2015 年度

海南省
“寻找百姓身边好医护”
大型公益活动

海南日报报业集团与
省卫生计生委联合推出

2015年度海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动事迹报道告一段落，将于10月8日起启动投票评选

55个“好医护”故事背后的医患深情

■ 本报记者 马珂

9月24日，由海南省卫生计生委和海南日报报业集团联合推出的2015年度海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动人物事迹报道告一段落，即将进入投票阶段。近5个月的时间里，活动主办方组织海南日报骨干记者在全省范围内寻找、挖掘并记录下55位我省好医护的故事。

在这些故事里，你能感受到白大褂下跳动着的炽热真心，你能明白那一句句医嘱下的深情关爱，你能看得到他们为患者健康付出的执著守护。

陈桂芳、林杨、凌家范、张秀梅……谁是您心目中的好医护？谁将摘得海南省2015年度“十佳好医护”的荣誉称号？2015年度海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动投票阶段将于10月8日正式启动，请为他们投出您宝贵的一票。

好医生传播社会正能量

去年6月，在海南省卫生计生委的大力支持下，海南省首届“寻找百姓身边好医生”大型公益活动正式拉开帷幕。海南日报报业集团派出了数十名记者，深入医院和百姓基层中挖掘报道的线索。一个个感人至深的故事，一段段情深意切的医患情，在许多读者平静的生活中掀起了巨大波澜。

“至今我仍忘不了，这个活动带给我的温暖。”近日，接受记者电话采访时，海南首届“寻找百姓身边好医生”大型公益活动“十佳好医生”之一的乡村医生崔育川不禁哽咽。

这名身患绝症却坚持给村民诊疗治病的乡村医生，通过海南省首届“寻找百姓身边好医生”大型公益活动，走进了人们的视线。18万元的社会爱心捐款，缓解了崔育川无钱看病的燃眉之急。

“我只是一名普通村医，没想到得到这样的殊荣，像是在做梦。”崔育川说，这个活动他一开始并没有太在意。没想到，村民们一票一票的投票，将他推向了“十佳好医生”的颁奖舞台。

如今，崔育川的病情稳定，仍在为村民看一些简单的常见病。“我入选后，我的儿子改变了过去对村医的看法。他忘不掉那么多人给予的关心和关注，决心也要做一名好村医。”崔育川说。

除了崔育川，在海南省首届“寻找百姓身边好医生”大型公益活动上，其他“十佳好医生”的获奖者也在社会中散播着暖暖的正能量。

在今年的“五四”青年节，“海南省青年五四奖章”个人获得者中，“十佳好医生”获奖者罗海生和王锡雄名列其中。

近期举行的全国卫生计生系统先进典型事迹巡回报告团海南报告会暨援非抗击埃博拉先进典型事迹报告会上，“十佳好医生”获得者之一——海南医学院附属医院高炳玉、海口市人民医院付斌分别在报告会上，代表海南讲述了他们的先进典型事迹。

三十多年来，谢杰睿认真接诊每一位病人，直到患者满意而归。 李佳飞 摄

张秀梅工作认真细致，被农垦那大医院评为年度『五星护士』。 李果春 摄

近年来，为救助贫困心脏病患者，白树堂四处化缘求助。 侯赛 摄

虽然是『90后』姑娘，陈素苗不仅工作积极，对待病人更是无微不至。（图片由医院提供）

55个动人故事再暖读者心

2015年度海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动，自5月12日再度开启，55名好医护的事迹和故事，以全媒体、全方位的阵势，分别刊登在海南日报、南国都市报、南海网以及海南日报微信公众平台上。

“陈桂芳奶奶是我们一家三代的儿科医生，我们支持她。”82岁高龄的海南儿科医生陈桂芳，在战胜癌症后，仍然坚守在为患儿看病的第一线，她的故事感动了众多读者和年轻医生。

“奶奶加油，这样的好医生，应该让更多人知道……”海南日报新媒体部对陈桂芳的报道进行了转发，网友给予了一句句真情回应。

农垦那大医院肿瘤内科90后护士张秀梅，跪地救活溺水女孩，创造生命奇迹，全凭医护人员对生命的一份敬畏。

文昌市东郊镇中心卫生院57岁的医生林杨，坚守基层岗位30年，最终因心脏病突发倒在工作岗位上。

……

“过去，我对医生这份职业充满了敬仰，但近几年医患关系紧张，我甚至开始怀疑这份职业是否依然神圣。看到好医护的相关报道后，我很庆幸，生活中依然有那么多好医护，只是我们没有用心去发现。”读者曹俊表示，他将根据好医护的报道，寻找这些好医护为家人朋友诊治。

