

# 谢谢你，程护士

小硕(化名)，你看这件衣服你喜欢吗？

小硕红着脸，开心的笑了。小硕奶奶连忙说，“谢谢你程护士，太给您添麻烦了，这么冷的天，您下了夜班还没休息吧？”

“没事阿姨，快给他试试，我估摸着您儿子的尺寸给他买的，看看合不合身。我看他跟我儿子身高差不多，这一换季孩子容易感冒，可别冻着了。”

听到这里，小硕奶奶眼眶已经湿润了，她蹲下身子，帮小硕穿上。“合身，你看正好，真好看。程护士，你看这衣服多少钱，等孩子爸妈来

喽，我再给你成不？”

程雅静连忙说，“不用不用，阿姨，我自己的儿子跟小硕差不多大，看到小硕就像是看到自己的孩子，孩子年纪小，我也希望在住院期间他能在这里当成自己的家，把我们当成他的亲人，不论是在孩子的治疗上还是日常的生活，我们都会尽自己最大的能力去帮助他们。这点小事，您就不用放在心上，有什么生活上的困难或者需求，您再跟我们说。”

事情发生在几天前的儿少精神科，气温骤降，天气日渐寒凉，儿少精神科的护士程雅静看到孩子们纷纷拿出了自己的厚棉衣，而小硕身上仍穿着



单薄的秋衣。她了解到，是受疫情影响，小硕的家人不能给他送衣服，住院时带来的都是单衣。当天下班后，程雅静专门跑去商场自掏腰包给小硕买了一身新衣服。

程雅静一个小小的举动，一次温暖的馈赠，温暖了小硕住院期间的寒冬，这份温暖不仅仅是带给他身体上的暖和，更让这件冬衣温暖

进他的心灵，这份温暖也寄托了我们医护人员对孩子的一颗真挚的爱心。病房里的患者及家属看了小硕的新衣都夸他又帅气又可爱，听到大家的夸奖，小硕每天都很开心，也喜欢参与科室的活动了，也喜欢和小朋友聊天了，还和同屋的小伙伴分享了自己藏在内心深处许久的秘密。

出院前，平时不善言辞的小硕特意找到程护士，拉着程护士的手说：“谢谢你，阿姨，你就像我这里的妈妈一样。”临行前，小硕拥抱了程护士并拍照留念。

事情虽小，却代表了我们儿少精神科每一名医务工作者对孩子无微不至的关怀。从细节出发，从一点一滴的小事给予患者帮助与关怀，创建和谐的医患关系，让住院患者以及家属感受到科室的温暖。

(郝晴晴)

变成像春天美丽的鲜花。

有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰。手工制作不但能训练患者的专注力，锻炼学习能力，还能通过制作手工艺品获得成就感。

一次愉快的活动或许不如一次服药，一次治疗对疾病更有效果，但对于患者来说，尊重和陪伴也是治疗中一样重要的事情。

(赵芳 蔡甜甜)

## 初雪过后，暖阳归来，落叶在病房里欢乐的飞舞起来

伴随着2021年的一场初雪，宣告着又一个冬天即将到来，由于病区是封闭式管理，住院患者无法走出病房，体验季节变换。

普通精神二科护士马欣

为了让住院患者体验到大自然的气息，利用休息时间捡了各种各样的落叶，病区的医务人员一起对树叶进行了遴选、清洗、消毒等一些列的工作。马欣将优质的叶子带到病区，组织了以“舞之叶”为主题的手工活动，在院患者积极参与，患者及

家属都沉浸在这份充满童趣的活动之中。

一张纸，几片落叶，一个小恐龙，几支花朵，这种悠闲的童趣时光也让已经长大的成年人、在疾病中的患者忘却了烦恼。经过一双手巧手的精心制作，即使是秋天吹落的金黄的树叶，也可以

## 病区里的“劳模”

“请问于大夫在吗？我有东西想给他。”于超从医办室出来后，立刻认出了这位患者，她手持一面写着“医德高尚暖人心，医术精湛传四方”的锦旗，对于超说：“这18个字是我对您医术的认可，也是这50天住院期间对所有医护人员的感谢，希望您能收下。”

