

早预防 早识别 正确应对精神卫生问题

本报记者 刘刚林

*能够合理调控情绪,保持积极乐观的心态。

*能够与他人建立良好的人际关系,互相支持,共同进步。

*能够应对生活中的各种变化和挑战,保持心理平衡。

*能够集中精力完成工作任务或学习任务,取得良好的成绩。

这里有一份简易版心理健康自测问卷,大家可以试着做一下:请回答“是”或“不是”。

1. 有些人或事是否很容易让你不开心?
2. 有人对不起你,你是否超过半年还耿耿于怀?
3. 你是否一路上对那个在公共汽车上或地铁里碰了你却不道歉的人很气愤?
4. 你是否经常不想跟别人说话?
5. 你在做重要的工作,是否觉得旁人的说话打扰你,让你很烦?
6. 你是否长时间地分析自己的心理感受和某一行为?
7. 你是否经常觉得别人看不起你?
8. 你是否常常情绪不好?
9. 你与别人争论时,是否常常无法控制自己的嗓门,导致声音太响或太轻?
10. 你是否习惯于自言自语?
11. 别人不理解你,你是否会发火?
12. 是不是看喜剧片、听笑话也开心不起来?
13. 是不是常觉得有人作弄你?

大家客观地回答上述问题,如果答案多为“是”,那么要提醒你,你的心理健康可能已经出现问题,建议去医院进行专业的评估。

为什么会出现心理健康问题?马莹说,心理健康问题的出现与多种因素有关,包括遗传、生理、环境、心理和社会因素等。

生理因素:大脑的生理结构和功能的变化,如神经递质的失衡,是导致抑郁症、精神分裂症等精神疾病的关键因素。

心理因素:性格特点和心理特质在心理健康中扮演着重要角色。内向、孤僻、完美主义者等性格类型可能更易产生心理困扰。心理创伤和应激事件同样会对心理健康产生长期影响。

社会环境因素:社会支持系统的强弱直接影响个体的心理健康。此外,社会环境中的工作压力、竞争激烈、社会不平等和暴力等因素都可能对心理健康产生负面影响。

常见的精神心理问题及其表现主要有以下几种。

【抑郁症】表现为情绪低落、兴趣丧失、精力不足、悲观失望、自我评价过低等。严重时可能出现幻觉、妄想、身体功能减退,并伴有严重的自杀企图,甚至自杀行为。

【焦虑症】患者常常感到莫名的紧张不安、恐惧心悸,甚至出现与现实情境不符的过分担心。可能伴随头晕、胸闷、心慌、呼吸急促、口干、尿频、尿急、出汗、震颤等躯体症状。

【恐惧症】患者对特殊的物体、活动或情境产生强烈的惧怕,且伴有头晕、心悸、出汗、颤抖

等症状。明知这种恐惧是过分的、不必要的,但却无法控制。

【强迫症】表现为反复出现强迫性的思维或行为,如反复洗手、反复检查门窗是否关好等。

【失眠症】患者对睡眠的质和量长时间不满意,如难以入睡、易醒、多梦、早醒等。长期失眠会导致疲劳、焦虑、抑郁、注意力不集中等症状。

【双相情感障碍】患者会在情绪高涨(躁狂)和情绪低落(抑郁)之间反复波动。

【应激障碍】应激障碍是指在遭受到急剧、严重的精神创伤性事件后数分钟或数小时内所产生的一过性的精神障碍,一般在数天或一周内缓解,最长不超过1个月。其主要表现症状为反复重现创伤性体验,频频出现内容非常清晰的、与创伤事件明确相关的梦境等。

