



4月2日是第十五个“世界自闭症日”。市八院携手郑州市第一按摩医院、共同举办“蓝色行动,点亮星空”主题公益活动。

春为青阳,春为发生,春天是充满希望与生机的,一如儿童。然而,在我们身边有这样一群特殊儿童,他们经常会听而不闻,视而不见,有着专属自己的内心世界,外人很难走进,他们被称为星星的孩子。有数据表明,自闭症已经逐渐成为当今世界严重的公共健康危机之一。

活动现场,市八院党委副书记、院长兼郑州市第一按摩医院院长贾成浩同志进行致辞,他真诚祝愿,在全社会共同努力下,随着诊疗技术的提升,越来越多的包括自闭症儿童在内各类残疾儿童经过全社会的关爱和医疗救治,将逐渐重归健康快乐的世界,演绎别样美好幸福的人生。

此次活动以学术讲座的形式,特邀国内知名专家杜亚松教授、柯晓燕教授、孔德荣教授,分别就《ASD患儿的早期识别和家长的应对》、《婴幼儿ASD的家庭干预》、《孤独谱系障碍诊疗新进展》进行精彩授课。

市八院儿童青少年心理科专家利用CARS、CHAT、STAT等量表,为孩子现场评估。

活动现场,志愿者为孩子们准备了手指画、活动主题拼图、按图索骥等丰富多彩的互动游戏。

此次公益活动的成功举办,让更多的人了解了自闭症,呼吁社会各界人士都能来关注和接纳自闭症群体,让他们能早日走出自己的世界,融入我们社会大家庭。

(高利军)



蓝色行动 点亮星空

——世界自闭症日公益活动



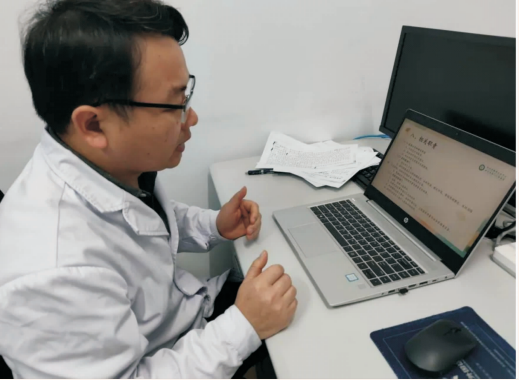
4月7日,市八院志愿者来到共建单位鲜万马农贸市场开展文明实践活动。



4月21日,市八院召开2022年第一季度临床工作协同会议。



4月27日,“携手相伴康复路”病友交流会如期开展。



4月29日,各科室质控人员以在线学习形式参加2022年第四次质控会议。



世界卫生日
健康家园,健康中国



为宣传普及群众对卫生、健康工作的关注,4月7日世界卫生日当天,市八院结合“健康家园,健康中国”主题开展系列宣传活动。

一是通过医院网站、微信公众号、电子屏等途径,向全院职工、来院患者及家属宣传世界卫生日的意义、全民健康知识、疫情防控知识等群众所关心的健康问题,营造浓厚的宣传氛围。

二是开展心理义诊活动。医护志愿者来到鲜万马农贸市场为市民提供线上心理CT测评,解答群众心理健康问题、科普精神卫生知识,提供免费测量血压等服务,并提醒大家:

三是在组织开展院内康复讲座。孙前明医生以“疫情还在,不要放松”为题,为40余名患者及家属科普疫情期间如何加强个人防护,通过播放专业视频生动讲解疫情期间出现心理问题如何进行调适,鼓励患者根据自身兴趣爱好及需求多多参加活动,增强心理健康自我管理意识,早日康复。

(黄婉君)



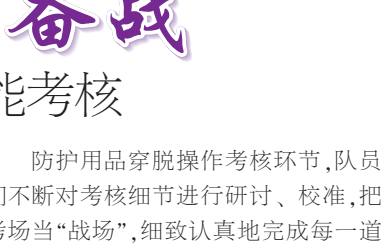
为宣传普及群众对卫生、健康工作的关注,4月7日世界卫生日当天,市八院结合“健康家园,健康中国”主题开展系列宣传活动。

一是通过医院网站、微信公众号、电子屏等途径,向全院职工、来院患者及家属宣传世界卫生日的意义、全民健康知识、疫情防控知识等群众所关心的健康问题,营造浓厚的宣传氛围。

