



五年前失眠门诊里很难有一例学生病例 现在1/5的病例是学生

情绪有问题,建议像看感冒那样 找心理专家问问

10月9日市七医院举办世界精神卫生日义诊

杭州市第七人民医院开了个“张永华名医工作室”微信公众号,很多加关注的网友会在上面留言,讲述自己的心理问题和身体疾病。

“我在看留言的时候,发现很多患者既有心理问题,也有躯体疾病,单纯看某个科室解决不了问题,这叫做心身病。”中华中医药学会心身病分会常委、市七医院院长张永华说,有关统计表明,综合性医院内科门诊,40%的患者都属于心身疾病。这些患者除了去内科看病,也需要到精神卫生科联合诊疗。

市七医院统计,现在传统的重型精神疾病患者占比已大大降低,而失眠、焦虑、酒精依赖、儿童心理障碍、老年心理障碍等方面有需求的患者大大增加,约占门诊量的半数。

记者 张姝 通讯员 徐康

五年前失眠门诊里很难有一例学生病例 现在1/5的病例是学生

研究表明,近80种疾病都与长期失眠有关,在影响人类寿命的七大因素中,睡眠是最重要的一项。

世卫组织调查显示,全球约有29%的人,存在睡眠问题,中国人的睡眠问题发生率高达33%。设在市七医院的杭州市睡眠障碍诊疗中心做过一项统计,2014年,该中心的门诊是32643人次,到2015年,增加到了49862人次。

作为诊疗睡眠障碍方面的专家,张永华院长有一个感觉,学生群体的睡眠问题越来越突出,“这可能和日益紧张的学习环境和激烈的社会竞争氛围有关系。五年前,失眠门诊里很难有一例学生病例。现在,从初二到高三,这一阶段的学生病人越来越多,约占1/5,他们往往原本是优等生,失眠后,成绩一落千丈。”

初三男生强强前天在爸爸妈妈的陪伴下到张永华院长的诊室就诊。爸爸说,儿子像变了一个人一样,特别让人痛心。

张院长了解到,强强初中是在杭州一家知名的民办初中读的,初一、初二时,成绩特别好,初二下的期末考试时,他考试中途突然心慌、气闷,考砸了——成绩排在班级中下游。

这次失利让他的情绪很低落,爸爸妈妈虽然嘴上说不要紧,但经常唉声叹气,眼神里充满了埋怨。

今年强强升初三,学习压力很大,他开始老是联想起考砸当天的考场情景,时常处于焦虑状态,晚上入睡越来越困难,第二天上课也没精神,吃饭也吃不下,陷入了恶性循环。

“强强这样的孩子,在我的门诊里很多。这样的孩子需要放松,找到缓解焦虑的方法。人一紧张、焦虑,就会导致消化道蠕动紊乱及消化液的分泌紊乱,继而引发各种器质性疾病,两者相辅相成。心理问题不解决,躯体症状也难以好转。”张院长给强强制订了个性化的睡眠改善方案,通过药物调理,同时叮嘱他爸妈要言行一致,从内心深处体谅、关心孩子,父母放松的心态也能积极影响孩子。

张永华院长说,像强强这样的小病人,还可到市七医院儿童心理科看看,交些小朋友。

该科室是浙江省儿童心理卫生专业委员会、省自闭症家长联谊会工作基地,成立于1996年,设立了儿童感觉统合训练室、儿童心理研究室、儿童心理测评室,采用多种国内外通用的心理评估手段,对儿童的心理健康状况进行全面系统评估。同时开展感觉统合治疗、听觉统合治疗、可视音乐治疗、脑电生物反馈治疗、沙盘游戏治疗、自闭症康复训练等。

儿童心理科每周一至周日均有儿童心理专科门诊,每周二、周四下午为学习障碍门诊,周三下午为自闭症专病门诊。

将研究与临床结合 优势互补

从去年起,市七医院与浙江大学在教学、科研、人才队伍、学科建设等方面开展深度合作后,一年来提升很快。接下来,医院也将依托浙大的科技实力,努力争创全国一流的精神卫生医疗机构。

昨天,张院长介绍了市七医院正在开展的研究项目,“这些研究与临床结合优势互补,都获得了可喜进展和成果。”

以老年性精神疾病研究为例,市七医院老年科施剑飞主任与浙大二院神经内科吴志英教授,正在联合开展“阿尔茨海默病及其相关疾病早期生物标记的筛查和应用研究”课题。

随着人口老龄化,阿尔茨海默病患者增多,这种病目前只能靠药物缓解。在西方等发达国家,它是花费最高的疾病之一。在我国,很多阿尔茨海默病患者由家人照顾,这也是一笔巨大的支出。

