。) 登报热线:5581501 5550633 手机微信同号:18030270336 19906032813



- 吕岭路122号报业大厦10楼1009室(电话:5550633)
● 湖里区枋湖南路29号湖里行政中心二楼1号窗口(电话:5383530)
● 海沧区行政中心二楼24窗口(电话:5511763)
● 厦门市行政服务中心3楼A厅27窗口(电话:5509533)

公告启事

行政强制执行催告书

叶建设(身份证号码:350204*****0015):

我局对你在厦门市思明区岳阳西里64号102室违法建造一案,已审理终结。现依法向你公告送达厦思城管催[2022]214号《行政强制执行催告书》。自本公告发出之日起30日即为送达。请你于送达之日起三日内提出陈述或申辩,否则视为自动放弃陈述申辩权,我局将依法作出处理决定。

厦门市思明区城市管理局 遗失声明

厦门市辛盛建设工程有限公司不慎遗失公章、财务专用章各一枚,声明作废。

告知书

钟小霞(身份证号码:350521*****6565)、袁雪珍(身份证号码:352128*****002X)、詹有德(身份证号码:352128*****2017):

本局对你在厦门市思明区筭筭路1-104号101室违法建造一案,已审理终结。现依法向你公告送达厦思城管告[2022]486号《告知书》。自本公告发出之日起30日即为送达。请你们于送达之日起五日内提出陈述申辩意见或者听证申请,否则视为自动放弃上述权利,我局将依法作出处理决定。

厦门市思明区城市管理局 遗失声明

厦门市鑫宝建材有限公司遗失财务章一枚,声明作废。

遗失声明

厦门市电子信息产业商会不慎遗失福建省厦门市社会团体会员费统一收据,注册号码:闽财(2019)票字第34号,发票号:00072513,特此声明。

告知书

袁雪雪(身份证号码:352128*****0027):

厦门市思明区城市管理局

行政处罚决定书

蒋邦涛(身份证号码:350602*****9814)、窦金红(身份证号码:350602*****9822):

本局对你们在厦门市思明区文屏二里10号违法建造一案,已审理终结。现依法向你公告送达厦思城管告[2022]392号《行政处罚决定书》。自本公告发出之日起30日即为送达。如不服本处罚决定,可在收到本决定书之日起六十日内,向厦门市思明区人民政府申请行政复议,也可以在六个月内直接向厦门市思明区人民法院提起行政诉讼。

厦门市思明区城市管理局

行政处罚决定书

吴铎(身份证号码:350427*****0034):

本局对你在厦门市湖里区嘉禾路376号401室违法建造、擅自改变建筑设计使用功能一案,已审理终结。现依法向你公告送达厦门市湖里区城市管理局发出的厦湖城管告[2022]96号《行政处罚决定书》。自本公告发出之日起30日即为送达。如不服本决定,可在收到本决定书之日起六十日内,向湖里区人民政府申请行政复议,或者在六个月内直接向有管辖权的人民法院提起行政诉讼。

厦门市湖里区城市管理局

资产招租信息

根据国有企业资产出租管理的相关制度,我公司决定对厦门市湖里区T3候机楼附近写字楼及底商进行公开招商,价格40-130元/月/平方米,租赁期限三年,总建筑面积:8894.425㎡。具体信息详见厦门市人民政府国有资产监督管理委员会网站(http://gzwxm.gov.cn/)、厦门翔业集团有限公司网站(http://www.iport.com.cn)及福建兆翔临港置业有限公司网站(http://www.panport-developer.com)。招商信息咨询:江先生、叶女士、庄女士、叶先生:0592-5708081;报名联系人:涂先生:0592-5706167。 厦门兆翔物业服务服务有限公司