



仁于心 精于医 惠于民

金华二院报



二院微信

浙企准字第 G030 号
内部资料 免费交流

金华市第二医院主办
www.2ndhospital.com

总第 76 期
2023 年第 1 期

2023 年 3 月
农历癸卯年闰二月

心理援助热线
96525

心理咨询预约热线
82270055

务实重干 创优争先

——市二院召开七届三次职工代表大会

3月28日,金华市第二医院召开了为期一天的七届三次职工代表大会。医院领导班子成员及67名职工代表参加会议,部分中层干部列席会议,会议由工会主席罗晓东主持。

医院党委书记华深表示,2023年是贯彻落实党的二十大精神的关键之年,是“十四五”规划承上启下的关键之年,做好今年的工作意义重大。他指出,回顾过去才能展望未来,本次大会既是一次总结成绩、部署任务的工作会,也是一次谋篇布局、推动发展的动员会。他希望广大职工代表认真履行代表的职责,群策群力,认真听取和审议会议文件,积极反映职工的意见和建议,对医院建设发展等各项事业献计献策,把这次大会开成一个民主务实、开拓奋进的大会,把医院的工作推向一个新的台阶。

医院党委副书记叶素红指出,2022年,我院在市委、市政府和市卫健委的正确领导下,坚持党建统领,全院党员干部职工齐心协力、踔厉奋进,医院各项工作取得了新业绩,顺利通过了浙江省第四周期三级甲等医院评审,提前实现了“国考”进入全国前30名的医院“十四五”目标,稳步推进了综合大楼建设工程,连续两年被评为市直卫生健康系统先进单位,医院



主要绩效指标均运行良好,可持续健康发展势头强劲。2023年我们将踔厉奋发,勇毅前行,持续推进完成医院“十四五”发展规划的中期目标,不断加强医院党的建设、PDCA流程和结果管理、重点学科建设和科研发展、人才队伍建设、医联体建设、综合大楼工程建设,努力争创“全国医养结合示范机构”,力争保持国家绩效考核结果A等级,进一步推动医院高质量发

展,为建设浙江省中西部区域医疗中心做贡献。

会上,与会代表还听取了《金华市第二医院医联体工作进展报告》《金华市第二医院2022年工会工作总结及2023年工作计划报告》《金华市第二医院2022年财务决算和2023年财务预算草案的报告》等多个与医院职工密切相关的重要报告。

报告会结束后,4个代表团进行了分

组审议,代表们积极主动为医院的发展建言献策,讲大局、议大事,也针对职工普遍关心的热点问题各抒己见,提出了许多富有建设性的意见和建议,充分发挥了“民主决策、民主管理、民主监督”的参政议政职能,体现了广大职工的主人翁意识。

“大家提出的意见建议质量都非常高,我感到很欣慰!”“心理健康关口前移是我们一直在做的事”“人才要引进来也要留得住这个提案也很好”...华深以及叶素红对代表们提出的关于人才队伍、学科建设、业务发展、日常管理等方面的提案予以现场解答。

随后,与会代表对大会各项报告分别进行表决,均获得全票通过。

华深代表院党委对与会代表们充分发挥主人翁精神积极建言献策表示感谢,会后院党委和工会将以高度的责任感,结合工作实际,认真落实代表们提出的意见建议。他强调,全院干部职工要进一步深入学习贯彻党的二十大精神,坚持党建统领,坚持学以致用,坚持新发展理念,紧紧围绕医院“十四五”规划,坚定战略定位,抓好今年的重点工作,完成好2023年工作要点,持续擦亮五张金名片,进一步推动我院高质量发展。

(徐思畅)



省卫生健康委领导莅临市二院调研

2月22日上午,省卫生健康委老龄健康处处长吴燕萍一行莅临市二院调研老龄健康工作,省卫生健康委老龄健康处干部缪琴、浙江医院麻醉手术部主任夏燕飞、浙江医院医疗照护病房护士长项巧珍、金华市卫生健康委人口监测与家庭发展处处长汪玉等陪同调研。

(徐思畅)

老党员学党史 让党的二十大精神“落地生花”

为搭建党员沟通互动平台,让年轻党员能够牢记革命先辈们艰苦卓绝的奋斗初心,激发大家的爱国情怀,弘扬民族精神和爱国精神,以坚定昂扬的姿态奋进新征程,让党的二十大精神“落地生花”。2月20日下午,金华市第二医院“老有‘医’靠”党支部的志愿者在老年养护中心开展了一场主题为“鉴古可以知今,学史可以明智”的读书会,来自老年科各病区以及老年养护中心的近20名住院老党员踊跃参与其中。

“我们要认真回顾走过的路,继续走好前行的路,深入学习贯彻党的二十大精神,坚定理想信念,牢记初心使命,植根人民群众,始终保持蓬勃朝气、昂扬斗志,为推进医院高质量发展做贡献。”读书会上,党委委员、副院长范卫星带领支部新入党的党员进行宣誓,他表示,希望此次活动能让新入党的党员

们传承老党员身上展现出的忠诚、执着、朴实的鲜明品格,追求更有高度、更有境界的人生。

老年科七病区陈晓俊为在座的党员同志们宣读了党史,讲述了抗美援朝战争中的英雄事迹。

住院老党员朱奶奶慷慨激昂的发言,一句句话掷地有声,她讲述了作为一名经历过淮海战役、渡江战役的军人的过往事迹,此外,她还为在座的党员们讲述了她对党的二十大的学思践悟。

