

织牢心灵“防护网” 撑起群众“安心伞”

——市精神卫生中心全力守护群众心理健康

■ 记者 严俊铭



市精神卫生中心夹江县城北院区、城南院区 受访单位供图

心理健康是健康的重要组成部分,关乎千家万户的幸福安宁。作为我市唯一一家国家三级精神专科医院,近年来,乐山市精神卫生中心坚守“强专科、精综合”发展理念,创新打造“1233”社会心理服务模式,构建“一院三区”协同发展布局,全方位、全周期守护群众心理健康,持续助力健康乐山建设。

创新“1233”模式 织密全域心灵守护网

孩子沉迷手机怎么办?失眠焦虑如何调理?去年8月,市精神卫生中心推出的心理健康专题科普直播走红,医生用通俗语言拆解心理难题,让家长直呼“比刷短视频更有意义”。而这场直播的出圈,正是该中心创新“1233”社会心理服务模式的生动缩影。

为实现心理健康服务全覆盖,市精神卫生中心创新打造“1233”社会心理服务模式,编织了一张乐山人“触手可及”的心灵守护网。其中,“1”是以守护全市人民身心健康为核心目标;“2”是坚持“线上+线下”双驱动;

“33”则是线上、线下的三大服务抓手,打造全方位、多层次、专业化心理服务网络。线上三大服务抓手,打造“指尖服务站”、“海棠心悦”APP集心理测评、咨询预约等功能,累计服务群众30万人次;“职工心课堂”电台节目,让心理知识“声”入人心;12356心理援助热线24小时值守,受理咨询3000余人次,及时化解情绪危机。

线下三大服务抓手,织密“身边防护网”。“海棠心悦·健心行动”公益巡讲走进学校、社区、企业,开展326场科普活动,服务群众3.5万人次;院内“快速抗抑

郁中心”,为患者提供高效诊疗服务;构建“医-校-家-社”四方协同模式,选派22名专业人才担任37所学校心理健康副校长,形成闭环服务链。

此外,市精神卫生中心还深入各县(市、区),累计培训基层心理辅导员1000名,筑牢基层心理健康防线;成立“乐山市机关干部心理健康服务中心”“乐山市职工心理健康指导中心”,构建起“市-县-基层”三级服务网络……如今,在“1233”模式下,我市心理健康服务已从专业机构延伸至各生活场景,累计服务群众60万人次,实现“群众有需求、服务有回应”。

构建“一院三区”布局 破解群众就医难题

“前些年看病、拿药要跑夹江,自从市精神卫生中心市中区院区开诊后,随时可以和医生面对面沟通,我母亲的焦虑症控制得越来越好,精神明显更好。”日前,记者在市精神卫生中心市中区院区遇到带母亲看病的市民王女士,她对市中区院区赞不绝口。

为补齐精神卫生服务区域分布不均短板,2024年3月29日,市精神卫生中心市中区院区正式开诊,奠定了该中心“一院三区、错位布局、功能互补、全域覆盖”的协同发展新格局。

市精神卫生中心夹江县城北院区、城南院区作为综合诊疗与住院康复核心主阵地,重点承接各类重性精神疾病、疑难精神障碍患者的急性期救治、系统化治疗、长期康复养护;市中区院区立足人口密集、服务人群多元、心理需求多样的特点,精准对接全年龄段、各行业群众心理健康需求,重点打造“快速抗抑郁”“睡眠医学”“儿童青少年心理”三大特色中心,针对性解决失眠、抑郁、青少年心理障碍等高频心理问题。

三大院区互联互通、资源共享,实现专家、技术、服务一体化联动,将服务半径从夹江县延伸至乐山全域及周边地区,大幅提升医疗资源的可得性与公平性,让更多群众在家门口就能享受高品质、专业化的心理健康诊疗服务。