二是开展心理义诊活动。医护志愿者来到鲜万马农贸市场为市民提供线上心理CT测评,解答群众心理健康问题、科普精神卫生知识,提供免费测量血压等服务,并提醒大家:

三是在组织开展院内康复讲座。孙前明医生以“疫情还在,不要放松”为题,为40余名患者及家属科普疫情期间如何加强个人防护,通过播放专业视频生动讲解疫情期间出现心理问题如何进行调适,鼓励患者根据自身兴趣爱好及需求多多参加活动,增强心理健康自我管理意识,早日康复。

(黄婉君)



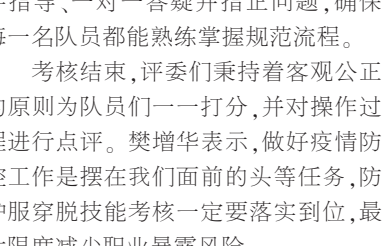
为宣传普及群众对卫生、健康工作的关注,4月7日世界卫生日当天,市八院结合“健康家园,健康中国”主题开展系列宣传活动。

一是通过医院网站、微信公众号、电子屏等途径,向全院职工、来院患者及家属宣传世界卫生日的意义、全民健康知识、疫情防控知识等群众所关心的健康问题,营造浓厚的宣传氛围。

二是开展心理义诊活动。医护志愿者来到鲜万马农贸市场为市民提供线上心理CT测评,解答群众心理健康问题、科普精神卫生知识,提供免费测量血压等服务,并提醒大家:

三是在组织开展院内康复讲座。孙前明医生以“疫情还在,不要放松”为题,为40余名患者及家属科普疫情期间如何加强个人防护,通过播放专业视频生动讲解疫情期间出现心理问题如何进行调适,鼓励患者根据自身兴趣爱好及需求多多参加活动,增强心理健康自我管理意识,早日康复。

(黄婉君)



为宣传普及群众对卫生、健康工作的关注,4月7日世界卫生日当天,市八院结合“健康家园,健康中国”主题开展系列宣传活动。

一是通过医院网站、微信公众号、电子屏等途径,向全院职工、来院患者及家属宣传世界卫生日的意义、全民健康知识、疫情防控知识等群众所关心的健康问题,营造浓厚的宣传氛围。

二是开展心理义诊活动。医护志愿者来到鲜万马农贸市场为市民提供线上心理CT测评,解答群众心理健康问题、科普精神卫生知识,提供免费测量血压等服务,并提醒大家:

三是在组织开展院内康复讲座。孙前明医生以“疫情还在,不要放松”为题,为40余名患者及家属科普疫情期间如何加强个人防护,通过播放专业视频生动讲解疫情期间出现心理问题如何进行调适,鼓励患者根据自身兴趣爱好及需求多多参加活动,增强心理健康自我管理意识,早日康复。

(黄婉君)



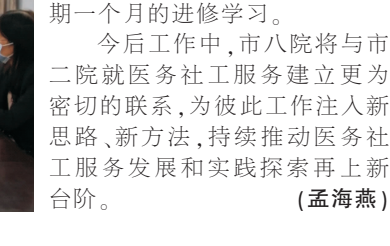
为宣传普及群众对卫生、健康工作的关注,4月7日世界卫生日当天,市八院结合“健康家园,健康中国”主题开展系列宣传活动。

一是通过医院网站、微信公众号、电子屏等途径,向全院职工、来院患者及家属宣传世界卫生日的意义、全民健康知识、疫情防控知识等群众所关心的健康问题,营造浓厚的宣传氛围。

二是开展心理义诊活动。医护志愿者来到鲜万马农贸市场为市民提供线上心理CT测评,解答群众心理健康问题、科普精神卫生知识,提供免费测量血压等服务,并提醒大家:

三是在组织开展院内康复讲座。孙前明医生以“疫情还在,不要放松”为题,为40余名患者及家属科普疫情期间如何加强个人防护,通过播放专业视频生动讲解疫情期间出现心理问题如何进行调适,鼓励患者根据自身兴趣爱好及需求多多参加活动,增强心理健康自我管理意识,早日康复。

(黄婉君)



为宣传普及群众对卫生、健康工作的关注,4月7日世界卫生日当天,市八院结合“健康家园,健康中国”主题开展系列宣传活动。

一是通过医院网站、微信公众号、电子屏等途径,向全院职工、来院患者及家属宣传世界卫生日的意义、全民健康知识、疫情防控知识等群众所关心的健康问题,营造浓厚的宣传氛围。