积极分子蒋鹏则在表态发言中说道:“通过不断地学习,我深感中国共产党的先进性。路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。在以后的生活中,我要努力学习党的精神,努力学习专业知识,提高自身素质,不断向党组织靠拢,争取早日成为共产党员。”

“历史是一面镜子,它照亮现实,也照亮未来。学习党的历史,品读党的经典,感悟党旗下的生活,我为自己是一名共产党员而感到骄傲。读党史、学经典才能了解我们的过去才能看清前进的方向。在读书学习中,如何学好党史、用好党史,我觉得应该做到两个‘牢记’和两个‘必须’。”参加活动的党员志愿者符娇英说道。

最后,所有在场的党员们一齐合唱了红歌《映山红》。此次读书会不但丰富了住院老党员们的生活,同时提升了医院党员志愿者们的荣誉感获得感。住院老党员们纷纷表示,本次读书会重点突出、内容丰富,形式多样、安排合理,收获满满,党员志愿者们则表示,进一步增强了自身学习贯彻党的二十大精神的政治责任感和历史使命感。

(徐思畅)

3月27日上午,金华市婺城消防大队的会议室里,身为金华市社会心理服务志愿者之一的李晓舟正在开展题为《消防救援中的应激及应对技巧》的心理健康讲座。二十余名一线消防救援队队员正在聚精会神地倾听。

该大队指导员称近期救援队员出警任务重,警情复杂,队员们迫切需要掌握心理健康知识,有效进行心理疏导,以便有良好的心理素质应对高压工作。李晓舟将心理学理论知识与消防队伍实际工作有机结合起来,引导全体队员认识心理健康在救援工作中的重要性以及如何应对应激反应,缓解心理压力,提高心理素质,以健康积极心态投入到当前的工作中去。讲座的最后,李晓舟带领队员进入冥想,从云端到海边、从沙滩到森林……全体队员身心的疲惫感,在冥想中渐渐消散。

与此同时,社会心理服务志愿者胡颂为金华市司法局三江司法所社区矫正人员进行了一场心理辅导。此次心理辅导,结合社区矫正对象这一群体的实际情况,有针对性地开展了集中授课,胡颂进行了识别与评估焦虑、抑郁的程度,健康睡眠的周期、深度的普及,以及运用认知三角的理论做好如何理解别人,认识情绪,合理行为,引导社区矫正对象用积极、阳光的心态,勇敢面对现实生活中碰到的各种问题,鼓励他们放下心理包袱,树立正确的人生观和价值观。

金华市社会心理服务志愿者团队经过全面升级,目前有14名以精神医学、心理学为背景的专业人士,这是为进一步推进我市社会心理服务体系,提升社会心理服务水平,促进社会和谐健康发展而组建的队伍。该队伍具备一定的宣讲和授课技能以及个别心理治疗和团体辅导能力,热爱社会公益事业。从3月底开始,我们将全面深化社会心理服务工作,深入社区、学校、机关、企事业单位、部队、消防等单位开展心理服务工作,广泛宣传,提高各类人群心理健康知识普及率。同时我们将组织沙龙、督导活动,不断学习,努力提高自身专业素养,为服务对象提供高质量的心理服务。

(龚鲜红)

减压赋能 焕发「心」力量

责任编辑:应峻

生而有爱 别亦无憾

每个人都走在各自的人生路上，我们背对着的是过去，脚下踩的是现在，面朝着的是未来。

如果有一天，我们走向人生最后一段旅程，倘若我们在路旁种点花，使得穿花拂叶的行人，踏着荆棘，不觉痛苦，有泪可挥，不觉悲凉，想必是十分美好的。

面对疾病无法治愈的终末期患者及其家属，安宁疗护团队便是那个默默种花之人。

安宁疗护照顾所有因严重疾病而遭受痛苦的人，特别是那些接近生命终点的人，为他们提供积极而全面的照顾，旨在改善病人及其家属和照顾者的生活质量。自金华市安宁疗护中心成立以来，我们在这里携手一个又一个终末期的患者。

“生而有爱，别亦无憾”，是我院安宁疗护团队一直在努力做的事情。

年过八旬的王奶奶(化名)是一年前来到安宁疗护中心的，她是一名直肠恶性肿瘤患者。

或许奶奶并不十分清楚自己得了什么病，或许她心里已经早就明白了自己的身体情况，“儿女们对我很好，带我去做了手术，我也不想麻烦他们，在家里护理比较困

难。”确实如此，奶奶因为肿瘤引起肠道梗阻做了直肠造瘘手术，术后在子女的陪伴下直接选择入住到我院。

“妈妈其实已经不是很好了，但是我们不想放弃她，尽可能让她活得久一点。”刚入住安宁疗护中心时奶奶的子女这样说道。

奶奶很快适应了我们这里的环境，那时的她还能活动自如，每天能参加科里组织的活动，做做早操、剪剪纸。唯一让她焦虑的是刚入院那会儿造瘘口引流袋总是漏，她的睡眠和饮食也因此大打折扣，在安宁疗护中心护士长的指导和护理团队的精心护理下，这个困扰很快得到解决。“你们这些姑娘真是好，每次弯着腰为我弄很久，太谢谢你们了”，奶奶握着护士的手由衷的表示感谢。