深耕高质量发展 书写精神卫生新篇章

守护心理健康,既要扩大服务覆盖面,更要锤炼核心诊疗硬实力。近年来,市精神卫生中心锚定“强专科、精综合”发展战略,深耕专科建设、激活科研动能、壮大人才队伍,全力打造“省内一流、行业领先”的精神病专科医院。

今年4月,市精神卫生中心获批“全国睡眠障碍筛查项目筛查单位”,标志着该中心“睡眠医学科”的学科建设与诊疗能力再上新台阶;2025年5月,该院“精神科”获批2025年“四川省临床重点专科建设项目”,实现全市精神卫生领域省级临床重点专科“零突破”;2024年5月,乐山市印象初院士工作站、市精神卫生中心“昆虫学愈研发基地”合作协议签署,填补了国内精神卫生领域昆虫学愈科研与临床应用空白……

此外,市精神卫生中心持续引进精神医学、心理学、康复治疗、护理学等多学科专业人才;持续加大科研投入,近五年承担省市厅级科研课题8项、市局级11项,发表中文核心期刊论文4篇、各类学术及科普文章100余篇,近期更是成功发表首篇SCI论文,实现临床科研领域重大突破。随着多项新技术、新疗法应用于临床,市精神卫生中心诊疗水平不断提升,临床心理学、护理学获评2个市级重点学科;多学科联合诊疗(MDT)模式,打破科室、专业壁垒,大幅提升疑难病例诊疗准确率与治疗效果。



健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepinggy@163.com

市中区人民医院 将专业医疗服务 送到群众“家门口”

本报讯(记者 戴余乐)6月12日,市中区人民医院组织消化内科医护团队,走进市中区通江街道王河社区,开展健康科普讲座与公益义诊服务,将专业医疗服务送到居民“家门口”。

活动现场,市中区人民医院消化内科主任张克丽结合中老年群体生理特点与常见肠胃疾病、消化类慢性病发病现状,用通俗易懂的语言和真实典型案例,围绕消化系统疾病预防、日常饮食调理、合理用药、术后养护、肠胃不适应急处理等内容进行细致讲解,并为居民纠正日常养生误区,传授科学健康的生活方式。

讲座结束后,医护团队随即开展“一对一”健康咨询服务。医护人员认真询问居民既往病史与用药情况,针对性提出诊疗建议、饮食指导和康复护理方案;并向居民发放健康宣传资料,普及疾病防治知识,引导大家树立“早预防、早发现、早治疗”健康理念。

“医生讲得很清楚,还专门针对我的情况给了饮食建议,感觉特别贴心。”居民李阿姨对当天的活动赞不绝口。

市人民医院美容整形烧伤科收到患者感谢信 “你们治好了我的病,也温暖了我的心”

本报讯(记者 戴余乐)近日,乐山市人民医院高新院区美容整形烧伤科收到了一封感谢信。患者用质朴的文字,诉说了住院期间的经历,并点赞医护人员精湛的诊疗技术与暖心细致的服务,字里行间满是感激之情。

据了解,该患者因突发严重糖尿病,并伴有后颈严重化脓性感染入院。突如其来的症状,让从未经历过住院治疗的患者恐慌又焦虑。入院之初,他不仅要忍受身体的痛苦,更因担心病情、害怕手术而情绪低落。

市人民医院高新院区美容整形烧伤科团队精准研判,结合糖尿病与颈部化脓感染的实际情况,为患者量身定制了专业、稳妥的个体化治疗方案。同时,每日按时查房,密切追踪患者血糖、伤口恢复等各项指标变化,为其细致讲解诊疗流程与病情进展。医生耐心开导、暖心鼓励,一点点帮助患者卸下心理包袱,树立了康复信心;护理团队全程提供细致、个性化的护理服务,昼夜随叫随应,用温暖与细心守护患者。

经过一个多月的精心治疗与悉心照护,患者顺利康复出院,他在感谢信中写道:“你们用精湛的医术治好我的病痛,用温暖的态度治愈我的内心,让我和我的家人都无比感动。”

