

全新推出 首次尝试 互联网+心理护理服务 助考生化解焦虑与失眠

眼下,随着中高考的临近,一些学生出现了考前焦虑、失眠、精神不佳等问题,自己难以调节,家长也手足无措。记者从宁波市康宁医院了解到,近日,该院依托我市现有的互联网+护理平台,新推出了一项互联网+心理护理服务——“考前焦虑评估与压力舒缓”,已为不少考生化解了考前出现的情绪、心理问题。

据介绍,这种专门针对考生开展的上门心理护理服务在我市还是首次尝试,未来将会贴合患者需求,针对特殊人群开展更多种类的居家护理服务。

初三学生小张(化名)学习成绩优异,但随着中考时间越来越近,却总担心考试时不能发挥出应有的水平,整日惴惴不安。为此,他和父母都非常着急,得知宁波市康宁医院推出了互联网+心理护理服务,一家人经过商量,很快便在“浙里护理”微信小程序上下了单。

不久,宁波市康宁医院儿童青少年心理诊疗中心的王淑君护士长就根据约定时间,来到了小张的家里。经过交流和评估,王淑君发现,小张自我要求较高,并有轻度的焦虑,通过实施心理护理干预技术,王淑君帮小张历经了一次想象



王淑君护士长在上门服务途中。

中的中考,结合暗示,起到了放松及缓解焦虑的效果。

服务结束后,小张对于此次服务感到非常满意,他的妈妈也对王淑君表示感谢。通过与小张母亲的谈话,王淑君了解到,这位母亲此前就曾因为小张的心理健康问题,带他到医院就诊,随着中考临近,她本想带孩子再到医院进行心理咨询,但面对火爆的咨询预约,不得不放弃这一想法。

“所以他们对我说,这项上门服务非常及时、便民,节省了考生宝贵的时间,契合了现阶段的需求。”

王淑君表示,自己长期从事心理咨询工作,但以往都是坐在咨询室中接待来访者,收集资料都是通过访谈的方式。虽然最近几次的上门服务并不是心理咨询或治疗,

而是一种短平快的方式帮助考生应对考试压力,但是出于职业的敏感性,她感到上门服务也能给他们带来较多启示,这也有利于进一步提升自己的诊疗水平。另外,通过对其他考生家庭的服务,她发现面对中高考,部分家长的焦虑也需要适当的干预。

据介绍,自宁波市康宁医院“考前焦虑评估与压力舒缓”上门服务在小程序上线以来,截至5月30日,已服务9名学生,其中高考生7名,中考考生1名,还有1名是小学生,都取得了良好的反馈。接下来,该院将通过积极推广,让更多有需要的市民能够享受到便捷、专业的居家心理护理服务。

记者 吴正彬
通讯员 孙梦璐 王苗妙 文/摄

家庭病床服务 让医疗零距离 患者零跑动

“华奶奶,我来了,最近感觉怎么样?”每隔几天,慈城镇中心卫生院慈湖人家团队的家庭医生陶颖祺,就会上门到她的签约患者华奶奶家,提供家庭病床服务。

家住观庄村湖塘下的华奶奶87岁高龄,除了高血压这个老毛病,还有慢性支气管炎等其他慢性病,长期服用五六种药物。今年2月初,老人因头晕难忍,陶医生依托医共体“双向转诊”通道,将她转诊至市第九医院神经内科住院治疗,病情稳定出院后,又转回卫生院的居家病床接受观察休养。

华奶奶是慈湖团队的老熟人了。早些年,她还会拿着药盒子,步行2公里到观庄服务站找陶医生配药,可最近两年来,老人来站点越来越少了,药是她女儿来代配的。

“华奶奶怎么不来了?”陶医生经过一番询问得知,原来华奶奶年纪大了,听力大不如前,也不愿意出门了。

了解到这些情况后,陶医生确认华奶奶符合家庭病床的建床条件,便把她纳入了家庭病床服务人群,那以后每周都会上门为她量血压、体格检查、指导用药……这样一来,不仅老人看病配药方便了,医药费的报销比例也因家庭病床的建立而提高了不少,减轻了家庭经济和人力负担。