随着病情的进展，肿瘤扩散到全身，出现了各种疼痛，奶奶的精神也每况愈下，渐渐出现行走困难，直至卧床不起。

疼痛是肿瘤患者最痛苦的症，常人无法想象，这也是奶奶最难以忍受的，“我不知道自己得了什么病，但肯定是不好的病，活不了太久了，我只要不那么痛就好了。”

在科主任的带领下，我们进行多方位诊治、多学科会诊，通过药物镇痛、营养评估、心理支持、物理治疗等方法来缓解不适症状，奶奶的疼痛得以控制，状态逐渐改善。

经过多次与家属沟通交流，听取他们的意见，他们表示尊重奶奶的意愿，“我们不再纠结妈妈还能活多长时间，只想让她不要那么痛苦地离开。”

子女们最终打开心结，慢慢接一个平凡而安静的下午，奶奶缓缓合上了眼，在家人的陪伴下，在安宁团队的努力下，她安然、祥和的度过了人生最后一段时光。子女抚摸着她的脸颊，轻轻呼唤着，我们并肩站在家属身侧，给予他们爱的力量。

“你是重要的，因为你是你，即使在生命的最后一刻，你仍然是那么重要。”

接受了奶奶会离开的事实，决定好好陪伴她走完最后的人生旅程。

“我想坐起来”，这是目前奶奶最想做的是。医生和康复师对奶奶的身体状况进行了充分的评估，在大家的帮助下奶奶坐上了我们给她搭的简易床架，半躺在我们病房的小花园旁，阳光透过玻璃洒下来，奶奶终于露出了笑脸。“这样我感觉挺好”，

“我的时间不多了，我就等着他(指耶稣)来接我走。”奶奶平静而坦然的说着。

安宁疗护以临终患者和家属为中心，以多学科协作模式进行的照护，主要内容包括疼痛及其他症状控制，舒适照护，心理、精神及社会支持等。它并非放弃对患者的积极救治，而是用专业的方法确保其拥有最佳的生活质量。

作为金华市安宁疗护中心及培训基地，我院拥有一支专业的医疗团队，中心涵盖了关怀室、谈心室、艺术治疗室、沐浴室、活动室等，主要为痴呆晚期患者、肿瘤晚期患者、老年慢性病终末期患者、老年多脏器衰竭等终末期患者，开展临终症状控制、舒适护理、音乐治疗、芳香治疗、生活护理等，给终末期患者提供身体、心理、社会、灵性的照护，同时帮助患者及家属从容完成道谢、道歉、道爱、道别，让患者病而少痛，苦而心安；让亲属悲而不伤，别而无憾。

在安宁病房，相对于治疗，人文关怀显得尤为重要。我们更加关注患者的内心感受，安宁疗护以爱和陪伴为养分，灌之生命以温暖和力量，随时播种，随时开花，竭尽所能将有限的生命之路上点缀得花香弥漫。(张前杏 陈莹)

关注睡眠 守护健康



充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。作为占用生命过程几乎三分之一时间的“人生大事”，关注睡眠质量就是关注生活质量，关注睡眠就是关注健康。

在“3.21”世界睡眠日前后，为普及睡眠健康知识，加强市民的健康睡眠意识，我院开展了系列健康知识宣传活动。

保宁门前义诊忙

3月18日上午，由金华市医学会睡眠医学分会主办，联合金华市第二医院、金华市中心医院、金华市中医院、金华广福肿瘤医院，在古子城保宁门广场举办了大型睡眠健康义诊活动。

活动现场人气高涨，市民纷纷抓住机会向由我院院长叶素红带队的专家团队倾诉睡眠的困惑。专家们则一一细心问诊，为前来咨询的市民量身定制合理、有效的建议。此外，现场还有专业医护团队提供形式多样的科普宣传，以及免费耳穴压豆、失眠治疗体验、睡眠量表体验、肺功能检查等服务，获得了广大市民的一致好评。

健康讲堂说焦虑

3月20日上午，睡眠中心医师李晓舟为来院患者及家属带来了以《焦虑与失眠》为主题的科普讲座。

他通过图文结合的方式，普及了焦虑的定义、广泛性焦虑障碍的临床表现、如何理解失眠与焦虑的关系等

知识，并结合临床，重点讲解了改善睡眠焦虑的方法——保持合理的睡眠期望、不要把所有的问题都归咎于失眠、保持自然入睡，避免过度主观的入睡意图(强行要求自己入睡)、不要过分关注睡眠、不要因为一晚没有睡好就产生挫败感、培养对失眠影响的耐受等。

此次讲座，对广大患者与家属远离焦虑的伤害、失眠的苦恼，在生活中重视失眠和焦虑的关系起到了积极作用。

养护中心话失眠

3月20日下午，睡眠中心护士长童丽琴为养护中心住院老人们开展了《说说失眠那些事》健康科普宣讲。

她从良好的睡眠对健康的好处、睡眠质量评判、什么是失眠、失眠的危害及治疗等着手，让大家正确认识失眠，使之更加正确并有效的控制失眠，预防和减少失眠带来的其它并发症。

在课后的分享环节，她认真解答了老人们关于入睡困难、总是做梦、易醒等困惑，并传授了“上、下、不、动、静”的助眠小技巧：“上”，就是每天按时上床，建议在晚上10:30上床；“下”，就是在每天固定的时间起床，睡眠不好的人建议5:30到6点起床；“不”，白天不补觉、不午睡、不赖床；“动”，每天运动一小时；“静”，每天进行一个小时的静心训练，让老人们进一步掌握安神助眠的小技巧。(王园)

