

多管齐下 提供优质“心”服务

厦门市仙岳医院充分发挥精神专科优势资源和技术,服务广大市民群众

鹭岛起宏图 变化在身边

晨报记者 马丽 通讯员 陈鹭

10月10日是“世界精神卫生日”,今年主题为“营造良好环境,共助心理健康”。为提升全民精神卫生、心理健康意识,在厦门市卫健委指导下,厦门市仙岳医院联合筼筻街道社区卫生服务中心等单位,举办2022年“健康厦门·近邻健康”行动暨“世界精神卫生日”宣传活动。

本次活动采取有奖知识问答、文艺表演等多种形式,向市民介绍世界精神卫生日主题及精神心理健康知识。仙岳医院精神科、心理科、睡眠科医生还在现场开展义诊活动,为有需求的群众提供免费的精神心理健康服务及指导。

“做好多途径、全方位的精神卫生知识普及,是我们作为三级甲等精神专科医院应有的责任和担当。”厦门市仙岳医院院长陈进东表示,医院将继续多管齐下,充分发挥精神专科优势资源和技术,提供高质量“心”服务,在家庭、学校、工作单位、社区等环境中营造维护和促进心理健康和精神卫生的良好氛围,为厦门市民筑起保护心理健康的“铜墙铁壁”。

修炼“内功”

打造区域精神卫生高地

扎根精神科临床一线27载,从一名普通医生到现在成为医院的“掌门人”,陈进东见证了仙岳

医院和厦门经济特区共成长,医疗业务提量、医疗服务提质、医疗安全提升,成为福建省精神医学中心、国家级精神科住院医师规范化培训基地(重点专业基地)、全国专科医院中医药工作示范单位,乃至连续几年获得权威榜单全国前十、全省第一好成绩,打造区域精神卫生高地等高质量发展的全过程。在他看来,市民要保持身心健康,“打铁还需自身硬”。

经过多年积淀,仙岳医院培育了一批本土优秀人才,带动学科快速发展。目前,全院共有44人在国家级精神心理学术机构任职,为全省精神专科之最。医院已形成中西医结合科、儿童青少年心理科、睡眠医学科等一批优势学科,颇受患者信赖。

为满足患者多样化的就医需求,仙岳医院先后增设夜间门诊、周末门诊等“延时服务”项目,使看诊服务一周七天“不打烊”;还安排权威医生定期到厦门市三甲综合医院提供坐诊服务,助推厦门医疗服务供给能力提升。10月1日起,医院推出“无纸化”就诊新举措,覆盖挂号、检查到取药等全流程,既增加了患者与医生沟通交流的时间,也进一步提高医生的工作效率。

值得一提的是,今年6月,厦门市仙岳医院改扩建项目正式启动。该项目完成后,全院编制床位将由现在的900张增至1500



仙岳医院致力于为市民筑起保护心理健康的“铜墙铁壁”。

张。届时,仙岳医院儿童心理门诊、老年专科、心理科、睡眠障碍门诊等科室管理工作将更加精细化、专业化,医教研等方面也将进一步提质增效。

时刻“在线” 筑牢心理健康防护墙

众所周知,身体生病了要去看医生,得了精神疾病更不能“讳疾忌医”。但是,如何打通“最后一公里”,让未能走进医院求诊的患者,也能及时得到有效帮助呢?记者了解到,仙岳医院心理危机干预热线(0592-5395159),于2009年3月开始提供24小时全年无休的公益咨询服务,至今已累计接听心理求助电话十几万通,成功挽救千余名高危来电者。近两三年来,该热线作为厦门市心理援助热线,特别增加专

职心理咨询师接线,为一线医护人员、病患及家属,乃至普通民众等提供全方位的心理咨询服务。

《新生开学,如何面对新环境?》《精神分裂患者的归家之路》《我有孤独症,你愿意和我玩吗?》《无酒不欢?当心酒精依赖找上你!》……仙岳医院还通过微信公众号矩阵,聚焦门诊常见“心病”,第一时间宣传普及心理干预知识,帮助许多人迈出了“早发现、早诊断、早治疗”的一大步。