“这封感谢信,既是荣誉,更是鞭策。”市人民医院高新院区美容整形烧伤科相关负责人表示,科室将继续以实际行动践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神,以过硬的技术、暖心的服务守护群众身体健康,用实际行动传递医疗温度。

疾控大讲堂

科学运动防跌倒

稳稳当当享晚年

今年6月8日至14日,是全国老年人跌倒预防宣传周。乐山市疾病预防控制中心呼吁广大老年朋友及家属高度重视跌倒预防,通过科学运动与环境改造,最大限度降低跌倒风险,做自己健康的“守门人”。

科学运动是防跌倒的“第一处方”

跌倒看似事小,对老年人的健康威胁却极大。据了解,我国每年有超过4000万老年人至少发生一次跌倒,跌倒是65岁及以上人群致死的首位原因。“很多老年人因为怕摔而不敢活动,结果肌肉萎缩得更快,平衡能力更差,反而更容易跌倒。”乐山疾控专家表示,科学合理的运动能显著增强肌力、改善平衡、提升反应速度,是预防跌倒最主动、最经济、最有效的手段。推荐老年人日常可优先选择太极拳、八段锦、五禽戏等传统健身项目,这类运动动作缓慢、重心转换多,对平衡能力和下肢力量训练效果突出。

但需要注意的是,运动要遵循“安全第一、量力而行、循序渐进”的原则。锻炼前做3-5分钟热身(如原地踏步、转腕转踝),运动时穿防滑合脚的运动鞋,避免在湿滑或不平地面活动;运动中如出现胸痛、头晕、呼吸困难,应立即停止;有严重高血压、不稳定性心绞痛或急性骨关节损伤的老年人,需在医生评估后选择合适的运动方案。

居家改造与小细节守护大安全

除了坚持运动,居家环境的适老化改造同样至关重要。乐山疾控提醒,超过半数的老年人跌倒发生在家中,尤其是卫生间、卧室和厨房。

市民可以通过以下“小投入”实现“大安全”:首先,在卫生间、淋浴区铺设防滑地砖或防滑垫,保持地面干燥;及时清除过道上的电线、小地毯、杂物等绊脚物;马桶旁、淋浴区、走廊两侧加装稳固的扶手,便于老年人起身或行走时借力;夜间常设小夜灯,开关按钮最好带有荧光标识,方便老人起夜时看清路面;避免老年人爬高取物或弯腰过猛,常用药品、水杯、电话等放在随手可及的位置。

此外,老年人还应注意合理用药,尤其是降压药、降糖药、安眠药和抗过敏药。建议定期复核用药方案,并做到“慢起、慢坐、慢转身”,睡醒后在床上坐半分钟再站起,站立后再迈步。

小贴士

防跌倒“运动处方”,每天10分钟就够了

坐站练习:增强大腿肌群、臀部肌群和核心肌群的力量与协调性。每日2-3组,每组10-15次。

一字站立:改善站立平衡能力。每日2-3组,每组10-15次。

提踵:锻炼小腿肌群,提升下肢力量和平衡能力。每日2-3组,每组10-15次。

脚趾抓握:增强足部肌肉力量,提升足弓稳定性,改善平衡能力。每日2-3组,每组10-15次。

单脚站立:提高平衡和协调能力,加强下肢与平衡力量。每日2-3组,每组10-15次。

市人民医院高新院区儿科学习能力提升门诊正式开诊

孩子学不进去,可能是大脑存在“小故障”

本报讯(记者 戴余乐)上课走神、写作业拖拉、成绩迟迟没有起色……这是因为孩子“不认真”“太懒惰”吗?6月16日,乐山市人民医院高新院区儿科学习能力提升门诊正式开诊,医生将从医学角度帮助家长和孩子解决学习上的困扰。

“在门诊中,我们经常遇到智力正常,却在听、说、读、写、计算等方面明显落后于同龄人的孩子。”市人民医院高新院区儿科学习能力提升门诊医生陈思思介绍,他们并非笨,也不是偷懒,而是大脑处理信息的功能区发育稍慢,就像脑

细胞在搜集和处理信息时需要“绕远路”或是存在“小故障”,导致想学却学不进去。

那么,学习能力提升门诊能够提供哪些帮助,什么情况需要就医咨询呢?