二是开展心理义诊活动。医护志愿者来到鲜万马农贸市场为市民提供线上心理CT测评,解答群众心理健康问题、科普精神卫生知识,提供免费测量血压等服务,并提醒大家:

三是在组织开展院内康复讲座。孙前明医生以“疫情还在,不要放松”为题,为40余名患者及家属科普疫情期间如何加强个人防护,通过播放专业视频生动讲解疫情期间出现心理问题如何进行调适,鼓励患者根据自身兴趣爱好及需求多多参加活动,增强心理健康自我管理意识,早日康复。

(黄婉君)

树特色专科品牌 建百姓满意医院

2022年4月30日 星期六
责任编辑:孔德荣 编辑:席娜

科普之窗

郑州精神卫生
ZHENGZHOUJINGSHENWEISHENG

一到春季她就躁狂 专家称春季是精神病的高发期,做好预防是关键

今年28岁的王女士几年前患上躁狂症,她每到春季病情都会不稳定,好在家人都能及时带到医院诊治,去年元旦结婚,爱人对她也很好,生活也很好,她过得很满意,可是让她担心的是她的病情一直是瞒着爱人的,她怕爱人发现她的病情,就慢慢减少药量,加上紧张、压力大的情况下,就出现了容易兴奋、感觉丈夫不爱她,又说自己很漂亮,丈夫配不上她,夜里躁狂的不睡觉,天天没事找事,丈夫开始不了解情况,还跟她吵架,当看到她把家里的东西以及电器都摔坏时,丈夫以为王女士真的瞧不起自己,于是提出了离婚,王女士的家人这才把她得病的情况告诉了她的丈夫,她有其他方面的因素也可引起精神障碍。比如:心理负担过重,到了一定程度会出现躁狂症状;病人睡眠质量不高,也容易引发一些心理疾病;以往有精神病史的患者,没有遵医嘱维持治疗,擅自减量、停药或换药;家人对精神疾病的认识不足,在病人犯病的初期没有及时就诊;另外,不太健全的个人性格,社会的偏见,问题家庭等也是促使心理疾病产生的主要因素。

针对精神病春季多发的现象,张中发



有其他方面的因素也可引起精神障碍。比如:心理负担过重,到了一定程度会出现躁狂症状;病人睡眠质量不高,也容易引发一些心理疾病;以往有精神病史的患者,没有遵医嘱维持治疗,擅自减量、停药或换药;家人对精神疾病的认识不足,在病人犯病的初期没有及时就诊;另外,不太健全的个人性格,社会的偏见,问题家庭等也是促使心理疾病产生的主要因素。

针对精神病春季多发的现象,张中发

说,预防是最关键的。如正常人发现自己情绪低落时,应注意转移不良情绪,郁闷出现时不妨听听音乐或参加体育活动。对患者进行预防的主要措施有,对孤独、话少、冷淡、胆小、有猜疑心理、不合群的人,一旦出现异常行为应到医院检查,若诊断为精神疾病,要及时治疗,对经过治疗还遗留一些症状的精神病人或是正在维持治疗的病人,一定要遵医嘱把药量控制好,适当进行一些文体活动。

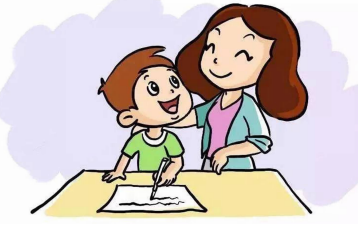
对已治愈的病人要注意观察有无复发的苗头,一旦出现原有的症状,如幻觉妄想、兴奋、抑郁、不愿吃药、生活规律改变等,应及时到精神专科医院医院检查,使病人顺利度过精神疾病的多发季节。

(席娜)

解疑答惑

问:我是一名高中生,由于学习压力比较大,最近做事老是重复的去做,比如碰到一个问题就反复思考,走路感觉走不对了就重新走一遍,在街上碰上垃圾或碰见有人吐痰就赶紧找到水反复洗手,在家里只要系了鞋带或用手碰到过什么东西就反复洗,每次洗手都要用好久时间,自己也知道没必要,但总是控制不住,以致于把手都洗烂了,我很痛苦,

但无济于事,青少年发病的比较多,因为这个年龄段的人因为学习紧张承受的压力比较大,同时跟人格也有很大的关系,这些患者大多有拘谨、古板、过分注意细节,追求完美等性格。现在患这种症状的人比较多,但大多数人意识不到这是一种病态。你应该及时到精神专科就诊,如及早发现并配合治疗是可以治愈的。



