

H医线聚焦

海南构建“预防-干预-治疗”全链条心理健康服务体系

24小时 心守护

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

A
热线一接通
“心”守护就已开始

“您好，这里是12356心理援助热线，有什么可以帮您？”“我的小孩整天把自己关在房间……”5月16日上午，海南省安宁医院心理咨询治疗中心热线咨询员苏海碧接到一位家长的求助。根据家长的描述，苏海碧初步评估孩子需要进行专业的心理治疗。在安抚好家长的焦虑情绪后，她建议家长把孩子带到医院寻求心理专家看诊，根据情况决定是否住院治疗。

“从热线接通那一刻起，我们的心理援助就开始了。”苏海碧说，在热线接听中，初步评估来电者的心理状态，先问他们为什么而感觉到焦虑，一般的焦虑属于正常范围，能够自己调节的，就会询问他们平时通过什么方式缓解焦虑，可以再次尝试这些缓解焦虑的方式，如果不能缓解，再一起去探讨其他的方式。

若心理问题严重影响到睡眠质量、生活和学习状态，持续时间比较长，出现躯体症状，且容易反复发作，苏海碧就建议来电者到医院就诊，由专业医生评估该如何进行心理疏导和心理治疗。

来电者中，有一些人因遇到突发事件或面临重大的挫折和困难，难以自己解决而处于危机状态，随时有可能走极端。这时，通过心理援助热线的心理危机干预，在关键时刻可挽救生命。

不久前，苏海碧接到一位女性来电者，其因网贷被诈骗了几万块钱，报警后得知这笔钱可能追不回来，但她又不敢告诉父母，害怕被父母责怪，于是内心十分挣扎，加上还款时间快要到了，自己无法承受，产生了比较强烈的轻生念头。

苏海碧了解事情的全貌后，引导她从父母的角度考虑，这笔钱并没有其生命健康重要。从自身角度来看，是因社会经验不足才导致被骗，慢慢将其情绪化解。

经过一个多小时的干预，再次进行风险评估后，来电者已放下了自杀的念头，保证不做伤害自己的行为，苏海碧悬着的心终于落下，但心理危机干预并未结束。

H相关链接

12356启用后，目前96363心理援助热线也并行运营，设有4个专席、7名热线咨询员和6名医学专家，可以提供心理咨询和心理干预。

海南省12356全国统一心理援助热线已开通4条线，共9个专席，除了海南省安宁医院的省级心理援助热线外，海口、三亚、儋州已开通3条线，24小时提供心理援助服务。

目前，全省有47家医院设置心理门诊，13家医院设置睡眠门诊，3家医院设置学习困难门诊，为群众提供相应的心理健康服务。

何时拨打 心理援助热线？

- 当您遇到心理困惑，百思不解的时候
- 当您感觉孤单，无人理解，无处倾诉的时候
- 当您情绪失控，难以自我调节的时候
- 当您内心煎熬，却不敢跟亲友诉说的时候
- 当您的亲子关系处于僵局的时候
- 当您遇到婚姻、情感困惑的时候
- 当您遇到一般人际关系困惑的时候

文字/王洪旭 制图/许丽

孕妇体重管理“必修课”

定期监测体重变化，保持适当运动

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

H体重管理年

孕期体重增长 应控制在7~14公斤

一个良好的孕期体重管理，到孕晚期会有一个好的妊娠结果。”海南现代妇女儿童医院产科主任余丽金表示，孕期要特别重视“两重”的管理，一是胎儿体重，二是孕妇体重。

相关研究表明，孕期体重异常可能引发妊娠糖尿病、子痫前期、难产、巨大儿、早产、远期代谢疾病等，孕期体重管理是关乎两代健康的“必修课”。

“女性孕期分为早孕期、中孕期和晚孕期，每个时期都要注意。”余丽金表示，早孕期尽量不要感冒，不要接触有毒气体，不要接触新家具，不要点蚊香，不然可能对胎儿的早期发育造成一定影响；此外注重早孕期的营养摄入，从怀孕到孕12周期间，体重增加控制在两斤左右。

中孕期开始注重体重的管理，要定期做产科检查，遵循产科医生的建议，做一些必查和备查的项目，尽量排查自身的基础疾病和一些特有的妊娠并发症。

症，比如妊娠期糖尿病、妊娠期胆汁淤积综合征、妊娠期高血压综合征等。

孕妇整个孕期的体重，根据不同的体质指数，每个星期增长4两到6两，最多不要超过8两；每个星期按均数增长下去，孕妇的各个指标就能得到良好的控制。孕妇整个孕期的体重增长幅度应控制在7公斤至14公斤之间；另外，胎儿的体重也要控制，避免增长过快过大，胎儿分娩时的体重应控制在6斤到7斤，这是最适合胎儿顺产的体重。

孕期营养均衡 适当运动

余丽金表示，妊娠期“三高”会对孕妇的身体和胎儿造成一定的影响。因此孕期饮食方面要保持营养均衡，要尽量高蛋白、低脂饮食，荤素搭配，并且保持适当运动。

孕期运动方面，最简单、便捷、安全的运动就是散步；另外也可以选择医院提供的孕妇瑜伽课程，可以提升韧带的松弛度，增强孕妇体能，对后期顺产非常有帮助。

助。余丽金表示，孕妇瑜伽建议从怀孕12周开始做，但一定要找专业的孕妇瑜伽老师，根据孕期不同阶段制定不同的运动计划。

目前我省多家医院产科开设了孕妇学校或孕期管理门诊，向孕妇普及孕期体重管理知识，提高孕妇的自我保健意识，定期对孕妇进行孕期营养指导及体重管理健康教育，帮助孕妇合理控制体重，降低妊娠期糖尿病的发生风险。