近年来,江北区慈城镇中心卫生院为满足老年人多样化、差异化的医疗需求,精心探索实施家庭病床服务,让患者足不出户享治疗和康复。截至目前,慈城镇中心卫生院已建20多张家家庭病床。该院相关负责人介绍,随着越来越多符合建床条件的患者纳入家庭病床管理,他们能真正享受到小病在社区、大病进医院、康复回社区的便捷,基层首诊、急慢分治、双向转诊、上下联动、连续服务的医疗格局进一步完善,保证了居民在家门口就能享受到全生命周期的健康服务。

记者 程鑫
通讯员 史俐俐 文/摄



家庭医生正在为患者提供家庭病床服务。

睡梦中感觉耳痛,竟然是蟑螂钻入 医生:一周已接诊三例

“医生,快帮帮我,我耳朵好像有虫子在爬……”5月29日早上,32岁的栾女士(化名)急匆匆地来到北仑区宗瑞医院耳鼻喉科就诊。原来,当天凌晨4点左右,她在睡梦中突然感觉左耳疼痛且有杂音,感觉有虫子钻了进去。她强忍着不敢随便动,直到早上才来医院就诊。

耳鼻喉科主治医师纪盈盈检查发现,患者的左耳道有一个较大的黑褐色活体虫子嵌顿着,看上去像是一只蟑螂,卡在狭窄的耳道里,进不去也出不来。为了帮患者取出虫子,医生用局麻药物先将虫子杀死,之后再取出,结果发现果然是一只小蟑螂。

万幸的是,因为这位患者发现虫子进耳朵后处理得当,没有自行抠挖,蟑螂爬进耳朵后仅造成外耳道轻微充血,鼓膜没有受影响。

“像这样蟑螂爬进耳朵里来医

院的病例,这周我已经接诊三个了。”纪盈盈介绍,几天前,一位25岁的女患者同样因为半夜里睡梦中被疼痛惊醒,发现耳朵里进了虫子,一大早赶到医院,在医生的帮助下取出了一只蟑螂。所幸这位患者同样只有耳道轻微出血,鼓膜没有受损。

为什么蟑螂喜欢爬到人类的耳朵里?医生介绍,蟑螂喜欢钻耳朵的原因主要有两个:一是狭小黑暗、温暖、潮湿的环境是它们理想的生活场所,而人的耳朵里是一种非常温暖的环境,蟑螂这类飞虫非常喜欢,所以在夜间会爬到人的耳朵里去;二是耳朵里有蟑螂最喜欢的食物,人类耳屎有时会散发一种气味,对蟑螂来说是美食诱惑。再加上夏季的到来,蟑螂繁殖速度加快,如果喜欢在房间内或床上吃东西且没有打扫干净,那蟑螂就有可能在睡梦中钻进耳朵。

一旦发现蟑螂或是其他虫子钻进耳朵里,该怎么办?

“耳朵感觉疼痛时,人会下意识地去挠耳朵,但这样会导致蟑螂受惊,不停地往耳洞里‘探险’,直到最深处破坏鼓膜,后果不堪设想。”纪医生介绍,如果遇到这种情况,切勿随意挠耳朵惊扰蟑螂,也不要乱滴东西,一定要第一时间去找医生。尤其是家长应特别留意小孩是否有这类情况,一旦觉得耳朵不适或莫名疼痛应及时就医。

民间有种说法,如果耳朵里进了虫子,用灯光可以引导虫子爬出来。其实,这个方法未必有效。因为人体耳道比较狭窄,不少虫子爬进去后容易嵌顿,虫子的头部朝内,因此用灯光引导虫子爬出的方法未必有效。而对着耳朵喷杀虫水的方法也不可取,容易腐蚀皮肤,引起其他不良反应。

记者 孙美星 通讯员 屠聪琪