大家都对这位患者印象很深，还记得她刚来时，言语比较乱。总是在病房里不停的奔走，每次查房时于超都会用更多的时间去陪伴她，每次护士

们给她输液，也会先做心理疏导，她才能勉强配合。因为病情总是反复，家属在治疗期间对患者言语相向，为了让患者有一个更适宜的治疗氛围，于超每次查房，都会和家属谈心缓解家属的情绪。渐渐的，病区里的患者都很佩服于超的耐心，笑称于超真是病区里的“劳模”，面对大家的夸奖，于超总是嘿嘿一笑后继续工作。

让人感到骄傲的其实不是挂在墙上的一面面锦旗，而是当你看到锦旗想起的与患者之间的故事，它代表了患者对我们工作的认可。医生与患者之间，最可贵的莫过于得到患者的信任与肯定，每次看到都更像是一种激励。激励着全体医务工作者努力前行，用自身的医疗水平，为患者除去病痛，为他们的健康保驾护航。

(张佳阁)

## 搭起“爱”的桥梁

这天，是临床心理二科患者小敏出院的日子，她的家属送来了一面绣着“医德高尚 仁心仁术”的锦旗，并歉意连连地说：“齐医生，刘主任，刚来住院的时候我们处处不配合，你还这么耐心的帮助我们，为我小敏治好了病，真是太感谢了呀。”科主任刘伟微微一笑说道：“医者仁心，我们的共同敌人只有疾病。看到你们康复就是最大的欣慰！”

小敏是一名患有分离性转换障碍的患者，刚入院的时候，症状比较明显，否认自己有病，不配合任何治疗。家属一时间无法接受一个十分正常的人突然患上精神疾病的事实。患者的不配合，使得治疗就很棘手，而家属的不理解让治疗难上加难。在这种情况下，交班时刘伟叮嘱到：“医者就是这样，把疾病挡在身后，把微笑和耐心留给患者。我知道治疗这个患者有一定的难度，我希望大家可以共同努力攻克难关。”主管医生齐文凤反复与家属进行沟通，为了取得患者及家属的信任，不得不抽出更多的时间，花费更多的精力，不断详细

的询问病史，并为患者制定了适合她的方案。物理治疗与药物治疗相结合的方案，使病情很快得到了控制。家属看到患者的变化，也对对抗疾病有了信心。

小敏回忆道：“我刚来的时候，真的是觉得自己没病的。但是咱们心理二科的工作人员都十分包容我，没有因为我蛮横的态度而放弃我。我也十分感谢齐文凤医生与刘伟主任，她们不仅仅医术高超，治愈了我的疾病，也会用空闲时间和我谈心，开导我，使我能更好的步入社会去生活。”

作为医者，我们必须拥有一颗宝贵的赤子之心，医患互信，才是打开心房的钥匙，是克服病魔的良方。我们唯愿不负患者与家属所托，为了你们，我愿成为更好的自己！

(宋可心)



# 关注心理健康 共享生命阳光



# 冀六醫院報

第12期

(总第188期)

2021年12月6日 星期一

辛丑年十一月初三

全国优秀院报

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com

## 我院深入学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神

【本报讯】近日，我院党委组织开展党的十九届六中全会精神专题学习会，党委书记栗克清主持会议，党委中心组成员、党总支书记、各党支部书记参加会议。

栗克清就各党支部学习贯彻全会精神提出要求。一要提高政治站位，深刻认识党的十九届六中全会精神的历史地位和重大意义，切实用六中全会精神统一思想、统一意志、统一行动，进一步牢记初心使命，坚定理想信念。二是要注重学深悟透，准确把握党的十九届六中全会精神的核心要义，要深刻领会党的百年奋斗光辉历程，原原本本、逐字逐句学好、理解好党的十九届六中全会精神。三是迅速掀起学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神热潮。坚持领导班子成员带头学，各党总支、党支部集中学，全院党员干部全覆盖学，迅速在全院掀起学习全会精神热潮。

会后，各党总支、党支部迅速组织开展学习贯彻党的十九届六中全会精神，对学习全会精神进行热烈交流。广大党员纷纷表示，作为一名医务工作者，我们要深刻理解全会精神的丰富内涵与核



心要义，自觉把思想和行动统一到全会精神上来，不忘初心、践行使命，全心全意服务人民群众心理健康，为医院各项事业高质量发展做出新的更

大贡献，以优异的工作成绩迎接党的二十大胜利召开！

(赵静 南宇菲)