【精神分裂症】可能出现幻觉、妄想、行为紊乱等症状,或者喜怒无常、伤人毁物,也可能情感淡漠、孤僻被动、日渐脱离现实生活。

【自闭症(孤独症)】起病于婴幼儿时期,症状多样,如不会使用语言、眼神、表情、手势、姿势与他人交流,听不懂别人指令,对别人的话也缺乏反应,情感淡漠等。

【注意力缺陷多动障碍(ADHD)】这是一种常见于儿童的心理问题,主要表现为注意力不集中、活动过度 and 冲动,常伴有学习困难、品行障碍和适应不良。

那么,该如何预防心理问题的出现?马莹说,心理健康的维护并不是一朝一夕的事,需要长期的关注和实践,大家可以从日常生活中的

小习惯入手。

健康的生活方式:均衡饮食、规律运动和充足睡眠是精神健康的基石。它们有助于调节情绪、提高精力水平和增强抗压能力。

社交互动:与家人、朋友和同事建立良好的关系。社交支持网络有助于我们在困难时期获得情感支持和实际帮助。

学会放松:通过冥想、瑜伽、深呼吸等放松技巧来减轻压力。定期的放松活动有助于我们从日常压力中恢复过来。

时间管理:合理安排时间,确保工作、休闲和休息之间有良好的平衡。

求助于他人:在感到压力过大或情绪低落时,不要犹豫,寻求帮助。与信任的人交谈,或考虑咨询心理健康专业人士。

设定目标:为自己设定实现目标,无论是大是小。实现目标可以带来成就感,增强自我效能感。

避免物质滥用:限制酒精摄入,避免使用非法药物,因为这些物质可能会损害精神健康。

积极参与:参与社区活动或志愿服务,这不仅可以帮助他人,同时也能提升自我价值感和生活满意度。

州妇幼保健院有相关的心理健康服务吗?马莹说,该院儿童保健科现已成立妇女儿童心理门诊,有两名专业的心理治疗师可以为大家提供心理咨询、沙盘游戏、团体辅导、正念冥想等心理健康服务。有需要的群众可以前来咨询或拨打服务热线。

心理热线:13369440641(微信同号)



学生孤僻厌学、成人焦虑抑郁,近年来,伴随着生活节奏快,压力也随之而来,排解不掉就可能就会转化为心理问题和精神障碍,精神卫生问题也日益成为社会关注的焦点。

每年的10月10日是世界精神卫生日,今年的主题为“共建共治共享,同心健心安心”。那么,什么是精神卫生问题?到底有哪些危害?该如何自我甄别是否存在精神心理问题,有效预防纾解呢?近日,记者就相关问题采访了州妇幼保健院心理治疗师马莹。

马莹说,精神卫生也叫心理卫生,它包括精神障碍的治疗、预防和心理健康知识的普及。精神卫生分为狭义和广义两种,狭义的精神卫生指研究精神疾病的预防、诊疗和康复,早期发现、早期治疗,促进慢性精神疾病患者的康复,回归社会;广义的精神卫生则指研究精神疾病的发生发展规律及其防治,探讨如何保障和促进人群的心理,提高个体承受应急和适应社会的能力,减少心理行为问题的发生。

心理健康的标准是什么?马莹说,心理健康的标准包括但不限于以下几点:

*能够正确认识自己的优点和不足,接受自己的不完美。

资讯

临夏州级特色专科

临夏县中医院老年医学科

临夏县中医院老年医学科成立于2021年,是集老年医学、康复、疼痛和其他内科疾病诊疗于一体的临床科室,经过多年的发展,已形成了中医特色突出的老年健康服务体系。科室现拥有专业技术人员22人,其中主任医师1名、副主任医师4名、主治医师1名、住院医师3名、护理人员13人,开放床位59张。

科室秉承“老吾老,以及人之老”的古训,运用中药、针灸、推拿等中医传统疗法与现代医学技术相结合,实现个性化治疗,并积极探索适应当代老年人需求的健康管理模式,力求打造让老人舒心、家属放心的专科。擅长诊治老年人常见的各种慢性病,如高血压、糖尿病、冠心病、脑血管疾病、慢性阻塞性肺疾病等;对有功能缺失、颈肩腰腿痛的老年患者进行物理治疗和针灸治疗;对老年综合征,如痴呆、抑郁、跌倒、营养不良等进行全面的身体、心理和社会功能的老年综合评估;对于出院患者,通过微信群等网络手段,建立完善的慢病管理体系;不定期开展“健康讲座”进社区活动,为周边老年人提供健康咨询、预防保健等服务。

