

■ 宁波大学附属第一医院学科巡礼

今年3月,原宁波市第一医院和原宁波大学医学院附属医院整合为宁波大学附属第一医院。通过融合和优化,学科规模和实力进一步提升,人才优势、品牌优势和技术管理优势将不断凸显。

帮助患者化解 各种心身疾病 宁波这个团队 有“良方”!

焦虑症、抑郁症、神经衰弱、睡眠障碍、心血管内科心身疾病、消化内科心身疾病、呼吸内科心身疾病、内分泌心身疾病……随着经济社会的发展,这些问题正越来越多地出现在人们的生活中,由此,心身医学的发展也备受关注。

作为宁波市医学重点学科,宁波大学附属第一医院心身医学科经过数十年的发展,已建立起集心理门诊、心身病区、睡眠障碍与心理咨询诊疗中心于一体的综合性心身医学中心。很多患者在这里摆脱了疾病的困扰,重新夺回了心身健康的“主动权”。

1 一晚上吃好几颗安眠药还是睡不好 幸得他们开出“良方”

年过六十的苏阿姨受失眠困扰已有二十多年,很少能睡上一个安稳觉,近年来更是严重到只能靠吃安眠药才能入睡,多的时候一个晚上要吃好几颗,却还是睡不好。不久前,她在朋友劝说下,来到了宁波大学附属第一医院心身医学科睡眠障碍诊疗中心寻求帮助。

接诊苏阿姨的是季蕴辛主任医师,她在问诊时发现,苏阿姨精神状态差,言行中难掩烦躁情绪。通过进一步了解,她考虑苏阿姨存在睡眠障碍合并焦虑症。随后,她又为苏阿姨安排了多导睡眠监测,监测结果显示,苏阿姨的深睡眠时间很短,浅睡眠时间偏长。

“结合问诊及检查结果,我们对这位患者的病情进行了梳理和分析,认为她的睡眠障碍与她的心理问题、睡眠习惯等密切相关。”季蕴辛介绍道,苏阿姨的性格比较敏感,起初是因为家庭事件太过焦虑而出现失眠,此后又因为失眠变得更加焦虑,形成恶性循环。她经常很早就上床,白天有时也躺在床上,导致卧床过多,养成不良睡眠习惯,进一步加剧失眠。后来,她开始寄希望于安眠药,睡不着就吃,逐渐形成药物成瘾。

针对苏阿姨的情况,季蕴辛与其他几位专家经过研讨,很快为她制定了一个涵盖药物治疗、心理治疗、物理治疗、认知行为治疗等手段的综合治疗方案。经过两周的住院治疗,她的睡眠质量明显改善。

季蕴辛表示,来到睡眠障碍诊疗中心就诊的患者中,像苏阿姨这样的病例不胜枚举。依托先进的设备和理念,通过综合性诊疗模式,中心已为大批患者成功化解了睡眠问题。目前,中心全面开展失眠、阻塞性睡眠呼吸暂停、发作性睡病等各睡眠疾病的检查、评估和治疗,常规开展多导睡眠监测、多次小睡潜伏期试验、暗示性制动试验、呼吸机滴定等检查治疗项目。



宁波大学附属第一医院心身医学科团队。

2 初三学生重度抑郁无法上学 团队综合治疗助他成功返校

据了解,除了睡眠障碍诊疗中心,宁波大学附属第一医院心身医学科建立的另两大中心便是心理咨询中心。该中心常规开展各种精神心理评估,并开展个别心理治疗、团体心理治疗、夫妻治疗、家庭治疗、沙盘游戏治疗等项目。

去年下半年,14岁的初三学生小凯(化名)忽然出现了一系列异常表现:上课注意力不集中,做事没兴趣,睡眠不好,情绪易波动,有时还会与父母发生肢体冲突,甚至冒出了一些消极观念和自伤行为。后来因为没办法上学,焦急的父母便带他来到宁波大学附属第一医院心理咨询中心求助。

经问诊、检查及评估,小凯确诊了不伴有精神病症状的重度抑郁发作,于是心理咨询团队立即为他展开了综合治疗:给他开了抗抑郁和助眠药物,对他使用了物理治疗,并对他个人和家庭进行了心理治疗。由于家长配合度高,三周后,小凯病情明显好转,并顺利出院,不久后便成功返校。现在仍在继续随访,情况稳定。

3 医教研紧密结合 带动区域心身医学“更进一步”

据了解,宁波大学附属第一医院心身医学科现有成员30余人。学科带头人阮列敏主任医师是浙江省心身医学分会的前任主任委员,也是宁波市心身医学分会的历届主任委员,宁波市心身医学领域的开拓者。这些年来,她带领团队积极利用综合性医院的优势,以“心身同治”的理念,对有心身问题的患者进行全面细致的诊治。

学科还是浙江省医师协会睡眠医学专委会主委单位、宁波大学医学院精神病与精神卫生硕士学位点、宁波市抑郁症筛查基地、浙苏闽心身医学及精神医学专科联盟成员单位以及中国首批心身医学整合诊疗中心、中国心身医学教育联盟基地。

近年来,学科不断推动医教研紧密结合,整体实力持续提升。在科研方面,学科围绕抑郁症及睡眠障碍这两大主攻方向,开展相关临床及基础研究,承担浙江省自然科学基金、浙江省基础公益基金、宁波市重点研发计划等多个科研项目,发表学术论文近100篇,其中SCI论文20余篇,获

据介绍,很多心理疾病和躯体疾病都有着密切联系,比如有些肥胖患者常常合并心理问题和睡眠呼吸问题,而这些问题也是肥胖迟迟得不到改善的因素。为了帮助患者更好地化解各种心身疾病,宁波大学附属第一医院心身医学科凭借综合性医院多学科合作的优势,秉持“心身同治”的理念,积极开展“一体化诊疗”。

40岁出头的林先生,这两年总往医院跑——因太肥胖常去内分泌科,因鼻炎常去耳鼻咽喉科,因打呼噜、白天嗜睡常去睡眠门诊,因烦躁焦虑常去心理门诊……但治来治去总不见好。去年,他得知宁波大学附属第一医院成立了睡眠呼吸疾病一体化诊疗中心,便抱着试一试的心态来到该中心就诊。

“详细掌握患者情况后,我们心理中心、睡眠中心很快便联合呼吸科、内分泌科、耳鼻咽喉科、口腔科,为患者进行了一次全面会诊。”季蕴辛表示,在“一体化诊疗”的帮助下,林先生心理和身体方面的种种问题逐渐得到有效控制,整体健康状况较以前有了明显提升。

省市科学技术奖10余项。

“最近我们刚结题了一个项目,叫《宁波地区抑郁症筛查治疗研究互联网+平台管理体系模式研究》。这个项目还推出了‘健康心理驿站’的小程序,是一个集筛查、治疗、研究等于一体的信息化管理平台,我们希望通过这样的平台来助推宁波地区心身疾病诊疗水平的不断提升。”季蕴辛介绍道。

在教学方面,学科承担了国家级住培基地全科及神经内科基地的精神专科培训工作和宁波大学医学院相关教学工作。由阮列敏主任医师牵头的“阮列敏心身医学专家工作室”落户宁波工程学院、宁波卫生职业技术学院等高校,促进了医校多元化、多样化合作。此外,去年年底,医院还在奉化区启动学生心理健康医教结合项目,这是该院推进医教结合的又一创新探索。

未来,学科将继续提升诊疗、科研及宣教水平,引领宁波乃至浙东地区心身医学的高质量发展,来更好地守护老百姓的心身健康。 记者 吴正彬 通讯员 戴栋宁 庞赞