## 同心战疫 使命必达

省精卫中心新冠疫情心理危机干预组辛集市工作纪实

【本报讯】11月14日，按照省应对新冠疫情工作领导小组安排部署，省精卫中心抽调3名专家协助辛集市开展隔离点人员心理疏导工作。

我院康复科副主任杨云龙、老年精神二科副主任佟志华、临床心理二科副主任贺方在深入了解当地疫情现状后，根据隔离人员、防疫人员等不同人群的心理危机干预要点，制定了《河北省精神卫生中心新冠肺炎疫情心理危机干预组辛集

市工作方案》，并配合采取政策宣教、信息沟通等措施，缓解人群紧张情绪。

辛集市心理危机干预组在辛集市疫情防控工作第13场新闻发布会上，面向全国介绍了封控、管控区群众应着重从哪些方面调整好自己的情绪，必要时可以拨打24小时心理援助服务热线031296312；配合辛集市电视台进行题为《疫情之下，如何保持积极心态》科普视频讲座的录制，

同时录制了融媒体视频《疫情下常见问题及应对》、《疫情下青少年的心理问题及应对》，并参与编写了《关于隔离环境下健康生活的倡议书》。系列视频及《倡议书》均通过官媒“辛集发布”上线公开。

辛集市心理危机干预组按照工作计划，定期对防疫人员和隔离人员进行心理健康体检，对产生焦虑情绪的隔离人员采取有针对性的心理辅导，帮助其恢复积极阳光的心态，鼓励当地人群对战胜疫情充满信心和希望，为下一步疫情防控工作采取正确、积极的行动做好充分的准备。

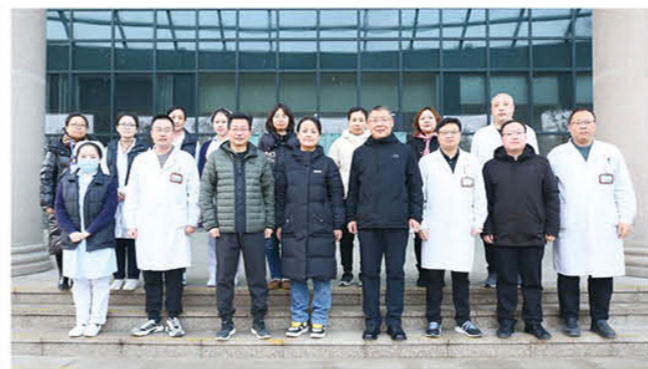
(杨云龙 刘奉琳)

## 我院心理专家参与冬奥会医疗保障工作

【本报讯】11月27日，根据上级工作部署，我院派遣睡眠医学二科副主任石贺敏赴北京冬奥会张家口赛区开展医疗保障工作。据了解，石贺敏具备熟练的英语交流能力，此次将参加测试赛医疗保障，主要为冬奥会运动员、工作人员提供心理健康服务。

院党委书记栗克清表示，北京冬奥会、冬残奥会是全球体坛的盛事，河北省精神卫生中心将发挥心理健康指导专业优势，全力参与冬奥会医疗保障工作，为冬奥会成功举办贡献力量。

(马克谨)



【本报讯】11月25日院工会组织职工开展以“读好书 提素质 促和谐”为主题的读书分享活动。工会主席赵素银主持会议，党委书记栗克清、院长刘波、纪委书记王宝军、总会计师常艳改、工会委员、职工等60余人参加了会议。本次读书会共来自八个分会46名选手参加，经过角逐最终李美曦获得一等奖，马天爱、张思悦获得二等奖，李斯妮、朱丽、张悦瑄获得三等奖。

党委书记栗克清在与职工畅谈读书感悟中提到，一是重视学习、善于学习是我们党的鲜明特点和优良传统。作为政府举办的公立医院，要树立全员学习、终身学习理念，鼓励职工通过多种形式和渠道参与终身学习，要积极推动学习型医院建设。二是医院将不断完善全员学习机制，常态化开展党委理论学习、党务干部专题培训、医务人员“三基”培训、新员工岗前培训等，形式多样、内容丰富的

## 院工会组织“读好书 提素质 促和谐”读书分享会

学习。“十四五”期间，我们还要依托住院医师规范化培训基地、精神专科护士培训基地、河北大学第六临床医学院以及各行业协会等平台，大兴学习之风、读书之风、进步之风、创新之风，努力建设“人人皆学、处处能学、时时可学”学习型医院。三是希望广大干部职工在今后的生活和工作中把读书的好习惯坚持下去，在阅读的过程中思考，在思考的过程中成长，在成长的科研中实践，在实践的过程中坚持阅读。希望院工会把读书分享会作为职工之家建设和岗位能手培养的重要抓手，让更多职工加入到勤读书、乐读书、善读书的队伍中来。

