

我市心理健康服务这一年

# 织密服务网络 守护全民心理健康

2025年,市卫生健康委委托优质医疗资源构建全链条服务体系,推出阵地建设、特色服务、科普宣讲等举措,让心理健康服务走进校园、深入社区、覆盖全域,呈现出多点开花、有声有色的生动局面。

市卫生健康委依托漯河医专二附院、市精神病院分别成立市睡眠医学中心、市心理·睡眠健康综合服务中心,打造“专业诊疗+综合服务”核心阵地;同步推动基层卫生院心理健康服务站建设,形成“市级中心引领、县级机构支撑、基层站点延伸”的三级服务网络。组建7个

市级、县级心理健康宣讲团,走进机关、企业、社区等,开展科普健康宣讲123场次,服务群众1.6万余人次;推出以“助力青少年快乐成长”为主题的特色活动,举办进校园宣讲活动88场次,受益群众达1.3万余人次。

紧盯人民群众健康需求,创新推出多项特色服务模式。依托两大市级心理睡眠中心,整合心理学、睡眠医学、临床医学等多学科力量,针对焦虑、失眠等常见问题制订“筛查—诊断—治疗—康复”个性化方案,填补区域专业服务空白。线下借助爱国卫生月、世界精神

卫生日等主题活动日,在公共场所设置心灵驿站交流区,配备失眠治疗仪等设备供市民体验,组织7支义诊团队提供血压血糖检测、用药指导等服务;线上依托市卫生健康委及各医院官微、官网发布科普文章。指导基层卫生院开展精神障碍患者“全覆盖、暖心式”入户随访,通过病情评估、用药指导、心理疏导等举措筑牢基层防线。开通12356心理援助热线,由8名专业人员全天值守,及时为群众答疑解惑。2025年,12356心理援助热线共接到来电1109人次;心理危机干预中心完成面对面心理

咨询与治疗1104人次。

一年来,我市两大市级心理睡眠中心规范运营,基层心理健康服务覆盖率提升至85%。全年累计开展各类宣讲、义诊等活动170余场,直接服务群众超1.2万人次,发放宣传资料3000余份,免费测量血压、血糖4000余人次。新媒体平台科普文章年度阅读量突破30万人次,引导公众对心理行为问题的认知率提升20%。市域在册管理的严重精神障碍患者病情稳定率达100%、规范管理率达100%。

李龙飞

## 市中心医院

# 召开中青年骨干和党外人士代表座谈会

近日,市中心医院召开中青年骨干和党外人士代表座谈会。22名来自临床一线、行政后勤的中青年骨干及党外人士代表齐聚一堂,围绕“有温度的医院”如何建设畅所欲言、建言献策。

座谈会上,各位代表立足自身岗位实际,以高度的责任感和使命感,围绕“增强职工幸福感”“提高患者满意度”两大重点展开热烈讨论。在增强职工幸福感方面,各位代表从优化工作激励机制、改善执业环境、缓解工

作压力提出了完善医护人员关爱保障体系、搭建青年人才成长平台等建议;在提高患者满意度方面,聚焦就医流程优化、人文服务升级、医患沟通改善等环节,提出细化便民服务举措、强化出院后随访服务等建议,为医院精准施策提供了参考。

整场座谈会氛围融洽、交流坦诚,充分展现了中青年骨干和党外人士心系医院发展、主动担当作为的情怀。该院领导认真倾听每一位代表的发言,不时与大家互

动交流,并对各项意见和建议给予充分肯定。

会议指出,此次座谈会搭建了高效的沟通桥梁,搜集到的意见和建议切合实际、针对性强,是推动医院高质量发展的宝贵财富。各位中青年骨干和党外人士都在自己的岗位上深耕细作、创新进取,在医院高质量发展中贡献了青春力量。

该院负责人提出四点要求:一是要筑牢思想根基,坚决做到“两个维护”,树

立正确人生观、价值观,始终坚守医者初心使命。二是要涵养优良学风,既要深耕业务提升诊疗技术,又要厚植人文素养,以温暖服务传递医者温度。三是要强化务实担当,在科研创新、改革攻坚方面主动勇挑重担、敢闯敢试,以实干实绩为医院发展添砖加瓦。四是要守护纯粹本色,坚守医德底线、涵养高尚情操,争做有理想、有本领、有担当、有情怀的新时代医务工作者。

梁晓会

# 科学防控冬春季传染病

冬季气温走低,人群聚集的机会增多,为冬春季传染病的发生、流行提供了有利条件,容易引发聚集性疫情。市民在日常生活中采取科学的防控措施,可以有效减少冬春季传染病带来的烦恼。