但无济于事,青少年发病的比较多,因为这个年龄段的人因为学习紧张承受的压力比较大,同时跟人格也有很大的关系,这些患者大多有拘谨、古板、过分注意细节,追求完美等性格。现在患这种症状的人比较多,但大多数人意识不到这是一种病态。你应该及时到精神专科就诊,如及早发现并配合治疗是可以治愈的。

无是处,不好看,成绩也不好,没有人喜欢这样的自己。小丽说自己经常有轻生的念头,不知道活着有什么意义,就寻找不让自己内心痛苦的解脱方法。特别难受时,她用美工刀在手臂上划一道道血痕……

孔德荣认为,美满幸福的家庭是儿童身心健康成长的关键。而由于感情破裂,父母在情感关怀、行为教育方式上出现偏差,从而导致了这个群体的孩子容易出现心理问题。但如果父母能正确的处理离婚这件事,就能把对孩子的伤害降到最低。

那么在决定离婚时该怎样和孩子沟通呢?孔德荣认为,首先要对孩子坦

人到老年为何就容易失眠

人到老年,失眠的发生率较高,而且失眠成了困扰老年人生活的难题。老年人睡眠障碍,主要表现在入睡时间延长、睡眠不安定、易醒、觉醒次数增多,使睡眠呈现阶段化,深睡时间减少。引起老年人失眠的原因,概括起来主要有以下几种:

(1)生理性因素:年龄越大,睡得越少,这是众所周知神经细胞随年龄的增长而减少,而睡眠是脑部的一种活动现象,由于老年人神经细胞的减少,自然就能引起老年人睡眠障碍,而失眠则是最常见的症状。

(2)脑部器质性病变:老年人随着年龄的增长,脑动脉硬化程度逐渐加重,或伴有高血压、脑出血、脑梗塞、痴呆、震颤麻痹等疾病,这些疾病的出现,都可使脑部血流量减少,引起脑代谢失调而产生失眠症状。

(3)全身性疾病:进入老年,全身性疾病发生率增高。老年人多患有心血管疾病、呼吸系统疾病,以及其他退行性脊椎病、颈椎病、类风湿性关节炎、四肢麻木等。这些病,可因为疾病本身或伴有症状而影响睡眠,加重了老年人的失眠。

(4)精神疾病:有关资料统计,老年人中,有抑郁状态及抑郁倾向的比例明显高于年轻人。抑郁症多有失眠、



人到老年,失眠的发生率较高,而且失眠成了困扰老年人生活的难题。老年人睡眠障碍,主要表现在入睡时间延长、睡眠不安定、易醒、觉醒次数增多,使睡眠呈现阶段化,深睡时间减少。引起老年人失眠的原因,概括起来主要有以下几种:

(1)生理性因素:年龄越大,睡得越少,这是众所周知神经细胞随年龄的增长而减少,而睡眠是脑部的一种活动现象,由于老年人神经细胞的减少,自然就能引起老年人睡眠障碍,而失眠则是最常见的症状。

(2)脑部器质性病变:老年人随着年龄的增长,脑动脉硬化程度逐渐加重,或伴有高血压、脑出血、脑梗塞、痴呆、震颤麻痹等疾病,这些疾病的出现,都可使脑部血流量减少,引起脑代谢失调而产生失眠症状。

(3)全身性疾病:进入老年,全身性疾病发生率增高。老年人多患有心血管疾病、呼吸系统疾病,以及其他退行性脊椎病、颈椎病、类风湿性关节炎、四肢麻木等。这些病,可因为疾病本身或伴有症状而影响睡眠,加重了老年人的失眠。

(4)精神疾病:有关资料统计,老年人中,有抑郁状态及抑郁倾向的比例明显高于年轻人。抑郁症多有失眠、

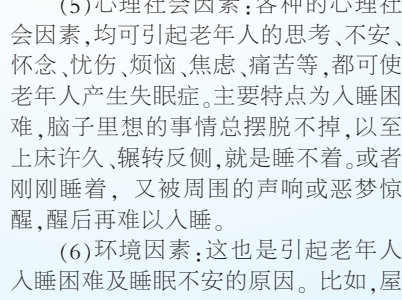
经兴奋的药物,如治疗结核病的异烟肼,治疗哮喘的麻黄碱、氨茶碱等,易产生兴奋而难以入睡。另外左旋多巴、苯妥英钠等都能引起老年人失眠,左旋多巴能引起失眠,而且还可引起恶梦,扰乱睡眠。夜间服用利尿剂会增加夜尿次数,造成夜间醒来睡不着。