陈思思表示,学习能力提升门诊是针对神经发育问题的专业干预,主要帮助存在注意缺陷多动障碍、阅读障碍、书写障碍、数学障碍等情况的孩子,以及智力正常但成绩与能力严重不匹配、排除环境与教学因素仍无法提升的学生。家长如何判断孩子是否属于这些情况

呢?比如:上课总走神、写作业磨蹭到半夜、分不清“b”和“d”、写字像画符、应用题读三遍也不懂……这些表现如果持续半年以上,家长就需要引起重视了。

学习困难不是孩子的错,也不是家长教育失败。陈思思提醒,早筛查、早干预,用科学方式帮孩子大脑“打通通路”,才能让这些“小迷糊”发挥出自身潜力。

据了解,市人民医院高新院区儿科学习能力提升门诊开诊时间为:6月16日起每周二、周四13:00至16:30。

守护血透患者的“生命线”



医生看诊现场。

本报讯(记者 戴余乐 文/图)“血管震颤比上次弱了一点,做个超声看看。”6月10日,在乐山友谊医院MDT(多学科协作)血管通路管理门诊,多学科专家全面评估血液透析患者通路状态,并根据其个体情况制定诊疗方案。“以前都是通路出了问题才来医院,有时候情况已经很严重了。现在有了这个门诊,定期过来检查,心里踏实多了。”走出诊室,患者笑着说。

记者了解到,血管通路是血液透析治疗的必备条件,被誉为血液透析患者的“生命线”。然而,通路狭窄、血栓、感染等并发症往往悄然发生,一旦发现不及时,可能导致透析中断、紧急手术甚至住院。为改变“被动处理并发症”的局面,今年6月,乐山友谊医院血透科联合肾内科、超声科、外科、手足血管显微外科,推出了MDT血管通路管理门诊,由多学科专家为血透患者提供“物理检查+精准扫描+联合解读”,帮助其早期发现狭窄、血栓、血流量不足等隐患。同时,

该门诊还会为患者建档随访、制定个体化穿刺规划和居家护理方案,实现术前评估到术后随访的全周期管理。门诊开诊以来,已为无数患者解决了“通路”难题。

“所有维持性血液透析患者都是门诊的服务对象。”乐山友谊医院党支部书记何柳介绍,尤其是新建内瘘者,或出现血管震颤减弱、透析流量不足、局部红肿疼痛等预警信号,以及曾有并发症史的患者,更需要及时就医。同时,建议透析患者每3-6个月进行一次通路超声筛查,以便早发现、早治疗。“血管通路的安全与顺畅,直接关系到治疗的顺利与否。我们希望通过这个门诊,将潜在问题化解在起始阶段,帮助患者更稳妥、更安心地走好治疗之路。”何柳说。

据了解,MDT血管通路管理门诊每周坐诊时间为星期一至星期三其中一天,为方便患者就诊,乐山友谊医院每周会在医院公众号上发布门诊时间安排,有需求的患者可关注医院公众号及时了解坐诊情况。

疾病预防与控制
乐山市疾病预防控制中心 协办

快乐献血 自在嘉州
献血咨询电话:0833-5188116
团体预约电话:0833-2503103
乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

乐山卫生健康委员会
乐山市健康教育协会

乐山日报·健康周刊
技术支持单位

乐山市人民医院	急救:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医	
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
慎心为病人 德技双馨	
乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命	
乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:5868866
仁爱至善 笃诚求精	
乐山老年病专科医院	急救:2150330
敬老·精医·创新·卓越	
乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精益求精	
乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新	
乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任	