

核心提示

提起精神卫生中心,人们往往会想到那些令人恐怖的精神障碍患者,或联想到某种阴森恐怖的场景。盛夏时节,走进垫江县精神卫生中心,我们感受到的却是一派至亲至爱、其乐融融的景象。

在这里,我们看到的是一个为梦想、为爱心而奋斗的医护群体;是一个在践行“南丁格尔精神”“希波克拉底誓言”的医护群体;是一个为群众身心健康保驾护航、充满一腔热血的医护群体。

垫江县精神卫生中心: 绘就精神卫生事业“民生蓝图”

强化管理 促医院稳步健康发展

垫江县精神卫生中心暨垫江县第二人民医院前身系垫江县精神病康复医院,成立于1993年3月。目前医院是一所集基本医疗、教学、科研、急诊急救、精神病治疗和严重精神障碍管理于一体的综合医疗机构,也是垫江县唯一一所治疗精神疾病的三级专科医院。

据介绍,该中心开设有精神科、急诊科、中西医内科、精神康复科、心理科等科室,承担着全县的严重精神障碍管理、社会心理服务体系建设、精神残疾鉴定和精神疾病治疗以及健康教育等工作。

近年来,为建立适应三级专科医院的管理架构,该中心对照三级精神病医院评审标准的相关要求,全面推进院科两级管理体系建设。目前,该中心基本建立了符合现代医院管理及多亚学科发展的组织体系。

值得一提的是,为进一步落实疫情防控的各项要求,确保医患生命健康及中心常态化安全生产,该中心慎

始如终地全力做好院感防控管理,进一步建立制度完善机制,严格落实疫情防控常态化工作,严格核酸检测工作,认真开展病区患者新冠疫苗接种工作,积极建立疫情防控常态化物资保障机制。

质量至上 为患者提供优质服务

“就医环境好,服务周到,医疗水平高,让患者在这里得到最好的治疗是我们的工作目标。我们帮助的不只是一个人,而是一个家庭。让病人重新回归社会,是我们最大的愿望。”该中心相关负责人坦言。

于是我们看到,该中心坚持在提升医疗服务质量上下功夫,持续提高医疗服务水平,不断提升人民群众看病就医获得感、幸福感和安全感。

该中心着力强化专技队伍建设,并加大“三基三严”及医疗质控督导检查。该中心医务科、护理部分别制定三基培训计划,并按照要求组织实施,严格落实质控管理制度,有效提高了医务人员理论及操作水平。医务科还定期组织处方点评、病历书写及抗菌

药物督导工作。

同时,强化专科联盟建设。通过同市县两级医院战略合作,为实现医疗资源均衡化、联盟内诊疗同质化打下了基础,让群众在家门口就能享受高效的医疗服务,提升了群众的就医满意度,提高了患者的就医体验。

据了解,该中心坚持把科技创新贯穿到日常工作中,在临床推广应用“工娱疗法”,变完全性封闭治疗为半开放、开放式治疗,成立工娱疗室,设立了音乐、有氧运动、跳棋、手工作业等近20余个康复项目,让病人腿、手、眼动起来,以活动促进康复。创建的心理援助热线平台,免费为社会提供心理咨询服务,时时为求助者答疑解惑。

彰显公益 为群众提供健康服务

作为政府主办的非营利性公益医院,该中心始终坚持把公益性放在首位,积极开展心理健康促进工作和精神科常见病、多发病及疑难重症的医疗、教学、科研、防治、康复工作,向群

众提供优质的精神心理健康服务。

该中心充分发挥重精管理职能,全力做好社会心理服务体系的试点工作。落实国家基本公共卫生及重大公共卫生相关政策,做细做实严重精神障碍管理工作;配合政法部门建好县级社会心理服务中心并常态化提供专业技术支撑;积极做好基层心理服务平台、教育系统心理服务网络、机关和企事业单位心理服务网络的技术指导等工作,主动赴中小学开展学生心理健康教育;扎实开展镇街、村社精防人员的培训指导,强化管控责任意识及专业水平。

同时,持续开展送医送药下乡等延伸服务,持续减少患者住院率、返院率,提高患者服药率及规律服药率,2021年免费发放精神药品服务1万余人次;并积极开展全县心理健康促进行动主要指标调查,及时了解全县居民的心理健康素养水平、抑郁障碍等心理健康促进行动主要指标的情况,以进一步指导开展心理健康促进工作。