(8)有的老年人对睡眠有恐惧感,担心一眠不醒,一旦遇到失眠,心情又十分紧张,情绪一紧张,反过来又影响睡眠;有时即使睡着了,也是恶梦不断,形成恶性循环。相反,有的老年人认为,自己的睡眠时间太少,加上晚间无所事事,觉得无聊,所以一到天黑就早早上床睡觉,到了夜里3-4点钟,就已经睡了7-8小时,醒来以后,想东想西,使自己难以再度入睡。

(9)白天睡眠过多:老年人白天没有太多的事情要做,所以白天小睡过多,也是影响夜间老年人睡眠的原因之一。老年人一般睡睡多,在环境安静,无所事事的情况下,白天小睡容易增多。适当控制白天睡眠,则能明显改善夜间的睡眠质量。

(10)夜尿增多:夜尿次数增多是老年人的普遍现象,除了利尿剂会增加夜尿次数外,老年人逼尿肌功能紊乱以及前列腺肥大,膀胱内残余尿多,也会导致夜尿次数增多,从而扰乱睡眠。

(周梦煜)



经兴奋的药物,如治疗结核病的异烟肼,治疗哮喘的麻黄碱、氨茶碱等,易产生兴奋而难以入睡。另外左旋多巴、苯妥英钠等都能引起老年人失眠,左旋多巴能引起失眠,而且还可引起恶梦,扰乱睡眠。夜间服用利尿剂会增加夜尿次数,造成夜间醒来睡不着。

(8)有的老年人对睡眠有恐惧感,担心一眠不醒,一旦遇到失眠,心情又十分紧张,情绪一紧张,反过来又影响睡眠;有时即使睡着了,也是恶梦不断,形成恶性循环。相反,有的老年人认为,自己的睡眠时间太少,加上晚间无所事事,觉得无聊,所以一到天黑就早早上床睡觉,到了夜里3-4点钟,就已经睡了7-8小时,醒来以后,想东想西,使自己难以再度入睡。

(9)白天睡眠过多:老年人白天没有太多的事情要做,所以白天小睡过多,也是影响夜间老年人睡眠的原因之一。老年人一般睡睡多,在环境安静,无所事事的情况下,白天小睡容易增多。适当控制白天睡眠,则能明显改善夜间的睡眠质量。

(10)夜尿增多:夜尿次数增多是老年人的普遍现象,除了利尿剂会增加夜尿次数外,老年人逼尿肌功能紊乱以及前列腺肥大,膀胱内残余尿多,也会导致夜尿次数增多,从而扰乱睡眠。

(周梦煜)

项;1.发作无明显诱因,无相关的特定情境,以致发作不可预测;2.发作间歇期,除害怕再发作外,无明显症状;3.发作时表现强烈的恐惧、焦虑,及明显的自主神经症状,并常有人格解体、现实解体、濒死恐惧,或失控感等痛苦体验;4.发作突然开始,迅速达到高峰,发作时意识清晰,事后能回忆。严重标准:病人因难以忍受而又无法解脱,而感到痛苦。病程标准:在1个月内至少有3次惊恐发作,或在首次发作后继发害怕再发作的焦虑持续1个月。

惊恐障碍的治疗一般需药物治疗,同时配合心理治疗。药物治疗一般包括应用小剂量苯二氮类药物,就是通俗说的安定类药物,同时可以应用抗抑郁药来控制惊恐发作。心理治疗方面,可以提供控制焦虑症状的训练技能,比如呼吸控制—缓慢呼吸训练;放松训练;认知行为治疗等方法。

最终,经过三个月左右的药物治疗和心理治疗的系统干预,李先生的“心脏病”消失了,他又能像以前一样回归正常的生活和工作了,他自己也为自己的病情能够彻底缓解感到开心。

(赵鹏辉)

他真的得了“心脏病”?

印刷单位:郑州豫兴印刷有限公司 印刷数量:3000份 发送单位:省卫健委、省民政厅、市卫健委、市民政局、市残联、市科协等、省内外各精神专科医院及其他医疗机构

一病区电话:0371-68953444 二病区电话:0371-68953970 三病区电话:0371-68953030 四病区电话:0371-68953925