主动下沉 “心”服务走进千家万户

“好感动,没想到你们还能上门看诊。”市民刘女士在仙岳医院精神科医生闫丽娜到家为其母亲看诊后,对仙岳医院的“心”服务赞不绝口。

刘女士的母亲已有80岁高

龄,长期睡眠不好,逐渐出现情绪冲动、记忆力差、乱说话等问题,但无论怎么劝说,母亲都不愿到医院就诊。刘女士求助于社区卫生服务中心后,同时还是社区驻点医生的闫丽娜出现在她母亲的面前。通过医生的详细诊断,刘女士的母亲收到了相关精神疾病的治疗、日常护理及训练康复方面的方法。

实际上,闫丽娜还是仙岳医院“精小卫”党员志愿服务队的队员,她和同事们会定期深入社区、企业、学校、偏远山村等地,开展科普讲座、公益义诊等志愿服务活动。闫丽娜说:“随着精神卫生医疗服务不断走近群众,我发现越来越多的人不仅敢于直面‘心病’,还有意识地关注家人或身边人的心理健康,这让我觉得这项工作特别有意义。”

摇头晃脑练颈椎 当心枕大神经受损

晨报讯(记者 马丽 通讯员 彭钦平)生活中,很多人在脖子不舒服时,都会前后左右摇晃脑袋,以缓解不适。可是,最近有人却因频繁摇头晃脑,引起了枕部和颈部剧烈疼痛。医生提醒,颈椎不适可适当自我锻炼,但方法应当得当。

今年30多岁的公司职员杨先生,因为患有轻微颈椎病,加上平时看电脑和手机时间长,所以他的脖子经常感到僵硬和酸痛。前段时间,他听说摇晃脑袋的锻炼方法能缓解颈椎不适,便一有空就摇晃起了脑袋;为追求效果,好些时候他把自己脑袋

“都要晃晕了”。令他没想到的是,如此“锻炼”几天后,他的枕部和颈部突发剧烈疼痛,疼得他大汗淋漓。

杨先生赶紧来到厦门前埔医院外科骨科就医,由专业副主任医师谭青松接诊。经详细询问,再配合相关检查,他被确诊为因摇晃脑袋过度导致的枕大神经痛。谭青松及时对他进行双侧枕大神经封闭治疗,并配合理疗、止痛等处理,使杨先生的症状渐渐好转了。

谭青松介绍,枕大神经支配着枕部的感觉,当它受到损害时,就会产生枕大神经痛。枕大神经

痛的主要表现为颈部和枕部剧烈疼痛,常为持续性的,同时伴有阵发性加剧的情况。杨先生本身患有颈椎病,加之频繁进行不合适的颈部活动,引发颈部肌肉痉挛水肿,压迫枕大神经而发病。

“平常颈椎不舒服时,可前后左右适当运动脖子,进行颈部锻炼,但不要太频繁和用力过度。”谭青松提醒,大家想预防枕大神经痛,应先改变长期低头等不良的生活习惯,睡觉时注意保持颈椎的正常生理曲线,避免枕过高的枕头,避免颈部受凉,尤其是避免颈部剧烈活动,以防导致损伤。

市中医院肝癌诊疗 收获权威部门肯定

晨报讯(记者 曾昊然)为加强肿瘤单病种诊疗规范化管理,国家癌症中心于今年开展肝癌规范诊疗质量控制试点单位评选工作,全国首批共有160家单位入选。记者昨日获悉,厦门五家医院获批成为首批国家癌症中心肝癌规范诊疗质量控制试点单位,分别是厦门市中医院、厦门大学附属第一医院、厦门大学附属中山医院、复旦大学附属中山医院厦门医院以及厦门长庚医院。

记者了解到,市中医院肝胆胰外科在厦门市中医院党委书记、全国知名肝胆胰外科专家学科带头人尹震宇教授

的带领下,开展“肝癌的系统化”规范化治疗,包括手术、介入、消融、系统药物治疗、中医药治疗等方面,目前已能熟练开展各种肝癌大型手术、复杂手术及微创腹腔镜手术,对中期肝癌的“TACE/HAIC”联合系统药物及转化后的手术治疗等。近一年来,市中医院完成各类肝胆手术超千台,其中80%以上为三四级高难度手术。

据悉,此次入选国家癌症中心肝癌规范诊疗质量控制试点单位,体现了厦门市中医院在肝癌的规范化治疗方面已达到“国家级水平”。