今年，谁会是您心目中的好医护？

“寻找百姓身边好医护”大型公益活动报道，在省内医疗卫生行业也掀起了一股学习热潮。

“陈桂芳医生的精神值得我们年轻一辈学习。”海南医学院附属医院乳腺外科副主任范明平表示。

“你们的报道太好了，让人了解到医生不为人知的一面，减少患者对医生行业的误解，多了很多理解。”省妇幼保健院院长向伟说，除了患者家属，医生是最希望患者能够尽早恢复健康回家的人。

“什么时候开始投票，我要投票给心目中的好医生”……在今年“寻找百姓身边好医护”活动的报道过程中，许多患者在海南日报健康周刊的微信公众平台上留言，纷纷咨询投票事宜，想尽早为他们关注的好医护投上一票。

10月8日，2015年度海南“寻找百姓身边好医护”大型公益活动投票平台将正式开启。具体投票事宜10月8日海南日报健康周刊头版将详细刊载。

关注 10月10日世界精神卫生日

日常生活中，经常出现易怒、头痛、头晕、失眠、健忘？

别轻视，小心精神疾病找上你！

你以为你离精神类疾病很远？其实这些病症就埋伏在你身边，甚至已经找上了你。

10月10日是世界精神卫生日。海南省安宁医院专家表示，我国精神类疾病的患病率远远高于很多人的想象。不逃避，不忽视，早就医，可以将精神疾病对人们的伤害减轻到最小的程度。

留神身边的精神类疾病

“孩子要是早点来，抑郁症不至于发展到这么严重。”海南省心理咨询与治疗中心即省安宁医院院心理咨询中心主任罗海东送走一个15岁的小病号小花，忍不住对孩子的父母说。

三四年前，小花便出现情绪不好、压抑、厌学的情绪，而且时常无故哭泣。“我们以为孩子就是不想上学，闹闹脾气，没想过要看心理医生或者精神专科。”小花的父母坦言。

“孩子多次有过自杀的想法，而她的父母根本不知道孩子心里想什么。再不治疗后果不堪设想……”罗海东心有余悸。在她的记忆中，因为精神疾病拖延治疗导致不可挽回后果的病例不在少数。

“精神疾病普遍存在。”罗海东说，由于工作、生活压力越来越大，很多人普遍存在易怒、头痛、头晕、失眠和健忘等症状，这些都与精神疾病有关系。

很多患者不知道自己得了抑郁症、强迫症，非精神科医生很少在临床诊疗中识别患者是否患有精神疾病，还有很多患者不愿意积极治疗。

早发现早治疗预后效果好

海南省安宁医院医学心理科主任吴传东介绍，心理疾病早期会有些前驱表现，这些早期改变有以下几个方面：

1、脾气改变，平时温和的人变得不近人情，不讲道理，易发脾气；平时热情，好交际的人变得懒言少动，冷漠；

2、情绪变化，沉默寡言的人突然变得话多、情绪高涨、精力旺盛、兴趣增多；或是异常的情绪低落，多思多虑，过分担心，自责、自我评价低，甚至出现悲观消极言语，比如活着没有意思，不想活了。

3、行为改变，活动增加，终日忙忙碌碌；或活动减少，疲劳感，好发呆，闭门不出；或是做奇怪的动作，旁人难以理解。

4、睡眠改变，入睡困难、早醒、易醒、睡眠需求增多或减少。

省安宁医院精神科住院楼

5、反复去医院检查，过分关注躯体情况。

6、反复洗手，怀疑门窗是否关好。

7、把轻微的不适看成是严重疾病。

吴传东表示，如有以上表现，首先不要惧怕，应及时到心理科咨询。心理医生会根据来访者心理现状进行系统评估，把心理问题综合定量分析，早期评估，做出进一步诊断，及时给予相应的干预和康复指导，避免病情进一步发展影响社会功能及预后。

据海南省安宁医院精神康复科主任龙少红介绍，实践证明，精神（心理）康复治疗可有效促进患者病情痊愈、稳定，生活功能恢复、回归社会，防止精神残疾。目前，精神疾病康复治疗的步骤是：发病伊始——积极诊断——及时有效的药物治疗和康复治疗同步——降低功能损害——阻断精神衰退残疾。

会睡觉会减压心理平衡，预防疾病发生

据海南省安宁医院相关负责人介绍，在众多的精神疾病中，精神分裂症算是一种比较复杂且普遍的疾病，而且属于治疗难度和危害性比较大的精神疾病。首先，要注意保证良好的睡眠。睡眠是恢复神经系统功能的重要方式，也是检验一个人情绪稳定与否的比较敏感的标志。

