

# “老师你是不是挺烦我的？”

## 精神疾病患者康复之路漫长,需要家庭和社会合力支持

至今提起曾经治疗过的一个患者,山东省精神卫生中心康复科主任彭锡玲依然感觉非常惋惜:“医院曾经有个年轻小伙子,住院一段时间后恢复得不错。回家后家人担心别人会说三道四,每天把他关在家里,不久便喝药自杀身亡。”彭锡玲呼吁,家人和社会要给予精神疾病患者更多关爱。



▶在济南市精神卫生中心,康复期患者在做手工。

本报记者 陈晓丽

### 康复患者心理脆弱,一旦复发病情加重

3月10日下午两点,济南一扫寒冬的阴霾,阳光异常灿烂而温暖。在济南市精神卫生中心一间会议室内,十几个人正围坐在一起,忙着做向日葵花束。这里大部分都是病情已经非常稳定的住院精神病患者,既有医学博士,也有绘画专业研究生。

而在山东省精神卫生中心,康复科里非常热闹。200多位患者在此做康复训练,听音乐、读书看报、做手工……在其中一个房间里,51岁的指导老师陈同玉正耐心指导学员编珠。

“刚开始来这里的时候,心里也有点害怕。”2007年冬天,陈同玉从幼教转岗来了这里,带着做康复的病人一起做手



▲济南市精神卫生中心康复期患者的手工作品

工,每次下课后,陈同玉都会清点一遍线圈、指甲刀等可能会有危险的用品。

在康复病区,有时工作人员说话声音比平时大了一点,病人就会马上很紧张地询问:“老师你是不是挺烦我的?”“你是不是不喜欢我?”工作人员通常要耐心安慰和解释。

“他们心理承受能力比较脆弱,一旦感觉被歧视,心理压力会非常大。”济南市精神卫生中心康复师王岩发现,每次出院后再来住院的患者,病情都会比以前更重。

### “最起码医院把我当成一个人”

“很多病人常年住院,也没有家人来看望一下,所以大部分病人亲情感都比较淡漠。”王岩说,有些病人即便有亲人来探望,面对他们想要出院回家

的想法,家人也常常骗他们说,“我过几天就来接你”。实际上,绝大多数家人都不会按照承诺来接他们回家,即使他们确实达到了出院条件。

“前一阵有个病人就因为这事儿发脾气,用拳头打碎了窗户玻璃,手也受伤了。”王岩说。陈同玉也发现,每到节假日,尤其是中秋节、春节这种传统节日,大部分病人都会情绪低落,有的还发脾气。

“经常有患者出院几天后,又自己回来了。”彭锡玲表示,因为在医院里他们才感觉互相平等,“最起码医院还把我当成一个人”,有人曾经这样跟彭锡玲说道。

### 专业人才少,康复工作任重道远

相关流行病学调查数据发现,精神障碍的发病率高达

17.5%,其中达到精神疾病的比例约为1.45%。

与急性期的治疗相比,康复治疗尤为关键。这个阶段不仅让病人学会自理,更是让他们逐渐向社会过渡。“有部门监管,有事情可做,有一份工作收入,对家人也不再是累赘,也会避免恶性事件的发生”。彭锡玲说。

在省城济南,目前社区康复仅停留于日常指导用药方面,康复训练还暂时没有开展,专业人员缺乏是重要因素。而医院康复科也同样面临人手短缺的现状;“我们康复科一共只有13名工作人员,大部分年龄都比较大。”彭锡玲告诉记者,13名工作人员要负责200多个病人的康复工作。

“关爱精神障碍患者,需要政府、医疗卫生机构、家庭以及全社会共同努力,减少对精神病人的歧视,全面治疗与康复,才能减轻患者和家属的病耻感。”彭锡玲说。

## 夜间玩手机 危害可不小

苏若溪

手机作为现代通讯工具,开始占据人们大量的零碎时间,很多人深夜仍不放下,尤其是在大学校园里,熄灯后很多学生仍会与手机相伴1个甚至几个小时的时间才入睡。专家表示,夜间玩手机,对人体的伤害很大。

危害一:眼干症。正常情况下,我们每分钟眨眼16—20次,而看手机时,每分钟只眨6—8次。玩手机时眨眼次数变少。手机屏幕的电磁波、紫外线、放射线、刺眼的颜色和红外线等也会刺激眼睛,它强烈地闪烁,会使眼睛视网膜上的感光物质视紫质消耗过多,从