芳香呵护病房「落户」金华市第二医院

3月21日上午，中国社会福利基金会安宁缓和医疗专项基金“芳香呵护病房”启动仪式在我院举行。中国社会福利基金会安宁缓和医疗专项基金秘书长王锴，市卫生健康委人口监测与家庭发展处处长汪玉，金华市第二医院党委委员、副院长范卫星出席启动仪式。仪式由安宁疗护中心主任刘晓波主持，医院安宁疗护团队及各科室医护骨干与会。

“芳香呵护病房”建设项目是安宁缓和医疗专项基金支持的建设项目，也是我院安宁疗护中心申请的的特色项目。通过芳香疗法中的熏香、按摩、贴敷等方式，调理和改善人的身体与心理状态，作为一种辅助治疗手段，能够缓解缓解患者痛苦、调节情绪、改善睡眠、提高生存质量，进而提升患者的就医体验和满意度，目前已广泛应用于安宁疗护领域。

党委委员、副院长范卫星对远道而来的王锴秘书长表示欢迎，并对医院基本情况、安宁疗护工作开展情况进行了介绍。他表示，此次“芳香呵护病房”项目的落地，对积极推动金华市安宁疗护事业的发展具有十分重要的意义，医院也将以此为契机，进一步充实优质护理服务的内涵，创新安宁疗护服务模式，让更多的老年人享受人性化、亲情化的服务。

秘书长王锴从如何避免生命最后百分之一的遗憾影响百分之九十九的幸福；后疫情时代如何通过芳香疗法提高幸福感；芳香呵护病房的可操作性等几个方面对项目进行了详细介绍，并欢迎有更多的志愿者加入到这项工作中来，积极为患者缓解身体、精神、心理痛苦。

随后，秘书长王锴与市卫生健康委人口监测与家庭发展处处长汪玉一起为安宁缓和医疗“芳香呵护病房”项目揭牌。此前，我院安宁疗护中心已通过“芳香康复花园”建设，营造了舒适、宁静的就医环境，并采用结合了艺术和治疗双重功能的芳香疗法，为终末期患者提供身体、心理、灵性上的关怀与支持，获得了患者和家属的称赞。“芳香呵护病房”项目的正式落地，推动了安宁疗护理念的普及，为培育壮大安宁疗护专业队伍提供了支持。赠人玫瑰，手有余香，我院安宁疗护团队将在呵护病患的同时，坚持以人为本，继续将慈善精神和关爱之心传递下去。(俞轶炜)

织密监督网 培训提质效——市二院召开一季度网格监督员(纪检委员)业务培训

3月23日下午，我院开展2023年二级网格监督员(纪检委员)业务培训及一季度网格监督员工作例会。会议由纪委书记应峻主持，各二级网格监督员参加。会议共分三个议程：学习《全面从严治党是新时代伟大变革的鲜明特征》、开展业务培训、各网格监督员汇报工作。

应峻带领与会人员学习了《全面从严治党是新时代伟大变革的鲜明特征》。通过学习，大家深刻领会了全面从严治党是我们党治国理政的一个鲜明特征，取得了历史性、开创性成就，产生了全方位、深层次影响。应峻强调，各支部纪检委员要进一步加强学习，坚持中央八项规定精神不动摇，以钉钉子的精神

纠治“四风”、树立新风。

同时，应峻从岗位职责、勤学深思、重点工作等方面对新上任的网格监督员(纪检委员)进行了业务培训，明确了医院网格监督员干什么，怎么干的问题。要求各网格监督员要围绕医院“茉莉清风”清廉文化品牌做文章，以亲清医商关系和亲清医患关系为特色，开展“茉莉清风”清廉文化推进年活动，不断提升“茉莉清风”清廉文化品牌影响力。

应峻强调，作为维护医院纪律的一员，要做到政治强、思想好、懂政策、会提醒，敢监督、善预防的有心人，及时掌握支部动态，做好支部书记的参谋和助手，发挥好“眼睛”和“耳朵”的作用，及

时了解群众的需求与呼声；定期和不定期向支部、院纪委汇报本支部党风党纪情况，努力打造一支作风实、工作细、善总结、会宣传的勤学深思型医院纪律队伍。

各网格监督员纷纷表示受益匪浅，并逐一汇报了一季度各支部工作开展情况及存在问题。会中应峻认真听取汇报，并通报了今年基建承包商和药械供应代表集体廉政教育谈话情况，再次明确了药械代表定人、定时、定点接待等要求。希望各网格监督员在工作中积极发挥宣传教育和监督的职能，突出重点、打造特点、总结亮点，为医院高质量发展出谋划策。(高盈)

少年之死

一位金华心理医生的解码笔记

这是一个敏感又沉重的话题,很多人都忌讳避谈。曾记得,上海某学校进行一次青少年自杀相关的问卷调查,遭到家长的极力反对而被迫中止。遗憾的是,这些年来,青少年自杀的上升趋势是很明显的。我国每年自杀约28万人次,其中青少年约10万,其中占多数者为中小學生。悲剧来临前,我们能做些什么?