**健康教育**

主办  
漯河市疾病预防控制中心



漯河市疾病预防控制中心微信公众号

## 冬季常见传染病

- 1.流行性感冒(简称流感)。流感传染性强,经飞沫、黏膜接触及气溶胶传播。发病急,表现为高热(≥38℃)、头痛、肌痛、咳嗽等。小孩、老人、慢性病患者等高危人群易发展为重症,需要重点防护。
- 2.新型冠状病毒感染。新型冠状病毒感染传播途径同流感,常见发热、咽干、咳嗽等症状。老年人、免疫力低下者重症风险高,需要加强防护。
- 3.诺如病毒感染性腹泻。诺如病毒感染性腹泻经被污染的食物、水或接触传播。成人以腹泻为主,儿童多呕吐,严重脱水须就医,聚集性病例须及时上报。

4.流行性腮腺炎。流行性腮腺炎常见于儿童和青少年,经飞沫传播。初期症状为发热、头痛,随后腮腺肿大疼痛,可能引发并发症,需要重视。

5.水痘。水痘传染性极强,经飞沫或直接接触传播,潜伏期10天至21天,多见于儿童和青少年。主要表现为全身皮疹,伴随发热、瘙痒等。患者须隔离至皮疹结痂为止。集体单位须进行晨午检。

## 学会科学预防

- 1.接种疫苗,筑牢免疫屏障。接种疫苗是最经济有效的手段。符合条件者应及时接种流感、新冠等疫苗。高危人群主动接种疫苗,筑牢免疫屏障。
- 2.保持良好卫生习惯。勤洗手是关

键,接触公共物品后要用肥皂+流动水清洗。咳嗽或打喷嚏时戴口罩,每日通风2次至3次,每次≥30分钟,密闭场所应重点消毒。

3.合理安排饮食和作息。多吃蔬果、肉蛋奶,多喝水,不吃生食。保证睡眠,避免熬夜,适当运动,以增强免疫力。

4.减少暴露风险,做好个人防护。减少前往人口密集、通风差的场所,必要时科学戴口罩。避免接触有症状者,接触后及时消毒。

5.密切关注健康状况,及时就医。做好健康监测,出现发热、咳嗽等症状时避免集体活动,及时就医,勿带病上班上学。发现聚集性疫情苗头须及时上报。

市疾病预防控制中心 王芳芳

# 医保个人账户 跨省共济提速

打破地域限制,跨省共济让更多“沉睡”的医保个人账户资金转化为“家庭健康金”。

为减轻群众医疗费用负担,国家医保局会同财政部1月9日发布通知,加快实现职工基本医保个人账户跨省共济使用,支持近亲属就医购药、参保缴费。

跨省共济简单来说就是参保人个人账户的钱能跨省让家人使用,比如在外务工人员,可以跨省让老家的亲人使用自己的医保个人账户资金。

此次文件发布对推动跨省共济政策落地、实现更大范围共济有着积极意义。

## 哪些人能成为共济对象

通知明确,跨省共济的适用范围为职工基本医疗保险参保人的近亲属,包括配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女。

作为被共济人,近亲属应是基本医保的参保对象,参加的可以是职工基本医保,也可以是城乡居民基本医保。

共济关系可由双方自愿建立或解除,参保人医保关系变动时该关系自动解除,且一人可与多人互建共济关系。当共济人或被共济人的医保关系发生终止、跨统筹地区转移等变动时,共济关系自动解除。

## 共济资金的使用范围有哪些

根据通知,共济资金可用于

据新华社

## 图片新闻



1月9日,市三院(市妇幼保健院)组织多学科专家到郾城区龙塔街道综合养老服务中心义诊,为居民提供眼疾筛查、血压血糖检测、B超及心电图检查、中医针灸等服务。

荆明撰

## 健康课堂

# 哪类维生素对呼吸道友好

冬季,各类呼吸道感染高发,威胁孩子健康。日常防病,除了要注意个人卫生、加强身体锻炼,均衡补充营养也很重要。维生素A和维生素E就是两种对呼吸道非常友好的维生素。

维生素A发挥着重要的抗感染作用。这是一类不饱和烃类化合物的总称,包括视黄醇、视黄醛、视黄酸及其酯化物和异构体。当缺乏维生素A时,儿童鼻咽部或呼吸道上皮细胞会出现角质化改变,严重影响呼吸道上皮细胞的天然防御功能,易发生感染。研究发现,缺乏维生素A的儿童,呼吸道感染概率是健康儿童的数倍。