工会主席赵素银在主持讲话中指出，加强职工精神文化素养的培育，提升职工内涵建设，建设学习型科室，学习型医院是工会工作的重要内容。接下来院工会将以世界读书日为契机，开展“好书伴我行，书香满六院”系列读书活动，以赠书、荐书、读书、讲座、分享、表彰等形式向职工展示读书的魅力，引领培养职工养成读书的习惯，将读书作为自己的生活方式。在全院形成爱读书、读好书、善读书的浓厚氛围。（胡景荣 杨思逸）

## 我院开展医学科研诚信与学风作风建设专项整治活动

【本报讯】为认真贯彻落实党中央国务院和国家卫健委、教育部及省市相关部门对科研诚信与学风作风建设的部署要求，规范我院医学科研行为，促进医学研究健康发展，构建良好科研学术氛围，我院于11月10日下午，在康复科小剧场召开了医学科研诚信与学风作风建设专项整治会议。副院长张云淑出席会议并讲话，会议由科研管理处处

长张丽丽主持，各科室相关人员参加了会议。张云淑指出，医学科研诚信与学风作风建设专项整治活动有着重要意义，从国际形势的大背景下去看科研诚信和学风作风建设对国家发展有着深远影响，科研工作中要着眼于科研创新，要发扬敢于创新、甘于创新的科研工作精神。她强调，全院职工要对科研诚信与学风作风建设给予高度重视。

## 河北省精神科质量管理与控制中心召开2021年度工作会议

【本报讯】11月19日，河北省精神科质量管理与控制中心2021年工作会议在线上召开。会议上，省精神科质控中心主任、我院党委书记栗克清首先做了2021年省精神科质控中心工作报告。

此次会议安排了质控中心近期工作，并部署2022年质控中心工作实施方案及工作计划。他表示，省精神科质控中心将继续在省卫生健康委的正确领导下，结合全省精神卫生工作实际，认真履行质控中心职责，努力推动我省精神科医疗工作高质量发展。

会议由省精神科质控中心副主任、我院副院长张云淑主持，质控中心全体成员共20人参加了现场会议。（李建峰、樊亚会）

## 我院举办2021年品管圈暨质量改进活动中期汇报会

【本报讯】11月2日下午，质安办（绩效办）组织召开了医院2021年品管圈暨质量改进活动中期汇报会。汇报会由质安办（绩效办）主任刘杰主持，刘杰首先对各圈（组）在本次活动中的表现情况进行了通报，之后由21个品管圈进行中期汇报，10个质量改进小组进行总结汇报。党委副书记、院长刘波就各圈（组）的汇报情况做了总结讲话，对各圈（组）开展的各项扎实工作给予了充分肯定，并提出了几点要求：一是要戒骄戒躁，再接再厉。本期活动类型不再仅仅局限于品管圈，类型更加丰富多样，特别是老年精神一科、门诊、物理治疗科、成瘾医学科等主题首次大胆尝试运用失效模型和效应分析（FMEA）、日本丰田精细化管理（TPS）、FOCUS-PDCA等新的质量改进工具，为提升患者就医感受、提高工作效率、降低不良事件发生均取得良好的效果。二是要正视不足，及时

总结，认真反思。本期活动已经过半，个别圈组也暴露出一些突出问题：如科室负责人和护士长对科室质量改进活动没有予以足够重视；拟定的对策没有紧扣真因或攻坚点、缺乏创新性，没有体现出挑战魅力品质的特性等。三是要高度重视，全力支持，保障活动顺利结题。各处科室负责人、护士长要充分认识质量改进对于科室工作以及医院持续发展的重要性，真正把它当成科室日常工作的一部分，鼓励全科人员积极参与到质量改进活动中来，保证活动能够对日常工作改善有所帮助。十位评委根据各圈（组）汇报情况，现场打分。最终麻豆圈、精准圈、蜕变圈、澄源圈、绽放圈、哆啦A梦圈位列品管圈活动前六名。老年精神一科、门诊、物理治疗科位列其他类型质量改进活动前三名。各圈（组）辅导员、圈（组）长、圈（组）员和督导员共计180余人出席了本次汇报会。（刘杰 张悦瑄）