到今天为止,我们并没有发现自杀是由基因控制的。古代中国人有重生恶死的传统,儒家自不必说,它的核心价值观之一就是生生不息,由此所派生出的家庭观、幸福观是什么?是要子孙满堂。在古代,如果一个人自杀,又不能被论证出舍生取义的可能性,这个人是不能入祖坟、不能进族谱、不能进宗祠的。

很多青少年并不真正懂死亡是怎么回事。有的青少年打开窗户就跳下去了,还有一些更小的孩子打开窗户撑了把伞,跳下去了,这是跟动画片学的。目前互联网充斥着很多视频,展示着危险画面却没有死亡的场景,里面的人物甚至可以死而复生,这也影响着青少年对死亡的理解比较肤浅。有时他们把死亡当成玩一场电子游戏,玩着玩着觉得不好玩了,可以退出再来一局。

儿童青少年的生理和心理均处于极其特殊的时期,还不能像成人一样分清幻想和现实。死亡对他们来说可能不是一切的终结,而是打开了一个异世界的大门。所以我们面对青少年出现负面情绪行

为时要留意,不能回避谈论他们的死亡环境。相反,家庭学校要在适当的时机开展一些生命教育,让孩子明白死亡的本质是什么,死亡意味着什么。

当父母忧心如焚,不能处理好自身压力的时候,压力就会往下传递,传导给最不该承重的青少年。比如说焦虑障碍是很最容易遗传给下一代的。当前研究提示:当一个孩子出现所谓心理问题的时候,往往是父母出现关系障碍的时候。父母之间沟通交流不顺畅,情感缓冲区过窄甚至没有了,父母一方很有可能会将自身的负面情绪能量传递到孩子身上。比如说父亲工作上的不顺利得不到妻子的善意理解与宽慰,有可能就会在和孩子的沟通中释放负面情绪能量,伤害亲子关系。

没有经历过负性事件“接种免疫”的人应对压力的能力会很低,所以,我们要给家长做一些科普,要让他们把加到自己身上的压力重量,以夫妻为单位撑一撑,不要把力量迅速传导下去。

父母,一定要在家庭中打钢桩,浇混凝土,支撑起来,让孩子不至于过早承重,做孩子的保护伞、托举者,让家成为安全有爱的港湾。父母感情和谐,彼此恩爱,互相体恤,在家庭中各自扮演好自己的角色,这样的言传身教会润物无声地传递着爱的教育。

儿童青少年危机干预的时候一定要懂得辩证,要能找出他自杀自残的原因是什么。

自杀干预要针对性地开展,要让对方理解你不是和他对抗的,而是和他站在一起帮助他、成全他。

比如有有的儿童青少年自责,认为自己是多余的,是被社会抛弃的,决定“要干掉坏的自己”,感觉把罪孽深重的“坏的自体”干掉是一件合乎常理的事情;还有一些重度抑郁患者常有着近乎妄想似的自罪观念,这样的干预是需要专业机构专业人员参与的,可能还要动用多种综合手段,多管齐下。

比方说一个孩子认为自己的父母是“坏的、虚假的”,自己的死能够将父母的罪行昭告天下,能够给坏客体(父母)带来麻烦,报复他们同时自证清白,他也有可能选择自杀。我们的干预可能就要激活孩子的愤怒,当他非常生气的时候,他会先不急着想死,想要再斗一斗,因为气还没解,有了缓冲,我们就有了更多的机会去挽救生命。自杀干预技术势必是综合的,需要各方专业人员的协同合作。

关注青少年心理健康,我们和社会各界,各种力量一起发力,让“家庭—学校—医院—社区—媒体”形成良好的互动,共同编织一张安全有爱的防护网。社会各界特别是和孩子成长息息相关的家庭、教育系统,不应该避讳问题、矛盾与短板。大家应该着手去发现问题、解决问题,而不是掩盖问题,真心诚意地去关爱他们。道阻且长,但务必坚持。

(童春南)

年轻人也会得阿尔茨海默病?

近日,一则“19岁男孩患阿尔茨海默病”的消息受到网友关注。据悉,这是迄今世界上最年轻的确诊病例。在很多人看来阿尔茨海默病是老年病,为何年轻人也会得?平时总忘事,不会是得了阿尔茨海默病吧?

阿尔茨海默病被称为“脑海中的橡皮擦”,患者表现为认知功能下降、行为障碍、生活能力下降等。

阿尔茨海默病是中枢神经系统退行性疾病,隐袭起病,缓慢进展,通常到临床发病,实际上患者已经经历了15-20年的临床前期阶段。在疾病发展过程中,有些因素可以加速这个疾病进展,提前出现临床症状或者症状突然变得明显了,容易被普通人识别出来。但是,并不一定意味着这个疾病整体发病年龄提前了,大多数人还是65岁之后起病。那么我会不会是那极少数人中的一员呢?