而引起眼睛干涩、疲劳、重影、视力模糊。建议经常玩手机的人士用毛巾热敷,常喝绿茶、铁观音等来缓解眼部疲劳、干涩等症状。

危害二:影响视力。长期躺在床上玩手机,会造成眼睛视力偏差或短暂时性影像重叠。应限制玩手机的次数,玩手机时眼睛要离屏幕远一点,以及玩完手机后注意眼部保养,比如滴眼药水、做眼保健操等。

危害三:损害皮肤。深夜玩手机对皮肤损伤极为严重,夜晚本来就是人体抵抗力免疫力最弱的时刻,得不到正常休息则有损皮肤健康。再加上现在的手机科技含量高,人们使用手机时跟面部距离很近,会

对皮肤产生极大的影响。

危害四:影响颈椎。我们正常人都有颈椎生理弯曲,如果没有生理弯曲,甚至向相反的方向弯曲,称为“反弓”。“颈椎反弓”是构成颈椎病最常见的病理基础,高枕可使头部前屈,增大下位颈椎的应力,有加速颈椎退变的可能。而躺着玩手机等不良的生活习惯,长时间牵拉着颈椎,也会导致其曲线前凸凸渐减少,变直甚至反弓。

总之,对于夜间玩手机的习惯,我们还是应该尽力避免,如若要有要事处理,建议应开一盏灯,且时间不宜过长。

(作者单位:山东科技大学)

### 医药资讯

## 糖尿病神经病变早筛查早发现

本报济南4月3日讯(记者 焦守广) 糖尿病神经病变是一种常见的糖尿病慢性并发症。山东内分泌与代谢病医院专家张勇介绍,糖尿病神经病变发病隐匿,早发现神经病变尤为重要。

张勇介绍,美国糖尿病协会(ADA)推荐糖尿病患者每年筛查一次糖尿病神经病变,2型糖尿病患者从确诊即开始筛查,1型糖尿病患者从确诊5年后开始筛查。

糖尿病神经病变早期发现,是改善预后的关键。筛查时,医生会询问患者有无典型的周围神经病变症状,比如灼烧痛、手脚发麻等。该神经病变的一个特点是对称性。但并不是所有患者在发生周围神经病变的时候都首先出现疼痛症状。因此,要做足部检查评估微小的感觉丧失。这些微小的感觉丧失和疼痛一样重要,都是截肢的危险因素。

## 两大知名皮肤专家4月济南坐诊

本报济南4月3日讯(记者 孔雨童) 4月,济南市皮防院特邀知名专家张苍、孙建方来济南会诊,市民在家门口就能看大医生了。

4月7日,首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任张苍将来到济南市皮防院会诊。张苍,首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任,是我国荨麻疹治疗领域的名医,总结出了一整套治疗慢性荨麻疹的有效方案。

4月14日,知名皮肤病专

家孙建方也将来到济南市皮防院会诊。孙建方,中华医学会皮肤性病学会常务委员、皮肤组织病理学组组长;中国医师协会皮肤病分会副会长。擅长疑难、少见、复杂皮肤病的诊断及治疗,擅长皮肤病理及皮肤肿瘤诊断。

市民预约可拨打济南市皮肤病防治院电话(0531-87036224)或登录医院官网预约,也可以通过医院官方微信预约;搜索“jnspsy”加关注——进入主页预约。

## 治白癜风可获全额医药费补贴

为贯彻落实国家卫计委、国务院扶贫办等中央部门2016年联合发布的《关于实施健康扶贫工程指导意见》文件精神,近日,华海白癜风医院多方筹集社会资金,设立了白癜风患者“精准扶贫”专项基金,针对全国范围内的困难白癜风患者

开展公益救助。

救助政策如下:

一、凡初诊患者报名申请,可获5000元扶贫救助基金,免费治疗一个月。

二、患者可通过自愿参与爱心传递活动,最高可获得全额的治疗费补贴,实现免费康

复。

三、奉献爱心突出的患者,还可获得基金会“家庭困难扶贫金”救助,实现彻底脱贫。

首期扶贫名额,每地市每月限额50人。

白癜风“精准扶贫”热线:400-6567-178