近年来,在全市重精及社心联合督导考核均位居全市前茅。

通讯员 袁诗雨 陈阳



垫江县科协开展“防疫科普365”专题科普讲座。

活动邀请垫江区委社会工作服务中心工作人员,为青少年们介绍了重庆疫情防控现状、新冠肺炎病毒

毒及变异菌种等情况,讲解了灭活新型冠状病毒方法、重点人群防疫方法、注意事项以及正确使用消毒液等内容。

通讯员 张聪 摄

重庆市人口计生研究院 妇女儿童心理健康中心开诊

■ 张美玲 张聪聪

近日,重庆市人口计生研究院妇女儿童心理健康中心正式开诊。该中心由重庆心理学和精神卫生方面的专家们组成心理服务团队,提供从儿童、青少年到成人、老年不同年龄阶段的心理评估、辅导、咨询和治疗,以及从普通心理咨询到心理障碍诊治等,提供个性化治疗服务。

据介绍,重庆市人口计生研究院妇女儿童心理健康中心筹建于2022年初,于2022年5月31日正式挂牌,分设门诊部和住院部。同时挂牌重庆市关工委青少年心理成长关爱中心、西南大

学应用心理学实习实践基地。中心临床心理科集心理检测、精神鉴定、心理咨询(治疗)、医学介入、心理援助、科学研究、技能培训、科普教育八位一体,以少儿心理卫生中心、围产期抑郁症诊治中心、睡眠医学中心为优势学科。

该中心负责人表示,未来研究院将发挥专业优势,融合多方资源,统筹做好青少年心理健康关爱和妇女儿童心理健康研究、科普教育和医疗防治服务工作,聚焦关注青少年心理健康教育问题,为维护青少年和妇女儿童心理健康作出积极努力。

脱发太“秃”然 预防妙招请收好

■ 陈雨 阳书琴

梳头时,头发大把大把掉,刚迈入中年,头顶就开始变得稀疏,这是很多人日常生活中面临的尴尬一刻。那么,掉多少头发需警惕?掉发和脱发是一回事儿吗?关于脱发的认识误区有哪些?日常生活中应该如何预防脱发?这些关于脱发的问题,一起来了解下吧!

掉多少头发需要警惕

一般来说,如果每天掉发量超过100根且持续两三个月,或者明显出现秃斑、断发、头发变稀疏等症状,则考虑是病态反应,需要治疗。

掉发和脱发是一回事儿吗

头发掉落其实是一种生理现象,正常人每天大约会掉落50-100根头发,掉落的头发会有对应数量的新生头发补充,保持头发总量基本不变。但若持续性掉发且每日在100根以上,或局部掉发严重,如头顶、前额毛发变细和数量明显减少,就要考虑是脱发。所以,掉发和脱发存在本质区别。

关于脱发的认识误区

突然大量脱发是疾病预兆吗?突然出现的脱发可能是生理性脱发,如季节性脱发、老年性脱发等;也可能是病理性脱发,如急性休止期脱发、急性弥漫性斑秃等。因此,大量脱发有可能是疾病信号,建议及早就医查明原因。

洗头不当会导致脱发吗?洗头本身不会造成脱发加重,如果本就处于脱发期,洗头时通过摩擦和牵拉,可能出现脱发增多,建议到皮肤科门诊就诊,

做相关检查,寻找脱发加重的原因。

防脱洗发水管用吗?防脱洗发水可能有效,但作用有限。一般来说,防脱洗发水可以用于日常护理头皮和头发,但不可能根治脱发,所以那些宣称“可以在3个月内根治脱发”的广告基本不可信。

产后脱发需要治疗吗?女性产后孕激素明显下降,脱发显著增多。这些症状大约在3-6个月后会逐渐恢复正常,许多新生的毛发会长出来。所以,多数情况下产后脱发不需要治疗。

日常生活中如何预防脱发

洗发频率适度。洗头太勤或太少都可能会导致脱发。一般隔天洗次即可,洗发水温以40℃左右为宜。

减少烫染发次数。经常烫染发会破坏头发光泽和弹性,甚至使头发变黄、干枯,可能导致脱发,建议不要频繁烫染发。

营养要均衡。饮食均衡有利于改善脱发。因此要远离“重口味”食物,增加膳食中谷物、蔬菜、水果的比重,增加高蛋白类食物的摄入量。

避免过度牵拉头发。过度压迫、摩擦和牵拉头发可能会引起脱发。束发时不要过度牵拉头发,也不要将头发绑得太紧。

避免暴晒。阳光中的紫外线会对头发和头皮造成损害,因此要减少阳光暴晒,出门尽量打伞、戴帽子。戴帽子、头盔时,发际处的头发易受帽子或头盔压迫,所以佩戴时间不宜过长。