记忆力障碍:不是所有的健忘都是阿尔茨海默病的表现,两者还是有很大区别的。关键是看当事人忘记这

件事情是短暂的,还是持续性的除了看症状,还要看时间,如果“忘事儿”是偶尔一两次,那问题不大。但如果一周发生三四次,并且反复提醒也记不清了,而且这种状态持续了半年以上,那就应该赶紧到专科就诊了。

情绪改变是“报警”信号:情绪变化这一点很容易被忽视,很多人不会联想到与阿尔茨海默病有关,但恰恰是该病最早的信号,很多患者早期会出现情绪低落、活动减少、动作迟缓、不愿意讲话、出门等等如果这时能及早就诊,通常能取得较好的治疗效果。

如果出现了这些表现要当心:记忆力日渐衰退,影响日常起居活动;处理熟悉的事情出现困难,难以胜任日常家务;如不知道穿衣服的次序、做饭菜的步骤;语言表达出现困难,讲不出日常生活用品的名称;对时间、地点及人物日渐感到混淆;不记得今天几号、星期几,自己在哪里;判断力日渐减退;烈日下穿着棉袄,寒冬时却穿薄衣、穿衣次序弄错;理解力或合理安排

事物的能力下降跟不上他人交谈的思路,或不能按时支付各种账单;常把东西乱放在不适当的地方,例如将熨斗放进洗衣机,将电吹风放进冰;情绪表现不稳及行为较前显得异常;情绪大起大落、喜怒无常;性格出现转变,变得多疑、自私、挑剔、淡漠、焦虑或粗暴、固执、难以沟通,好像变了个人一样;失去做事的主动性;终日消磨时日,对以前的爱好也没有兴趣。

阿尔茨海默病的早期发现非常重要。专家指出,接受规范的治疗可以使患者的症状得到有效控制。虽然该病还是无法治愈,但可以延迟患者行为异常、丧失生活能力的时间。

预防方面,可坚持“地中海饮食”——多吃五谷杂粮、坚果、橄榄油、海产品等。另外,老年人还应该多运动,并且长期坚持,例如游泳、散步和太极等都是很不错的选择,另外还需要多参加社交活动多学习新生事物,老年大学是一个很好的选择。

(应婷)

如何消除「夜食」带来的睡眠困扰

你是否有这样的经历?一到夜晚,肚子就咕咕地响,忍住不吃太难受,吃完很满足,但又十分自责,勉强躺下,又因为吃得太多而不舒服,睡得也不好。

长期夜间进食,当心“夜间进食综合征”!如果你是偶尔夜间加餐,并未感到任何不适,那么你可以随心所欲。但是,若你出现持续的夜间大量进食,伴随出现情绪不良、内分泌失调、睡眠问题,那么就要警惕了。这种夜间难以控制的冲动进食可能不仅是一种不良的生活习惯,而且是一种进食障碍,叫做“夜间进食综合征”(又称“夜食症”)。主要表现为晚餐后或夜间醒来有意识地大量进食,且难以控制,容易失眠,反而早上醒来没有胃口,不想吃饭。

研究表明,他们大多数都有着过高的精神压力,面对生活中的各种压力和挑战,人们往往会感到心理不适,如孤独、空虚与不满,进而难以入睡或入睡后频繁夜醒。

由于夜食症患者常常伴随睡眠问题,昼夜节律可能会被打破,这也会造成其激素分泌的紊乱,进而引发一系列健康问题,如胃肠道功能紊乱、消化性溃疡等疾病。

总是在“吃”与“不吃”中挣扎,其实是在“释放压力”和“抵抗压力”之间进行着艰难抉择,继而产生内疚、愤怒和自我谴责的感觉,这些不良情绪进一步强化了“饥饿”的感觉。越“饥饿”越想吃,越吃越有压力,长久便形成恶性循环。

由此可以看出,“夜食”带来的困扰是饮食失调、睡眠障碍和情绪障碍的结合。在自我调适方面,为了打破以上的恶性循环,我们不仅要关注饮食失调引发的各种躯体不适,也要处理好睡眠和情绪问题。可从以下三个方面做起:

规律作息,调整心情

一般来说,我们应该在晚上10-11点左右睡觉,在早上约7-8点起床。睡前不要在床上做与睡眠无关的事情,如玩手机、吃东西、看电视等。可以做一些平静放松的活动,比如腹式呼吸放松、想象放松、渐进式肌肉放松、冥想等。

如有焦虑、抑郁等不良情绪,除了使用刚才提到的放松训练,也可以选择傍晚给自己留出15-20分钟的时间,与这些感受“待一会儿”,准备一个本子,通过写字、绘画、涂鸦等去宣泄情绪。定个闹钟,时间一到,就把本子合上,将情绪留在本子里。

进行适度、规律的运动

我们知道,运动有利于缓解压力、调节情绪。当人们进行一定的运动时,体内的内啡肽会持续分泌,而内啡肽是一种“快乐激素”,能够使人心情愉悦。适当运动不仅可以避免过量的饮食堆积成脂肪,还能够帮助身体调整好新陈代谢,让我们能更快速的恢复元气。尤其是有规律的、中低强度的有氧运动对失眠有很好的改善效果,健走锻炼就属于这类运动的典型代表。

合理饮食,做到膳食平衡

放假期间,大家的饮食都是比较丰富且偏油腻,此时,应该调整一下饮食结构,多吃一些清淡且容易消化的食物,清清肠胃,把在假期期间吃进去的“油腻”清理干净,当然,也要保证营养均衡。

早餐可以吃一些高营养、少而精的食物;午餐的主食可以多一些,最好加些杂粮,多些蔬菜;晚餐可适当吃一些清淡、易消化的食物,也不宜吃得太晚,在下午6时左右为宜。

通过饮食调理,除了能有助于睡眠外,还能帮助清除假期期间残留在体内的毒素与垃圾,有利于身体健康。

值得注意的是:偶尔的夜间进食行为并不等于患上了夜食症。即使有了夜食症的系列症状,也不要慌张,若无法自我调控,应第一时间到精神专科就诊,科学的诊疗定会助你走出夜食行为的深渊和不良情绪的泥沼。