11月18日~19日，我院举办“精神科医事管理规范化专题研讨班”。党委书记栗克清、医务处处长李建峰、首都医科大学附属北京安定医院李晚虹教授、首都医科大学附属北京安定医院曹燕翔教授、保定市中级人民法院张亚男法官，分别就“精神疾病专科医院医事管理面临的挑战”、“精神科医事管理的常见问题及对策”、“DRGs或DIP支付形式下的医疗管理”、“精神科门诊管理工作”、“从法律视角下分析精神科依法执业案例”五个专题进行培训。由河北省精神卫生中心张云淑教授主持，采用线上线下相结合的形式，共有300余人次参会。（李建峰、樊亚会）



预约诊疗  
业务咨询  
友情联络  
信息交流

请扫描二维码  
关注医院微信  
公众账号：  
河北省精神卫生中心

### 开心工程站点

- 第一站：保钞职工医院一楼“开心工程”进社区示范点，时间：每周四下午。
- 第二站：秀兰尚城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范点，时间：每周三下午。
- 第三站：暂停
- 第四站：兴华苑社区三楼会议室“开心工程”进社区示范点，时间：每月的5日、15日、25日，如遇节假日，则顺延至下一个工作日。
- 第五站：博嘉社区二楼会议室“开心工程”进社区示范点，时间：每周五下午。
- 第六站：康泽园社区居委会活动室“开心工程”进社区示范点，时间：每周二下午。
- 第七站：阳光佳苑B区院内江东社区居委会二楼“开心工程”进社区示范点，时间：每周二下午。
- 第八站：长城家园社区卫生服务中心二楼“开心工程”进社区示范点，时间：每周五下午。
- 第九站：城市美地社区卫生服务中心二楼心理疏导站进社区示范点，时间：每周四下午工作时间。

一版责任编辑：崔彦龙  
二版责任编辑：赵静  
三版责任编辑：马克谨  
四版责任编辑：宋和平

## 当你身边有人得了抑郁症 我们应该这样做

你身边的男人总说工作压力大，生活没意思，不爱你，他可能并不是变心了。一个女人总是没有理由的不高兴，美食和逛街也不能让她开心起来，她可能并不是处在生理期或者你所谓的矫情。家中的老人，总说这不舒服，那不舒服，去医院检查后一切正常，仍忧心忡忡，他们可能并不是为了博得更多关注而故意给你找麻烦。我们的孩子，突然成绩变差，不愿意去上学、敏感易怒、甚至伤害自己，

他们可能并不是简单的厌学、叛逆期或变坏了。那他们是怎么了呢？他们可能是被一种叫做“抑郁症”的心理疾病找上门了。如果我们身边有人得了抑郁症，我们应该怎样做呢？

1. 感同身受 不要小看他们的痛苦  
当他们向你倾诉内心感受时，不要批评不应该有这些想法、不应该不开心等，应诚恳地告诉他们，你非常

理解他们此时的心情，如果自己处于这种状态或经历这一切，也会有一样的感受和表现。

2. 鼓励倾诉 做一个忠诚的陪伴者  
对待他们要多一点耐心，当他们愿意跟你说话时，请做一个忠实的倾听者，不要给出建议、意见或做出判断，并表示你愿意一直陪伴在他们身边，他们任何时候都不是孤单一个人，如果需要找人说话或需要帮忙，你随时有时间。

3. 积极支持 一起制定可行的计划  
当他们在你面前自我批评的时候，要告诉他们，他们已经很优秀了，可以列举出一些具体成绩，让他们知道，对于大家他们是非常重要的。还

4. 正视疾病 建议他们尽快接受治疗  
告诉他们目前状态只是患上了一种心理疾病，并不是因为自己性格缺陷和外界因素所致。这种疾病如同感冒，患病时很痛苦，但可以治愈。建议他们尽早接受正规治疗，并且在治疗过程中关注他们的情绪变化，提醒他们按时服药、定期复诊，鼓励和陪伴他们坚持完成治疗疗程，早日康复。（崔伟）

5. 什么是梅核气？  
梅核气是因情志内伤、肝郁脾虚或肾气不足所致，其临床表现以咽喉不红不肿，自觉有异物阻塞，状如梅核，咯之不出，咽之不下，无碍于饮食的一种疾病。杨士瀛更是明确指出，这种疾病虽妇女多见，然实则男女均可出现以上病症。



