

健康“零距离” 守护最美“夕阳红”

仙岳医院“精小卫”来了·心理健康大讲堂走进和通社区新时代文明实践站

晨报记者 马丽 通讯员 陈鹭

随着我国人口老龄化的加剧,越来越多的老年人存在不同程度的睡眠障碍、情绪焦虑等心理健康问题,严重影响晚年的生活质量。为充分发挥我市精神心理优势资源,打通社会公益服务“最后一公里”,昨天上午,由厦门市仙岳医院主办、海西晨报社承办的《“精小卫”来了·心理健康大讲堂》走进和通社区新时代文明实践站,厦门市仙岳医院老年女病区主任、精小卫党员志愿者石磊通过健康讲座,帮助社区老年居民解答“睡不好、爱生气、常健忘”等常见问题,受到老年人的欢迎。

专家进社区 健康讲座受追捧

“老年人可以通过哪些方式提升睡眠质量?”“心灵‘感冒’了要如何改善?”“如何区分老年痴呆与健忘?”……石磊从事精神科临床一线工作15年有余,他结合PPT以及临床中常见的老年人睡眠等心理案例,深入浅出地为到场居民送上应对睡眠问题和抑郁



仙岳医院老年女病区主任石磊为居民带来健康讲座。记者 陈理杰 摄

症情绪的技巧、科学认识痴呆等“健康大餐”。同时,他还亲身带教,使居民学会运用呼吸放松操、太极拳、拍打经络健身等运动处方,更加科学、有效、安全地进行日常锻炼,将身体疾病和心理疾病预防关口前移。

窗外凉风阵阵,室内暖意浓浓,鼓掌声此起彼伏。尤其是互动环节,不少居民争相举手,向石磊咨询“吃安眠药物有无依赖

性?”“午休2个多小时是否影响夜间睡眠?”等相关问题。

“睡眠不是睡的时间越长,睡得越多就越好,而是保障精力即可。”石磊指出,作息不规律、环境因素、慢性躯体疾病、精神心理和药物因素等都可能是失眠的病因。但从临床角度分析,多数老年人的失眠与情绪等心理因素有关,比如离开工作岗位产生的失落感、和子女家庭及社会关系不

和谐等。因此,建议老年人保持良好的社交、寻找自己的兴趣爱好,如果不能有效地自主解决或调整相关症状,应及时寻求专业医生的帮助,精准施治,以免导致慢性顽固性失眠发生。

服务不停歇 全力推进“心”健康

“前年,我对照着网上的文章发现自己浑身上下都有病,去体检又没啥大毛病。我还是不安心啊,就经常找中医调理。太焦虑了,以至于睡眠越来越差。”家住和通社区的陈阿姨说,自从今年3月前往仙岳医院就诊后,目前她每天睡眠都能保持在7个小时,她特别感谢医生为她提供的心理辅导。所以,听闻仙岳医院的医生要来社区开展讲座,她早早就报名了,“专业医生的话比吃药有效果。”

陈阿姨的一番话,让和通社区居委会党委委员、副主任骆益红深以为然。“有时候身边人怎么开导老年人,效果都不大,但是经专业医生一指导,老年人的很多不良习惯或者情绪都能慢慢

改善。”

“身心健康是老年人参与社会的基础,推进实现健康老龄化则是应对人口老龄化最主动、最经济有效的举措,作为三级甲等精神专科医院,这是我们义不容辞的责任和义务。”“精小卫”党员志愿服务队负责人表示,守护群众健康只有起点没有终点,志愿服务队将持续为人民群众提供更加优质高效的全生命周期“心”健康服务,为健康中国建设、提高全民健康素养作出贡献。

相关链接

厦门市仙岳医院“精小卫”党员志愿服务队自成立以来,定期深入社区、企业等开展义诊、公益讲座、精神卫生知识宣教、文明城市创建等志愿服务近百场次,还定期慰问献爱心,结对帮扶24户有精神障碍、孤寡老人、肢体残疾、生活困难的家庭,其高质量“心”服务、“心”资源赢得了市民群众的一致点赞。

老人心脏每分钟“狂飙”180多次

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 赵婧懿 林曼欣)心脏是人体的“发动机”,如果突然出现心跳得快、慢、不规律等症状,都要警惕。近日,厦门大学附属心血管病医院(以下简称“厦心”)就接诊了一名心跳每分钟“狂飙”180多次的患者。

年近七旬的李大爷2年前出现了不明原因的反复心跳加快、呼吸不畅,有时还有头晕、眼前发黑、憋闷感等不适。由于症状来得快去得也快,他一直没太放在

心上,断断续续服用中药治疗。

不久前,李大爷再次突发心脏快速乱跳,伴有心悸、胸闷、喘憋等症状,家人紧急将他送往厦心。经查,李大爷的心跳高达186次/分,血压低至70/50mmHg,初步判断为“阵发性室上性心动过速+A型预激综合征+阵发性心房颤动”。接诊的厦心心内四科主任李强介绍,预激综合征就好比心脏里多长了一条导电的“线路”,心脏传导信号会不定期来个“抄近道”

或“短路”,从而诱发心动过速。

情况十分危险,李大爷被迅速转入了冠心病重症监护室治疗。不过,李大爷的症状特别“顽固”,经过相关治疗,他的心动过速在短暂恢复正常之后仍然反复发作,持续呈现低血压、休克状态。经过综合评估,李强决定带领团队为李大爷实施射频消融术,消灭引起心动过速的那根多余“线路”。术后,李大爷失控的心跳恢复了正常,生命体征很快平稳下来,3天后顺利出院。

孩子爱吃炸鸡 导致眼睛长“痘”

晨报讯(记者 黄伊娜 通讯员 陈芊)前段时间,小晨的眼皮总是反反复复长“痘”,甚至会破溃流脓,被家人带到厦门市儿童医院(复旦大学附属儿科医院厦门医院)眼科门诊就诊。

眼科医生检查发现,小晨的眼皮和睑缘上长了许多红色的“痘痘”,部分已经破溃结痂,甚至连眼角膜都出现了损伤。经过进一步询问了解到,小晨从小就喜欢吃烧烤、炸鸡等高

热量食物,而这样不良的饮食习惯,正是让小晨的眼睑反复长“痘”的真凶。经过规范治疗,小晨的病情得到了好转。

厦门市儿童医院眼科主任医师杨晖介绍,小晨眼皮长的这些“痘痘”,其实是由于长期摄入高热量食物引起的严重睑缘腺功能障碍,从而导致睑缘炎相关角膜病变。儿童需要严格限制高热量食物的摄入,同时要注意眼部清洁。

公益广告



人人都是文明志愿者
人人都是文明受益者

中共厦门市委文明办 海西晨报社(宣)