其次，适当加强体育锻炼。有70%以上的精神病患者具有内向、趋于弱型的个性特征，适当的户外活动不仅有利于患者的躯体健康，而且能增强患者与正常人的交往，有助于患者早日康复。第三，要加以心理疏导。精神病患者与一般人不同，有着严重的精神负担。对患者做一些基本的心理疏导工作，是对每个患者应进行的一项重要的事情。

此外，要做到“三个不”来预防抑郁症。即：对今天不生气，对昨天不后悔，对明天不担心。遇到困难时不要生气，不要急。学会减压不生气，保持心理平衡。平时善于处理困扰，遇到压力善于排解，我们无法主宰世界，但是却可以调节自己的情绪，使自己每天拥有一份好心情。日常生活中要安排一些娱乐活动预防抑郁症。相关研究表明，适度的户外运动对预防抑郁症最有效。 （小可 黄胜）

省安宁医院医生给患者诊疗

海南省安宁医院科室简介

海南省安宁医院医学心理科创建于2006年，是海南省最早开展心理咨询、治疗及心理测试的心理康复专科。该科拥有宽敞舒适的心理治疗、咨询室，有经验丰富的专业技术队伍，省内处于领先水平。设有开放式的心理病房。采用先进的治疗手段和特色的治疗护理模式，收治神经症、轻症精神病人、心境障碍、睡眠障碍、药物依赖、进食障碍、人格障碍、性心理障碍、各类人群心理问题等患者。

科室开展的心理治疗包括个别心理治疗和团体心理治疗，心理治疗方法主要有认知行为疗法、改良式森田疗法、精神动力学疗法、系统家庭治疗、沙盘治疗、内观治疗等。生物治疗有药物治疗、改良式电抽搐治疗（MECT）、经颅磁刺激治疗和各种辅助性物理治疗，如脑电生物反馈治疗、音乐治疗等，深受患者及家属好评。

贫困精神病患者就诊享受优惠政策申请流程：

1 重性精神疾病管理治疗项目（686项目）紧急住院申请流程

首先，持有海口市、东方市、文昌市、琼海市、万宁市户口的贫困精神疾病患者，凭疾病证明、户口本到当地的精防机构领取“免费住院申请表”。

其次，申请人及其家属按要求填写表格，并经村（居）委会、辖区卫生院或社区卫生服务中心（站）、各精防机构审核盖章。

最后，携表到海南省安宁医院防治科（门诊7楼）确认登记，即可享受农合/医保报销后，住院治疗个人部分减免2000元的优惠。

另外，三亚市、白沙县、陵水县的贫困精神病患者，可持户口本、疾病证明到当地的精防机构（三亚市慢性病防治中心、白沙县疾病预防控制中心、陵水县皮肤性病防治中心）提交“686项目”异地住院申请，即可在省安宁医院享受农合/医保报销后，住院治疗个人部分减免2000元的优惠。

患者可凭本次住院病历，到海口市/东方市/文昌市/琼海市/儋州市/陵水县皮肤性病防治中心、白沙县疾病预防控制中心、三亚市慢性病防治中心申请“免费门诊服药治疗”。

2 残联彩票公益金贫困精神病患者医疗救助项目——住院治疗

与该院签订住院治疗协议的市县有：海口市四个区、文昌市、琼海市、定安县、琼中县、洋浦、澄迈县、屯昌县、东方市、万宁市。

持有以上市、县户口的贫困精神疾病患者，凭户口本、身份证、残疾证、疾病证明到当地残联提出申请。

当地残联会开一张“住院通知单”，患者家属携“住院通知单”到省安宁医院防治科（门诊7楼）确认登记，即可享受农合/医保报销后，个人部分减免4000元的优惠。

3 残联彩票公益金贫困精神病患者医疗救助项目——门诊服药治疗

与该院签订门诊服药治疗协议的市县有：海口市四个区、东方市、定安县。

首先，持有以上市、县户口的贫困精神疾病患者，凭户口本、身份证、残疾证、疾病证明到各市县残联提出申请。

其次，经审批符合条件的贫困精神病患者，当地残联会开一张“门诊服药通知单”或“中国残联专项彩票公益金贫困精神病患者医疗救助卡”（简称“救助卡”或“绿本”），患者家属携“门诊服药通知单”或“救助卡”到海南省安宁医院护士站（门诊一楼）确认登记，即可享受免费取药的优惠（免费取药金额各市县有区别，以协议为准）。