## 神六 科普会【甜梦牛】 | 睡不好 - 减肥路上的绊脚石

人人都爱美，人人都想瘦，在这个以瘦为美的时代，人人都想减肥，控制体重。但减肥难，减肥路上布满了各种绊脚石。有人说“管住嘴，迈开腿”就能减肥。现实中，有些人明明没有胡吃海塞，为什么还是瘦不下来？原因可能在睡眠上。越来越多的证据表明，睡眠不足会导致体重增加，这是为什么呢？

我们体内有两个激素，控制着我们的食欲：一个是食欲刺激素(Ghrelin)，是人体胃部分泌的一种激素，作用于大脑，使我们产生饥饿感。随着睡眠时间的减少，食欲刺激素的分泌量会增加，促使我们进食，导致肥胖。另一个是瘦素(Leptin)，它是由脂肪细胞产生，它能带来饱腹感，使我们的食欲得到控制。非常扎心的是，睡

眠会影响我们体内瘦素的含量。一旦没睡好，人体内的瘦素含量就会降低，胃口就会大增。另外，人没睡好时，总喜欢吃些高热量食物，如炸鸡、烧烤等等。睡眠不佳时，人们就会产生焦虑情绪，促使我们体内补偿机制发挥作用，自控力下降，摄入更多高能量的食物。这些高热量的食物在体内转变成脂肪

储存起来，从而导致肥胖。同样，紊乱的生物钟也使我们身体的新陈代谢减慢，热量消耗率降低，多余热量就会转变或脂肪储存在体内。睡眠好好，身材好好！不止是肥胖，高血压、心脏病、糖尿病、痴呆……都与睡眠息息相关。（孙建华）

## 咽不下去的“枣核”

于是“七情气郁，结成痰涎，随气积聚”，而成梅核气。  
得了梅核气，应该怎么办？我们总结了以下几种治疗方法：

1. 药物治疗  
早在汉代张仲景的《金匮要略》中就明确指出：“妇人咽中如有炙肉，半夏厚朴汤主之”。如果您感到精神抑郁，多虑多疑，胸闷肋胀，总想叹气，容易发怒，嗝气、食欲差，同时咽喉内有异物感，在综合医院进行相关检查没有发现异常的情况下，半夏厚朴汤能够有效地疏肝解郁，理气散结，从而解除您的不适。

2. 心理治疗  
梅核气的患者性格特征常有忧思多虑、多愁善感的倾向。中医认为，七情不舒，可生百病；调和七情，则可防病。目前有许多国内外文献证实，适量的文体活动以及运动，能够有效帮助患者保持心境恬静，情绪舒畅。而有目的地培养自己的兴趣爱好，对于转移注意力，消除不良情绪，也是非常必要的。

此外，在患者焦虑发作且伴有梅核气症状时，松弛疗法能够在短期内缓解症状。比如可以使用三节放松操舒缓情绪。具体操作方法如下：  
第一步：首先深吸一口气，把气憋住，然后用口慢慢呼出，反复2-3次。  
第二步：双手平放于沙发扶手之上，掌心向上，先握拳，越握越紧，直至肌肉紧张僵硬，然后慢慢放松，

第三步：抬起双臂，向后弯曲，使手掌力触碰同侧肩部，前臂和上臂肌肉会越来越紧张，然后慢慢恢复自然体位，完全放松，反复4-5次。

3. 其他治疗  
(1) 气功疗法：  
主要是指进行八段锦的练习。每天早晚各一次，每次大约15分钟，10天为1个疗程。  
(2) 穴位按摩：  
主要取穴为——太冲、丰隆、内关、涌泉。  
①太冲：位于足背侧，第一跖骨间隙后方凹陷处。  
②丰隆：膝眼和外踝连成直线，取中点，胫骨前缘外侧1.5寸。  
③内关：前臂掌侧，腕横纹的中央，往上约3指宽的中央凹陷处。  
④涌泉：位于足底部，蜷缩足部时是前部凹陷处。

经过系统的治疗，李大哥的痛苦已经得到缓解，如果您也有相似的困扰，建议在医生的指导下，按照上面的方法进行调理，希望您也可以和李大哥一样，尽快摆脱“小枣核”的烦恼，寻找到属于您的一米阳光。（唐博娜）