(胡颂)

向阳而生 逐光前行

“在罗芳桥村的这个低保家庭里，丈夫田向阳是癌症晚期，妻子又摔成重伤，双双卧病在床……”当在金华新闻端上看到这场爱心接力，金华市安宁疗护中心刘晓波主任和叶美娟护士长不约而同看向彼此，心里已有了打算。刘晓波主任通过多方联系，从妻子张婉秋那里大致了解到田向阳目前的状况：胃纳差，进食困难，下肢水肿，行动不便，丈夫一直由12岁的小女儿在悉心照料。于是，“一棵小树”安宁疗护志愿者在群里踊跃报名，由医、护、康复、营养组成的志愿者团队带着“温暖”出发了。

志愿者们侧身穿过狭窄的过道，走到一间晦暗而拥挤的房间里，躺在社工站捐赠的医护床上的田向阳微微挪了挪身，看向我们的眼睛闪烁着希望和感激。医护志愿者仔细询问、评估了田向阳的身体及精神状态。田向阳表示自己生病以来胃口便不太好，每餐只能进食几口稀饭，双手虽能活动，但没什么力气，腰部以下僵硬而无法动弹，下肢也肿胀得厉害，生活起居一直由年仅12岁的女儿料理，疼痛感虽不强烈，但身体上的其他不适症状常常导致夜间睡眠极差，小女儿因此也不能好好休息。

“爸爸晚上老是睡不着，我每天晚上都要给他按摩，直到他睡去为止。”小女儿轻声说道，长时间的按摩，也导致小女儿右手手臂很是酸痛。

在了解到患者的具体情况和需求之后，医生耐心地对田向阳提出了用药指导：身体不适会影响睡眠，可以定期规律服用家里的止痛药，有利于缓解症状，改善睡眠。田向阳患病后，长时间的被动体位致使下



肢水肿明显，护士借助精油给其腿部进行推拿按摩，和其他志愿者一起协助给他采取了舒适卧位。并热心地手把手教12岁女儿如何垫枕头，如何通过抬高双下肢来改善腿部血液循环，这不仅提高了爸爸的舒适度，同时也避免了压力性损伤。

除了身上的不适，一日三餐也成为了困扰他们的难题，营养师吕春梅评估后提出建议：由于每餐的营养摄入量远远不够，鸡蛋、牛奶、豆制品这些还是得及时添加，吃不下就少量多餐，食物可以用料理机打成糊状方便吞咽。田向阳及其家人听后感慨，原来各种食物还可以打成糊状吃，会尽量试试。

“我很喜欢跳舞，以前很会跳舞……现在却只能躺在床上无法动弹”，简短的几句话里透露着田向阳的无奈，康复师许胜和朱思毅安抚了他的心情后上前解释：由于

长时间卧床对肺部影响最为严重，所以需要用正确的呼吸方式来训练肺部活性，一次长呼吸，再一次短呼吸，通过言传身教的方式，一边指导一边观察他是否已掌握。

田向阳静静地躺在床上，并没有因为这些不幸而被打倒，反而乐观地与志愿者交流沟通，只是一提到女儿，便会眼泛泪光，“我的两个女儿都很懂事，她们是来报恩的。”

“一棵小树”安宁疗护志愿者临走前，再次嘱咐小女儿，要按时给爸爸吃止痛药，爸爸夜间睡眠改善了，她也不用那么辛苦。同时叮嘱田向阳要保持积极向上的心态，一如今天见到我们这般乐观，要相信生活有时候很难，但也有生生不息的希望。

节不至爱先行。安宁的种子终会成为一片森林，源源不断的散发出光和热。

(叶美娟)

市二院开展“茉莉书香”读书会

为丰富全院职工文化生活，提高职工阅读积极性，3月7日中午，金华市第二医院工会与团委联合举办了2023年度首次“茉莉书香”读书会。下面，让我们一起放松心情，走进读书会现场，感受二院这个大家庭的温暖。

金华市第二医院党委委员、纪委书记应峻充分肯定了此次读书会的意义，并鼓励大家参与朗读谢云的《梦里老屋》。

阅读后，大家畅所欲言，纷纷开始分享自己与二院的故事。

童春南，金华市第二医院副主任医师，儿童青少年心理健康中心负责人，与二院已经有近30年的故事。

他的眼中看到的是二院在学科中的发展历程，是精神病人们在二院得到的治疗与守护。他分享了关于读书和学习的历史体会，在2019年主动学习论文写作与科研设计，面对儿童青少年心理问题高发的现状时，他主动加强了心理学知识与心理治疗的技术，更好地应用于儿童青

少年心理问题的诊断与治疗。他鼓励年轻人在持续学习的路上，发现美，欣赏美，鉴赏美，丰富生活，活出自我。

龚鲜红，对二院有着非常深厚的感情，同时她也在不断的学习中自我成长，她希望自己能为二院的建设多做一份贡献。“学习不在早晚，贡献不在多少，努力，最棒的二院人，努力建设更美好的二院。”

17周岁就来二院参加工作的吴旭丹，她的眼中，二院是她的青春，她的人生，也是她共同成长的伙伴。一谈起曾经的二院，她滔滔不绝，跟随她的语言，在座的人仿佛回到了90年代的老二院。

