

# 医校携手护健康 关爱青少年心灵

市第二精神病医院开展心理健康教育进校园系列活动



活动中。

衡阳日报讯(全媒体记者 朱嘉林)“今天我们聊的主题是‘追光青年心力量’,先来玩个小游戏,当我说到‘爱’字就把手放下……”5月25日是心理健康日,市第二精神病医院心理健康中心主任肖莉近日带领团队来到衡阳科技职业学院,为该校学生开展心理健康团体辅导,通过游

戏、讲座、咨询等方式帮助同学们正确认识压力、应对压力。

活动中,学生们围坐在主讲医生陈晓圆身旁,仔细聆听,并诉说亲身经历,释放自己的情绪。“当下,青春期的学生面临着学习、就业、经济等多重压力,此次活动不仅让学生们解开了困扰自己的烦恼,也让老师们及时发现

学生们存在的心理问题,掌握了更多疏解情绪的技巧。老师和学生都收获良多。”该校心理干事、心理健康师刘满玉对活动点赞道。

据悉,市第二精神病医院心理健康中心成立于2003年,拥有一支专业的心理医生团队,其中,副主任医师3人、主治医师4人、心理治疗师5人、

心理咨询师3人,曾在湖南省心理研究协会主办的临床案例竞赛中多次获奖。该团队在焦虑症、强迫症、心境障碍、恐惧症、躯体形式障碍等各种神经症以及应激性相关障碍、儿童青少年亚健康心理问题、紧张疲劳综合征等治疗上深有造诣,还对正常人群开展心理状况评估、智力测定、儿童教养方式指导、咨询等。

该团队擅长系统心理评估、个体(团体)心理咨询及心理治疗、认知行为疗法、支持性心理治疗、人际关系治疗、家庭治疗、放松治疗、催眠治疗、内观治疗、生物反馈等治疗。团队还帮助了许多在外院需要休学治疗的学生开展门诊治疗,不耽误学生学习进度,获得家长、学生的一致认可和好评。

为了让更多“心灵感冒”患者回归家庭、学校和社会,该团队始终坚持临床和预防一线,致力于心理学与精神卫生理论与实践方面的研究,有扎实的理论基础和丰富的实践经验,采用生物、心理、社会综合干预技术为患者整合多种心理治疗方法,为市民的心理健

近年来,该团队以基层社区、学校、企事业单位为重点服务领域,以青年教师、学生、职工等为对象,通过开展体验活动、健康讲座、心理素质提升课程等内容,每年开展十余场心理健康促进活动,持续扩大影响力和覆盖面,帮助市民提升心理素质和意志品质水平,促进身心和谐发展。

## 市中心医院妇科团队成功切除 6.5 公斤巨大肿瘤

衡阳日报讯(见习记者 邓定蓉 通讯员 谭科红)近日,市中心医院妇科主任周非团队成功完成了一例巨大盆腔肿瘤切除手术,从患者体内完整取出一个重约 6.5 公斤的巨型包块。术后患者恢复良好,5 天后便顺利出院。

58 岁的彭阿姨因月经异常并伴有头晕、乏力等症状 3 个月有余,来到市中心医院妇科就诊。经 B 超检

查发现盆腔内有一个 25×23×15cm 的肿瘤,于是到妇科住院寻求进一步治疗。妇科主任周非带领医师团队高度重视,立即完善患者相关检查,组织普外科、泌尿外科、放射科、超声医学科、心血管内科、ICU、手术室、输血科、麻醉科等专家开展 MDT 会诊,围绕患者病情详细讨论了治疗方案、手术风险及术后康复等问题。

术中剖腹探查该包块为子宫来源肿

瘤,体积巨大,周围血管丰富且迂曲怒张明显,且肿瘤占位导致患者输尿管与子宫解剖位置发生异常改变,手术难度非常大。周非凭借多年的经验和精湛的技术,带领医生团队顺利将肿瘤取出,经测量肿瘤实际大小为 25×23×15cm。医生团队历经 2 个多小时顺利完成了这场惊心动魄的手术。

周非介绍,盆腔包块早期常无症状,难以发现,且种类繁多,目前缺乏

有效的预防措施。如果短期内腹围、腰围增大,甚至出现月经紊乱、腹胀、腹部隐痛、食欲减退、便秘、尿频、尿急等不适症状,应及时到正规医院就诊。

据悉,市中心医院妇科 MDT 多学科团队广泛应用于妇科肿瘤及复杂妇科疾病的治疗,通过加强学科之间的协作,制定出规范化、个性化和综合性的治疗方案,改善患者预后,且避免过度诊断和误诊,最大限度让患者受益。

## 奶豆添营养 少油更健康

我市举行 2024 年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动

衡阳日报讯(见习记者 邓定蓉)5月12日—18日是第10个全民营养周暨第35届“5·20”中国学生营养日。5月22日,市疾控中心联合衡南县疾控中心走进衡南县耀湘职业中等技术学校,开展衡阳市2024年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动。

活动以“奶豆添营养、少油更健康”为主题,大力普及营养知识,倡导“减油、增豆、加奶”的理念,呼吁师生多吃奶类和豆类食品,合理搭配日常膳食,养成良好饮食习惯,培育健康生活方式。

启动仪式上,学生代表宣读了倡议书。市疾控中心多位专家从食品安全和营养、控烟、病媒生物防制等方面进行了专业而详实的科普讲座。讲座中增设有奖问答环节,进一步提高了学生对健康营养知识的兴趣和参与度。同时,让学生通过亲身体验参与制作蔬果沙拉、色彩饮食等活动,进一步增强健康意识,提升健康素养。