“产后也要注意体重管理和营养的摄入，家人要给产妇更多的关爱和帮助，多帮忙带孩子，让产妇多休息。”余丽金表示，家人的帮助和支持，可以减少产妇的精神压力，保持产妇愉快的心情，减少产后抑郁等产后精神方面疾病的的发生；同时可以支持产妇做一些产后康复训练，减少因孕期导致的肥胖焦虑。

**H医线药闻**

长期保存？ 这些药物用不得

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

随着天气一天比一天热起来，家里的小药箱也该好好“打理”一番啦！在这里要提醒大家，要是发现这几类药过期了，可千万别再用。为了让大家更清楚哪些药物容易过期，过期后该如何正确处理，海口市人民医院药学部崔维恒医生为大家支招。

● 眼药水

眼药水开封后，一般只有4周的保质期。因为开封后，眼药水很容易被细菌污染，继续使用还可能会引发眼部感染。就算某些眼药水含有防腐剂，在开封后，防腐剂的效力也会随着时间的推移而减弱，很难抑制微生物滋生。所以眼药水一旦开封，就要在4周内用完，过期了可千万别再用。

● 糖浆类药物

糖浆类药物如止咳糖浆等，含糖量高，开封后在适宜温度下特别容易滋生细菌。就算放在冰箱冷藏，也不能无限期保存。通常来说，此类药物开封后1~3个月，如果出现异味、沉淀、变色等情况，就说明药物已经变质，不能继续使用。

● 中药丸剂

中药丸剂像大蜜丸等中药丸剂，存放时间过长容易发生霉变。中药成分复杂，受环境湿度、温度影响很大。如果发现药丸表面有霉斑、虫蛀，或者闻起来有酸、霉等异味，就不能再服用了。

● 栓剂

栓剂如退热栓等，受热很容易变形。如果栓剂出现软化、融化、干裂等现象，即便还在保质期内，药效也可能受到影响，不建议再使用。所以在保存栓剂的时候，一定要注意放在阴凉处，避免高温。

● 拆零药品

拆零后的药品，由于失去了原包装的保护，更容易受潮、氧化。而且，拆零药品的有效期也不好判断。对于拆零药品，像瓶装的药片，按照说明书要求储存，开封后使用期限为6个月。如果保存时间超过6个月，建议丢弃。

过期药品属于有害垃圾，随意丢弃会污染环境，还可能被不法分子回收利用，危害公众健康。为了避免这些问题，医院及一些社区经常会举办过期药品回收公益活动。大家留意相关信息，把家中的过期药品带到指定回收点。通过参与这些活动，既能保护环境，又能保障用药安全，一举两得。要是找不到回收点，就先划掉包装盒上的个人信息，纸质包装盒当可回收物处理，药品和包装材料当有害垃圾处理。

H门诊连线

后背深夜疼痛， 小心职业病偷袭！

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

常常感觉腰酸背痛腿抽筋？对于长期伏案工作的人来说，各种“职业病”简直防不胜防，肩膀、脖子动不动就咔咔作响。

28岁程序员刘先生就深受其扰。最近，他总是在深夜被胸背疼痛“叫醒”。刘先生辗转多家医院的心内科进行排查，却没发现有什么器质性病变。最后，他来到了海南省人民医院针灸科。针灸科副主任医师秦庆广经过细致查体，并结合体态检查，找到了病根——原来是长期不良体态引发的肩胛背神经卡压综合征。

为啥后背会在半夜疼起来呢？秦庆广介绍说，人体后背就像藏着一条超精密的“电路”，主角就是肩胛背神经。这条从颈椎出发的神经，就如同电线一般，给肩胛提肌、菱形肌等肌肉“马达”输送能量。当我们长期低头伏案，颈部的前斜角肌就像一直被拉扯的橡皮筋，慢慢变得僵硬又肿胀。这样一来，神经通行的道路变窄了，就好像电线的绝缘层被压扁了一样。而平躺时，颈部受力发生改变，就如同突然捏住了已经瘪掉的水管，疼痛自然就上门来了。

要是疼痛在夜间或者平躺时加重，痛感像是针刺、灼烧，又或是那种闷闷的钝痛，还常常往肩胛骨内侧扩散，那就得小心肩胛背神经卡压综合征。

秦庆广特别提醒，现代人每天平均低头超过5小时，这相当于给颈椎挂上了27公斤的重物，想要摆脱“手机脖”，得从日常生活的点点滴滴做起：

1. 选对枕头高度：枕头高度大概等于拳头竖放的高度，差不多在8~12厘米。

2. 侧卧小窍门：侧卧的时候，在双膝之间夹一个薄枕头，这样能保持脊柱“S”形曲线。

3. 睡前热敷：睡觉前，用45℃左右的热毛巾或者热水袋热敷肩胛区15分钟以上。

4. 电脑支架来帮忙：使用电脑支架，实现“平视办公”，让颈椎轻松些。

5. 勤做颈椎操：每小时抽出几分钟，做做“米字”颈椎操，活动活动僵硬的颈椎。