

“一老一小”重点人群如何防治? 门诊服务怎样优化?

——国家卫健委新闻发布会回应冬季呼吸道疾病热点问题

抑郁症患者 要学会接受负面情绪

我国抑郁症患者数量日益增多,患者的情绪疏导不仅关系着患者的治疗效果,也影响着家庭和社会的和谐。因此,及时有效地对抑郁症患者的情绪进行疏导,是临床治疗和心理健康教育的重要课题。

学会接受自己的情绪 抑郁症的症状之一是情绪低落,患者可能会经常感到悲伤、无助和无望。情绪问题可能是其他情绪问题或心理健康问题的表现,患者需要学会观察自己的情绪。这意味着要注意情绪的强度、频率和种类,以及情绪对我们的影响。

学会观察自己的情绪后,需要尝试接受自己的情绪。这包括接受负面情绪的存在,而不是试图掩盖或压抑它们。还要注意观察情绪出现的原因,这可能需要一些自我反思和思考,也可能需要接受专业心理医生的帮助。患者也应学习一些应对情绪的技巧,以更好地处理负面情绪。

寻求社会支持 抑郁症患者应该尽量与亲朋好友保持联系,分享自己的感受和困惑。低落时可以寻求亲朋好友的安慰、鼓励和支持。患者也可以参加一些社会支持组织或社区活动,例如志愿者组织、爱心协会等。可以提供一个安全、支持、理解的环境,让患者感受到社会的温暖和关爱。

寻求专业医疗帮助 患者可以寻求专业精神科医生或心理医生的帮助。他们可以通过问诊、症状评估和心理测量法确定诊断,并制订相应的治疗方案来帮助患者应对负面情绪和压力。常用的心理治疗方法如下——

认知行为疗法。这是一种基于认知心理学理论的心理治疗方法,它通过改变患者的思维和行为模式,减轻负面情绪。认知行为疗法通常包括四个方面,评估、教育、训练和监测。

暴露疗法。暴露疗法是逐步将患者暴露于他们恐惧或焦虑情境的方法,以帮助他们逐渐适应并减少恐惧或焦虑,这需要在心理治疗师的指导下进行。

视觉想象。视觉想象是一种通过引导患者想象负面情境,帮助患者面对和减少负面情绪的方法。

正面思考。正面思考是一种鼓励患者关注和寻找积极的经历和情境的方法,以帮助患者树立积极的心态和情绪。

支持性治疗。这是一种以患者为中心的心理治疗方法,通过提供情感支持和鼓励,帮助患者面对和缓解情绪问题。

此外,如果已经尝试了其他治疗方法但没有改善症状,患者可以在心理医生的指导下考虑尝试药物治疗。

总之,寻求专业医疗帮助是抑郁症患者走出心结的重要一步。通过接受心理治疗和药物治疗,有助于稳定情绪、缓解症状,从而摆脱抑郁症的困扰。

据《大河健康报》



近期,全国多地遭遇寒潮天气,气温骤降,呼吸道疾病进入冬季高发时期。哪些病原体正在流行?“一老一小”重点人群如何防治?疫苗接种有哪些注意事项?门诊服务怎样优化?国家卫生健康委26日召开新闻发布会,回应冬季呼吸道疾病热点问题。

不同年龄群体间 流行病原体不同

国家卫生健康委新闻发言人米锋表示,监测显示,近期,我国呼吸道传染性疾病以流感为主,此外还有鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等引起。分析认为,近期我国急性呼吸道疾病持续上升与多种呼吸道病原体叠加有关。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,多病源监测结果显示,近期呼吸道传染性疾病在不同年龄群体间流行的主要病原体不同。1岁至4岁人群以流感病毒、鼻病毒为主,5岁至14岁人群以流感病毒、肺炎支原体、腺病毒为主,15岁至59岁人群以流感病毒、鼻病毒、新冠病毒为主,60岁及以上人群以流感病毒、人偏肺病毒和普通冠状病毒为主。