记者了解到,目前,全市中小学生的营养健康问题主要体现在生长迟缓与消瘦、超重肥胖、微量营养素缺乏、膳食结构不均衡、户外活动不足以及饮食习惯不合理等6个方面,造成这些问题的主要原因是我市6—17岁儿童青少年钙、水果蔬菜和优质蛋白质的摄入不足,以及户外活动时长不足。同时,不良的饮食习惯和生活方式,也为成年后罹患心脑血管病、高血压、糖尿病、肝胆疾病等慢性病埋下了“定时炸弹”。

市疾控中心专家介绍,中小学校和托幼机构应根据不同食物所含的营养素和不同年龄段学生的营养标准,合理调配膳食,做到荤素、粗细搭配,平衡健康。多吃蔬菜、奶类、大豆,提倡餐餐有蔬菜,推荐每天摄入300—500克蔬菜,其中深色蔬菜应占二分之一以上;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,每天摄入鱼、禽、蛋、瘦肉的总量为120—200克;少盐少油,控糖限酒,推荐每天食盐摄入量不超过5克,烹调用油摄入量为25—30克。



学生制作蔬果沙拉。

## 市中心医院获评“2023 年度食源性主动监测先进单位”

衡阳日报讯(全媒体记者 朱嘉林 通讯员 阳琳)近日,市中心医院获评“2023 年度食源性主动监测先进单位”。

民以食为天,食以安为先,食品安全重如山。食源性主动监测是了解食源性流行状况及其病原体分布、变化趋势的重要手段,能及时发现问题线索,有效提高早期识别和预警能力,从而实现降低食源性疾病发病率、保护人民健康的目的。

市中心医院作为食源性主动监测哨点医院,积极开展食源性主动监测工作,制定了食源性主动监测与报告工作方案、主动监测实施细则、群体

食源性主动监测应急预案等相关制度,定期开展食物中毒应急演练。2023年,医院在上级部门的指导和各相关科室的共同努力下,圆满完成医院食源性主动监测病例上报及标本采集任务,送检152例病例的肛拭标本,检出68例阳性病例,阳性率达44.74%。

食源性主动监测是一项长期、连续、系统的公共卫生监测工作。下一步,医院将继续加强哨点医院食源性主动监测病例上报和标本采集,高标准完成目标任务,使食源性主动监测工作再上新台阶。

## 衡阳县举办乡镇卫生院 DRG 支付方式业务培训班

衡阳日报讯(通讯员 胡小敏)5月23日,衡阳县举办乡镇卫生院 DRG 支付方式业务培训班,此次培训班由衡阳县卫健局主办,县卫生健康技术培训中心承办。

培训会上,4位专家分别从《病案首页质量控制》《绩效评价与应用》《病案首页与病历内涵质控》《衡阳市 DRG 付费医疗保障经办管理规程》等四个方面进行深入讲解、详细的培训指导,同时结合医院实际进行了 DRG 付费现场实操教学,分享临床实践积累的宝贵经验,耐心解答各种疑点、难点问题。培训结束后还组织了理

论考试。

此次培训,提高了衡阳县乡镇卫生院管理人员及医务人员对 DRG 付费改革的认识,增强医务人员填写病案首页信息的准确性、规范性及完整性,为推广应用 DRG 付费改革奠定了坚实基础。下一步,衡阳县将继续深化 DRG 支付方式改革,规范诊疗服务行为,完善医院管理体制,不断提升乡镇卫生院管理水平和医疗服务质量,更好地推进乡镇卫生院高质量发展。

全县各乡镇卫生院院长、分管副院长、医保专干及相关人员近200人参加了培训。

## 普及健康知识 助力乡村振兴

市疾控中心党员干部赴衡阳县开展相关活动

衡阳日报讯(见习记者 邓定蓉)近日,市疾控中心主要负责人带领党员干部及驻村干部走进衡阳县曲兰镇大塘村小学开展“普及健康知识、助力乡村振兴”主题活动,向当地学生送上健康防病知识,为乡村振兴助力。

夏季是肠道传染病高发季节,学校又是人群高度密集的场所,也是肠道传染病的重点地区。为了有效预防与控制传染病在学校的发生和流行,确保师生身体健康,疾控专家们根据不同年级学生的认知情况

针对性开展健康宣讲,让师生们进一步了解疾病防控知识,有效提升其预防传染病的自我保护意识,促进学校进一步加强和规范校园传染病防控管理工作的责任意识,对保障师生身体健康和生命安全,起到了积极的推动作用。

此次活动,是服务乡村振兴的一次充分融合;是扎实开展“我为群众办实事”活动,努力服务乡村振兴的一次生动实践。下一步,市疾控中心将践行“疾控精神”,全力推动疾控事业高质量发展。

## 健康科普进校园

东阳渡街道第二社区卫生服务中心开展“奶豆添营养、少油更健康”主题讲座

衡阳日报讯(通讯员 刘琳)5月12日—18日是第10个全民营养周暨“5·20”中国学生营养日,为引导居民合理搭配日常膳食,提高儿童青少年健康水平和素养,促进儿童青少年科学食养。5月24日,珠晖区东阳渡街道第二社区卫生服务中心医务人员走进市二十六中学开展“奶豆添营养、少油更健康”为主题的讲座。

此次讲座详细讲解了中国营养日的意义、学生膳食指南以及运动对健康的重要性。活动倡导学生增加大豆和牛奶的健康消费,同时合理控制食用油的摄入量,以形成健康营养的膳食结构,增强学生的营养健康意识。

通过此次健康科普进校园活动,倡导大家在生活中做到“减油、增豆、加奶”,善做营养“加减法”,用实际行动当好自己健康第一责任人。