科室中医特色治疗设备齐全,配备有恒温蜡疗仪、熏蒸治疗机、体外冲击波治疗仪、电脑中频治疗仪、红外光灸治疗机、中药汤剂包装机、特定电磁波治疗器等,能够满足临床诊疗需要。

临夏本草漫谈

翻白草



为蔷薇科委陵菜属植物翻白草的带根全草。

翻白草,《救荒本草》云:“翻白草,出扬州山野。苗高七、八寸,细长锯齿,叶硬厚,背白,其叶似地榆叶而细长,开黄花,根如指大,长三寸许,皮赤肉白。”生于海拔100—1850米的山谷以及沟边、山坡草地等。临夏地区有分布。

翻白草性味甘、苦,平。具有清热、解毒、止血、消肿的功效。主治脾胃虚弱、白带、肺病、细菌性痢疾、肠炎、吐血、便血、创伤、中毒。

用法 内服:煎汤,9—15g(鲜品30—60g),或浸酒。外用:适量,鲜品捣烂或干品研末敷患处。

选方 1. 治腮腺炎:翻白草干根烧酒磨汁涂患处。

2. 治细菌性痢疾、阿米巴痢疾:翻白草全草或根30—60g,水液煎,每日分2—3次服。

3. 治血友病:鲜翻白草60—90g,水煎服,每日1剂。另用鲜草捣烂,敷出血处。



自“十个多一点”暖心活动开展以来,康乐县中西医结合医院积极行动,从细节入手,不断强化服务理念,提高服务质量,进一步促进和谐医患关系,为广大群众提供更为优质、高效、便捷的医疗服务。

本报记者 刘刚林 摄

10月12日,临夏七医院特邀北京空军总医院眼科专家为我州现役军人、退役军人、军属以及困难群众等开展为期2天的公益白内障手术,进一步提升医院眼科中心技术水平,给临夏地区眼疾患者提供优质的医疗服务。

本报记者 刘刚林 摄



医讯

临夏市医院开展23价肺炎球菌疫苗接种

本报讯(记者 刘刚林)日前,临夏市人民医院已开展23价肺炎球菌疫苗接种,库存量充足,有需要的群众可随到随接种。

肺炎,作为一种常见的呼吸系统疾病,每年在全球范围内造成大量病例与死亡,尤其是老人、儿童、慢性病患者及免疫力较低的人群更易受到侵袭。它可能由多种病原体引起,其中肺炎链球菌是导致社区获得性肺炎的主要元凶之一。秋冬季是肺炎等呼吸道疾病的高发期,而接种肺炎球菌疫苗是预防肺炎球菌性疾病最有效、最经济的手段,也可减少患肺炎球菌感染相关疾病带来的健康危害。

【接种人群】用于2岁以上肺炎球菌感染风险增加的人群,重点推荐易感人群。

【接种地点】临夏市人民医院服务中心二楼公共卫生科

【接种时间】周一至周五上午8:00—11:30 下午2:30—5:30

周六上午8:00—11:30

【咨询电话】0930—6325236

健康科普

敏者: 患脑病、未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病者; 发热、急性感染、慢性病急性发作期; 妊娠期和哺乳期妇女禁用。

接种时需要准备哪些材料?

接种者需持本人二代身份证(或户口簿)。

接种疫苗有哪些注意事项?

接种后在现场留观30分钟方能离开;

行动不便老年人全程要有家人陪同;

24小时内保持接种部位的干燥、清洁,不要马上洗浴,防止局部感染;

2—3天内不能做剧烈活动,不吃刺激性食物。

接种该疫苗有什么作用?

可以预防或减少23种肺炎球菌引起的包括脑膜炎、菌血症和菌血症性肺炎、急性中耳炎、鼻窦炎和非菌血症肺炎等感染性疾病。接种1剂次,剂量0.5ml。如需接种第2剂,建议与第1剂间隔>5年。

有什么不良反应?

23价肺炎疫苗为灭活疫苗,严重不良反应罕见。少数人可有注射部位局部疼痛、红肿、硬结或中低度发热,一般不需特殊处理,可自行缓解,必要时对症治疗并及时与接种单位联系。

哪些人不宜接种该疫苗呢?