最早一批老年保健护理院的护士——毛洁，谈起自己22年的老年护理工作，她说，自己的青春岁月，奉献在了二院。回忆年轻时的苦脏累，她总是控制不住自己激动的内心，因为工作中遇到的病人与同事给她带来了非常多的感动。

当在座的人问她是如何二十年如一日地坚持下来？她的回答是那样肯定，因

为她热爱护理工作，尤其是对老年人的爱心。她眼含热泪，分享自己与护理院的点滴岁月，感动了一众人。

00后的护士小妹妹高源，来到二院参加工作虽然只有半年，但说起她对二院的印象，她说，二院给了他一种家的感觉。青春洋溢的笑脸，如春天的花朵一样绽放。

应峻表示，阅读是一种习惯，阅读能够充实我们的思想，改变我们的行为方式。我们要把阅读以读书会的方式延续下去，通过学习与交流，带动更多的职工参与进来。今天大家以《梦里老屋》为主题，一起回忆了二院发展史，交流了建设中的酸甜苦辣，这是一种历程，也是一种荣耀，希望这种历程和荣耀能够持续下去，用二院的精神与文化来充实我们的心灵。

同时，他希望，今后读书会能多开展特色主题活动，围绕所看的书、所看的文章，结合身边的事发表自己的观点和看法。

(程建萍)

“我再也不用大老远跑金华了，足不出户就能享受大医院的服务，真是太方便了，送药上门的感觉真好，谢谢你们！”2月23日，在汤溪镇中心卫生院，村民张奶奶对我院医护人员连声道谢。

为尽可能保障市区持证精神残疾人享受政府服药补助政策，提高部分偏远地区精神残疾人取药可及性和服药依从性，减少复发及肇事肇祸风险，我院在岭下镇卫生院和汤溪镇中心卫生院设立精神残疾人抗精神病药物移动配药取药点，定期由专家上门提供送药服务。

2月23日上午，金华市精神卫生工作办公室副主任、金华市第二医院公卫科主任任喻跃带着送医送药小分队来到了汤溪镇中心卫生院移动配药点，为汤溪镇的村民们带去了三甲医院的温馨服务。

万物复苏的春季，是精神障碍的高发季，为保持病情稳定，喻主任对候诊的患者与家属集体进行了规律服药必要性及重要性的健康宣教，并在接诊时详细询问患者近况，针对性地进行治疗方案的调整。

药剂师在认真核对医嘱之余，亦对患者进行了服药注意事项、不良反应处理等宣教。医务人员们专业细致的服务获得了村民的一致认可。

截至目前，移动配药点已运行近半年时间，为近200余位精神障碍患者提供了便捷服务，在一定程度上提高了严重精神障碍患者服药依从性，取得了良好的社会效应。

(王园)

关爱老人从“心”出发

大家还记得九旬老人倪德藏吗？2020年，他不顾自己90岁高龄，毅然下水救人，在八婺大地唱响了文明之歌。被授予“永康市见义勇为积极分子”、“金华好人”、“浙江好人”、“中国好人”等荣誉称号。时隔两年多，他的情况怎么样了呢？

正月十三，我院身心健康管理中心组织一行五人驱车一个多小时，来到永康西城街道烈桥村探望老人倪德藏。

由于天气寒冷，老人盖了两床被子。据了解，老人已经卧床两个多月，胃口一直不好，吃一点就感觉饱胀，不一会儿感觉又饿，饿了就吃点饼干之类的点心。

内科医师兼营养师陈黎英为老人仔细进行了心肺听诊以及体格检查。发现老人有轻度脱水，脖子僵硬活动受限，陈医师立刻对家属进行了营养指导，叮嘱家属给老人适当补充水份，如多喝半流质食物，促进胃肠蠕动。另外需要增加优质蛋白质和维生素，每天吃1个鸡蛋，适当补充水果和蔬菜。如果感觉还不消化，吃点鸡内金或者乳酶菌素片。

康复医师许胜和于颢荔仔细检查了老人的颈部和四肢，对老人颈部进行了按摩和训练，促进血液循环和肌肉放松，让老人僵硬的脖子得到舒缓。老人连声说：“好久没这么舒服了！”

心理咨询师龚鲜红和老人家属拉家常，鼓励老人天气转暖后慢慢下床活动，逐步身体锻炼，保持乐观开朗的心情，充满信心，相信身体会慢慢康复。

关爱老人，从“心”出发，让好人被这个社会温柔以待是我们的心愿。

(龚鲜红)



她们的笑容，真美！

人间最美三月天，春花烂漫展新颜。3月8日，为更好地动员和引领我院广大女职工继承和发扬妇女运动的光荣传统，展示新时期女职工开拓创新、奋发有为、建功立业的精神风貌，医院工会特举行主题为“和谐 高效 团结 奋进”迎“三八”国际妇女节活动。

活动现场，党委委员、副院长、工会主席罗晓东代表院领导班子，向全院女职工致以节日的问候和诚挚的祝福。他希望在今后的工作中，全院女职工继续发挥“半边天”作用，做到多运动，锻炼强健的体魄；多学习，提高自身综合素质；多奉献，以自尊、自立、自信、自强的精神风貌来浇灌事业之花，进一步推动我院各项工作迈上新台阶。

(徐思畅)

仁于心

精于医

惠于民