米锋介绍,国家卫生健康委同国家疾控局正持续开展呼吸道疾病监测和形势研判。要求各地科学统筹医疗资源,落实分级诊疗制度;及时向社会公开、更新儿科、发热门诊等医疗机构信息;做好学校、托幼机构、养老院等重点人群密集场所疫情防控。

米锋提示,大医院人员密集,等候时间长,交叉感染风险较高,家里如有儿童患病症状较轻,建议首选到基层医疗卫生机构或综合医院儿科就诊。公众要坚持戴口罩、多通风、勤洗手的卫生习惯,出现呼吸道症状时做好防护。

重点做好 “一老一小”人群防治工作

老年人是呼吸道疾病易感人群。北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明介绍,应结合老年人的年龄、基础疾病情况和感染严重程度综合研判,来决定居家养护还是去医院就诊。家人要了解家中老人体温、血压、脉搏等基础情况,密切观察症状,若出现高烧不退、呼吸困难、精神萎靡等,需及时就诊。对流感来说,抗病毒药物及早用药效果较好。

近期,部分儿童退烧后仍咳嗽严重,如何缓解?对此,广东省中医院院长张忠德表示,儿童咳嗽,要分辨清楚是风热还是风寒导致。风热咳嗽,伴喉咙痛、黄痰、黄色鼻涕等症状,可用清热解毒化痰的中成药或西药;风寒咳嗽,如刺激性干咳,伴流清涕,可以用祛寒解表补肺气的中成药。同时,冬季室内外温差和早晚温差较大,要及时更换增补衣服。

“营养对于维持免疫系统健康起到关键作用。”北京协和医院临床营养科主任于康说,全人群都应确保摄入充足的优质蛋白质、新鲜蔬菜和水果,尽量做到食物多样化,保证足量饮水。同时,做到吃动平衡,维持健康体重,保持规律作息和良好生活习惯,维护良好免疫力。



重点人群防治

新华社发 徐骏 作



倡导积极接种相关疫苗

“疫苗是预防传染病有效、安全、便利、经济的措施,在传染病防控过程中发挥重要作用。”王华庆说,不同疫苗有其重点人群,主要根据疫苗特点和防控需求决定。

其中,流感疫苗6月龄以上全人群都可使用,重点推荐老年人、有基础疾病人群和婴幼儿等感染高风险人群接种;新冠病毒疫苗重点推荐60岁以上的老年人、18岁至59岁患有较严重基础疾病人群、免疫功能低下人群和感染高风险人群接种。

王华庆呼吁公众根据卫生部门发布的疫苗接种建议,只要符合接种条件,都积极接种疫苗,预防传染病的发生。

专家还表示,老年人基础疾病占比较大、自身免疫力相对衰弱,是接种疫苗的特殊群体。接种疫苗时需严格把握禁忌证,避免严重不良反应;科学把握适应证,一些基础性疾病如处在急性发作期,接种疫苗需要缓种;仔细阅读知情告知中的注意事项,严格按照规范执行接种。



增加服务供给,缓解就医等候时间长

近日,不少医院发热门诊、儿科诊室排起长队。据介绍,国家卫生健康委已指导各地加强统筹协调,落实分级诊疗制度,发挥医联体作用,加强对基层医疗卫生机构的技术指导。

“当前主要通过增加医疗服务供给、动态监测调配、优化服务流程等举措改善患者就医体验。”杭州市卫生健康委副主任应旭旻介绍,在杭州市,目前门诊服务“应开放尽开放”,各级各类医疗机构呼吸道门诊、发热门诊根据需要延长服务时间;医疗资源“应调配尽调配”,

实时监测医疗机构数据,如负荷过载,实时启动应急调整机制;服务流程“应简化尽简化”,改善挂号、检查、取药等服务流程,减少不必要环节,让患者“边候诊边检查”。

与此同时,患者可以通过各大主流网络平台查询发热门诊信息,实时查看医院挂号、剩余排队人数情况。通过数字化技术,打通医院床位资源,杭州市各社区卫生服务中心可通过云端选择上级医院,帮助患者一键直接入住。

据新华社