已知对本疫苗的任何成分过

州卫生健康志愿服务队赴积石山县开展健康教育“七进”活动

本报讯(记者 刘刚林)10月10日至12日,州卫健委组织州中医院、州疾控中心、州卫生健康委中心等组成卫生健康志愿服务队,分别到积石山县大河家镇、石峡镇、刘集乡、柳沟乡安置点和学校开展健康教育“七进”活动。

活动现场,医护人员和家庭健康指导员为群众量血压、测血糖,进行健康咨询和义诊,向群众普及简单易学的健康知识和易用有效的医疗防护技能,进一步提高群众的健康保健意识。期间,州级健康科普专家库成员分别到谨防一氧化碳中毒、震后心理调试方法、加强个人卫生等方面为安置点群众开展了健康科普讲座,并针对秋冬季常见传染病,从传染源、传播途径、易感人群及具体的防控措施



等方面为大家进行了健康知识普及。

据了解,此次活动受益人群达1000余人,共发放宣传资料7000余份、各类药品9000余盒、健康包300个、免洗消毒凝胶300瓶。同时,还通过走访高血压、慢性老年人等患者家庭,深入了解重点关注人群卫生相关政策的落实情况、家庭医生和家庭医生健康指导员履职情况。

州医院全肘关节置换助力患者“肘重生”

本报讯(记者 刘刚林)近日,州人民医院骨一科关节外科团队成功完成一例人工全肘关节置换术,填补了我州在肘关节置换领域的技术空白。

患者在年幼时不慎摔伤致左肘关节骨折,当时未及时治疗,后出现左肘关节疼痛、活动受限。随着时间的推移,患者的肘关节开始畸形、僵硬,不能系裤带,无法屈肘吃饭等,严重影响日常生活,这才开始寻求专业的诊疗。州人民医院医生接诊后,为患者进行了详细查体,为其行“左侧

人工全肘关节置换术”。术程1小时,假体放置满意,手术顺利完成,术后经康复锻炼等,肘关节功能恢复到90%以上。

州人民医院骨一科是关节、小儿骨科,在提高关节疾病诊疗方面已经做了很多工作与研究,多次成功完成肩、髋、膝、部分肘关节置换手术。据了解,此项手术是州人民医院骨一科继完成一例肘关节部分置换后开展的首例自主人工全肘关节置换术,代表该院骨一科实现了肘关节手术的全覆盖,对于肘关节疾病的诊疗又多了一种有效手段。

东乡县中西医结合医院重阳节义诊活动暖民心

本报讯(记者 刘刚林)10月11日,在东乡县卫健局的组织下,甘肃省中医院东乡医院(东乡县中西医结合医院)专家医疗团队走进东乡县敬老院,开展“情暖夕阳·关爱老人”送医送药送义诊活动。

义诊现场,医疗团队为老人量血压、测血糖、号脉,耐心询问他们的身体状况、日常饮食及用药情况,并给予健康饮食及合理用药方面的指导,发放并讲解科普知识,使老人对防治

高血脂、高血压、糖尿病、冠心病等基本常识有了大致的了解。同时,凭借专业的医疗技术和丰富的临床经验,为老人们提供了精准的诊断和治疗建议,进一步增强了老年人的健康意识和自我管理能力。

据悉,此次义诊活动共服务老人60余人,免费发放药品180余盒,发放健康宣教材料100余份,让老人们感受到了社会的关怀与温暖,营造了关爱老人的浓厚氛围。

和政县医院开展首例“经皮穿刺脾动脉栓塞术”

本报讯(记者 刘刚林)10月11日,和政县人民医院感染介入科成功为一名乙型肝炎肝硬化患者实施了首例“经皮穿刺脾动脉栓塞术”,标志着该院的外周介入治疗技术水平又上了一个台阶。

患者有慢性乙型病毒性肝炎病史5年,肝硬化病史1年余,长期口服

药物抗病毒治疗和抗肝纤维化。此次,医生经完善相关检查后明确诊断为“乙型肝炎肝硬化、脾大、脾功能亢进”。随后,在省人民医院介入内科专家指导下,该院为患者行“经皮穿刺脾动脉栓塞术”,手术顺利,术后恢复良好,各项指标已恢复正常,达到预期治疗效果。