在市七医院老年科病区,1/3是阿尔茨海默病患者。在专家门诊中,阿尔茨海默病患者也占了一半。市七医院每天都能确诊8例新患者。

除了在科研上加大对阿尔茨海默病等老年性群体疾病方面的投入,市七医院还在去年定制了黄手环,免费赠送给老年记忆障碍门诊的患者,推进公益事业。

浙江大学医学院联合市七医院开展的脑科学研究,用的是一台7T超高场强磁共振设备,可以扫描出更清晰的脑内结构,发现大脑结构的明显变化。这也反映出脑科学研究的新发展趋势:通过影像学和基因检测等方法的进展,为精神类疾病也

找到一些客观的诊断指标。这是对过去精神类疾病的诊断——停留于相关量表测算的一种突破。

在治疗抑郁方面,现在市七医院比较成熟地开展了导航仪下经颅磁刺激抑郁治疗,比过去定位更精准了。“有些抑郁症的治疗,是可不用药的。我们开展了基因检测评估疾病发展风险,研究人体的代谢酶的基因结构,指导患者用药种类及剂量,帮助患者制订个性化的治疗方案,以达到服药效果更好而副作用更小的目的。”

张永华院长说:“过去,老底子的杭州人对七院的印象,停留在看重症精神病患者上。1954年市七建院之初,仅有100张病床。现在床位数翻了好几倍,拥有高级职称人员近100名,博士及硕士生导师8名,博、硕团队70余人。2015年门诊量达30万人次,入院病人达到13000人次。”

目前,市七医院有心理科、心理咨询、儿童心理科、老年精神(心理)科、中西医结合科、内科、神经科等专科门诊,还有抑郁症、焦虑障碍、老年记忆障碍、老年睡眠障碍、儿童学习障碍、自闭症、睡眠障碍、精神疾病早期干预、物质依赖、心理创伤等专病门诊。医院已成为集医疗、科研、教学、康复与防治功能于一体的三级甲等精神疾病专科医院。

与社区强强联合 进行病人康复管理

从2010年起,市七医院先后成立市睡眠障碍诊疗中心、市精神科疑难疾病诊疗中心、心理咨询中心、市精神康复诊疗中心、文一路心理咨询门诊部、市心理卫生中心儿童分中心。

老年精神科是诊治老年精神、心理障碍的临床科室,下设四个病区。

医学心理科(睡眠科)作为省市共建重点学科及杭州市一类医学重点学科,现有2个病区,年门诊量近4万人次。

2011年成立的儿童心理科,主要诊疗儿童学习障碍、自闭症、多动症,这几年门诊量持续增长50%。

2013年开设的文一路心理咨询门诊部,设有专业心理医生、心理治疗师和心理咨询师团队,提供心理咨询,开设夜间特需门诊。

去年4月,市七医院成立了市精神障碍康复诊疗中心,副院长施剑飞任中心主任。将普通的门诊、住院、出院模式,完善为功能评估、康复治疗及训练、家庭随访,并与社区衔接,让社区参与到病人的康复管理中来。医院还开出精神障碍康复诊疗门诊。

“尊重、理解、沟通、关爱”是市七医院的服务理念。“过去,很多人对心理疾病讳疾忌医,但从市七医院近五年的情况来看,已有越来越多的心理亚健康人群走进医院来寻求帮助。”

张院长说,作为精神疾病专科医院,市七医院还将针对市民举办系列科普活动,普及精神卫生知识。

“世界精神卫生日”系列活动10月9日开启

10月10日是第二十五个“世界精神卫生日”,今年的主题是“心理健康 社会和谐”。10月9日,市七医院启动“世界精神卫生日”宣传活动,旨在进一步提高公众对精神卫生问题的认识,鼓励大众对预防和治疗精神疾病的关注,推动精神卫生工作的发展。

具体安排如下——

一、义诊活动

时间:10月9日8:00

地点:杭州市第七人民医院门诊楼二、三楼;文一路心理咨询门诊部。

义诊专家:

天目山路本部:张永华(睡眠障碍/中医)、陈致宇(早期干预)、汤剑平(精神康复)、张丽娜(中西医结合)、盘圣明(酒精依赖)、夏泳(精神疾病伴发躯体疾病)、谭忠林(情绪管理-抑郁症)、王征(阿尔茨海默病)、陈梅芳(老年精神疾病)、赵明学(老年睡眠障碍)、唐光政(情绪管理-焦虑)、尹岩(睡眠障碍)、周国岭(儿童心理)、章晓英(神经内科)、陈广烈(失眠) 文一路门诊部:骆宏(青少年压力)、曹日芳(抑郁焦虑)、刘军云(网络依赖)

二、现场互动活动

时间:10月9日8:00

地点:杭州市第七人民医院门诊楼一楼

活动形式:扫医院微信公众号二维码并关注,可获赠小礼物一份。