维生素A多存在于动物性食品中,以动物肝脏含量最高,禽蛋、奶类含量也较多,如鸡肝、羊肝、猪肝、蛋黄、牛奶等。此外,胡萝卜、菠菜、番茄等蔬菜和红黄色水果中,类胡萝卜素(包括胡萝卜素、叶黄素等)含量丰富,被人体摄入后可转化为维生素A。

维生素A摄入不足还会影响免疫功能,并导致干眼症、毛囊增厚和角质化等。但要注意,摄入过量可能致畸及肝脏损伤。

维生素E可增强呼吸系统的免疫力。这是一种脂溶性维生素,是人体极为重要的抗氧化剂。维生素E可以保护组织和器官免于过氧化物和氧自由基的损伤,有利于支气管上皮细胞与肺泡发育,对增强人体细胞免疫功能具有重要作用。

维生素E含量高的食物包括核桃、杏仁、松子等坚果,芝麻油、茶油等植物油,菠菜、木耳、猕猴桃等新鲜蔬果,以及大豆、蛋黄、扇贝、虾等。

维生素E摄入不足会导致溶血性贫血、免疫功能下降、发育迟缓等,但摄入过量会引发神经系统紊乱、肠胃道反应、凝血时间延长等问题。

家长可根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》中列出的参考值,结合孩子的年龄、性别,为其适量补充维生素A和维生素E,切忌补过量。

据《文汇报》

本版组稿:王夏琼

# 注意,这些可能是肾脏的求救信号

肾脏损害是一个渐进的过程,早期肾功能异常时,体内的水分、毒素堆积排不出去,就会形成水肿、泡沫尿等。一旦出现这些不同寻常的信号,就表明肾脏在呼救。所以,一定细心观察发现这些身体反常信号。

眼皮浮肿、下肢水肿。肾脏是人体代谢水的器官,肾功能下降,水就会蓄积。如果早上起来发现眼皮浮肿,或久坐久立后双足和双下肢水肿、手指发胀等,都要注意肾脏的问题。

恶心呕吐、食欲不振。医生表示,肾脏病发展到终末期会影响胃肠道功能,出现恶心、呕吐、食欲不振等症。因此,

有了这些表现,除了看消化科,还要注意排除肾脏病。

皮肤瘙痒。医生提醒,终末期的肾病患者由于体内的尿素不能经尿液排出,会通过皮肤排泄,由此刺激皮肤。另外,身体内积累的毒素会导致周围神经病变,也会引起皮肤瘙痒。

尿液泡沫较大。医生指出,尿中蛋白、尿酸增多时可出现泡沫尿。发现尿液表面漂浮着一层细小的泡沫且不易消散时,应警惕蛋白尿的可能;如果泡沫较大,应高度警惕。

尿液颜色变化。医生表示,正常的尿液为澄清的淡黄色。当尿液变成洗肉水、

浓茶色或酱油色或者浑浊如淘米水样时,应及时就诊。

尿量变化、夜尿增多。医生表示,正常人24小时尿量一般在1500毫升至2500毫升。当一天的尿量小于400毫升时为少尿、小于100毫升时为无尿,大于2500毫升为多尿。尿量无论增多还是减少,都应考虑与肾脏疾病相关。正常人夜间一般不排尿,如果起夜超过3次,特别是年轻人夜尿次数增多,都是肾脏病的早期信号。

血压莫名升高。肾脏是调节血压的重要器官,肾脏疾病常伴有血压升高。尤其年轻人血压升高,要首先考虑有没有慢性

肾炎或其他肾脏疾病。

血肌酐升高。血肌酐是检验肾功能的一个指标,若升高就意味着肾脏已经受到了严重损伤。肾脏受损后,肌酐不能排出体外,从而使血肌酐升高。

出现贫血。医生指出,肾性贫血是指各种因素造成肾脏促红细胞生成素产生不足,或尿毒症血浆中一些毒素物质干扰红细胞的生成和代谢而导致的贫血。贫血的程度常与肾功能减退的程度相关。

如果出现以上症状,一定要及时就医,避免进展到肾脏病的终末期,也就是尿毒症阶段。

据《健康时报》

## 漫说新闻



近日,两款“浓度翻倍版本”的低浓度硫酸阿托品滴眼液获批上市,引发众多家长对这一药品的关注。专家介绍,低浓度阿托品滴眼液的作用在于延缓近视进展,而非逆转已形成的近视。儿童一旦确诊近视,仍要佩戴度数合适的足矫眼镜。

新华社发



冬季是进补的好时节,应判断自身体质,选择适合自己的进补方式。

新华社发