

# “锡心525”：为大学生巧解“心灵魔方”

“我也想恋爱,如何处理好与学习的关系?”“最近我和舍友的关系越来越差,我该怎么办?”“临近毕业了,我总担心找不到心仪的工作”……5月19日,作为“锡心525”校医心理育人联盟发起单位,无锡市精神卫生中心派出7位心理专家,走进江南大学公益图书馆一楼大厅,为大学生开展心理评估、义诊咨询,巧解大学生“心灵魔方”。每年的5月25日是“全国大学生心理健康日”,取谐音“我爱我”。近日,无锡市精神卫生中心党委开展“心理健康云赋能活动”,组织党员志愿者走进江南大学、太湖学院,采用“线上+线下”的形式,进行心理评估、义诊咨询、心理辅导及音乐治疗体验等活动,并联合媒体开展线上直播活动,共同促进大学生心理健康成长。

## ■ 义诊咨询 心灵解惑

“心理出现问题就像感冒一样,很正常,没有什么见不得人的!”面对心理咨询,大学生们不再羞答答,体现出良好的心理健康意识。5月19日中午,在江南大学近2小时的义诊期间,有近百名学生前往咨询,涉及大学新生心理适应、人际交往、恋爱、就业、考研等诸多问题,心理专家均一一予以悉心解答,并指导学生如何加强自我心理调适,正确认识、处理情绪问题。随后,无锡市精神卫生中心临床心理科、睡眠医学科(儿少精神科)、心理咨询与心理治疗中心负责人朱伟主任医师以《阳光心理 幸福人生——大学生常见心理问题与应对》为主题开展讲座。他指出,大学生常见的心理问

题有抑郁、焦虑、强迫等。据《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》披露,青年为抑郁的高风险群体,18-24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%,显著高于其他年龄组。讲座还通过线上直播的形式,辐射更多的大学生,引导大学生关爱自我、了解自我、接纳自我,关注自己的心理健康和心灵成长。

## ■ 减压赋能 鼓舞青春

“咚嘟嘟咚哒……”伴随着无锡市精神卫生中心音乐治疗师张一楠手动动作的加快减慢,师生们围坐一圈击鼓的声音,或逐渐增强,或慢慢减弱。鼓圈里没有对和错,每个人都可以是引导者,每个人也都是参与者。他们以孩子般纯真快乐的心态,用击鼓声对话,抛开烦恼和压力,感受鼓圈音乐治疗带来的心理减压体验。

“打击乐的演奏本身就带有一定的情绪发泄,能够起到舒缓身心、消除疲劳的作用。我们通过这种鼓圈音乐治疗的方式,可以让师生舒缓心情,消除紧张疲劳感,提升心理能量和积极情绪体验,宣泄心中的压力和负能量,同时还有助于增强人际互动与自我表达能力,提高社交主动性和社交技能!”音乐治疗师张一楠表示。英国皇家音乐学院曾专门针对鼓圈做过研究,结果显示,参与鼓圈团体精神疗法的研究计划实验者,抑郁情绪减少率高达38%,焦虑感也降低了20%,社会适应力提高了23%,受测者整体精神健康状况提升了16%。

## ■ 结对共建 携手同行

5月25日,无锡市精神卫生中心多个临床党支部还组织党员心理专家走进太湖学院开展健康讲座、音乐治疗、心理健康评估与咨询。普通精神科负责人田霖博士以《大学生心理健康和心理调试》为题做心理辅导讲座,深入浅出地讲解几类常见心理问题的表现、处理办法和心理危机风险的评估,并悉心为大学生传授实用心理调试及赋能的方法,受到大学生的热烈欢迎与点赞。“组织共建、活动互联、党员互动,我们临床第一党支部与太湖学院物联网工程学院、护理学院党支部开展结对共建两年来收效颇丰!”医院临床第一党支部书记田霖表示,要继续把惠民生、暖民心的工作做到大学师生的心坎上,促进党建引领的心理健康体系建设走深走实。

“锡心525”校医心理育人联盟自2021年5月,由江南大学和无锡市精神卫生中心共同发起成立两年来,无锡市精神卫生中心积极发挥心理专科特色,多次走进江南大学等高校,为广大师生提供心理健康知识普及宣传、心理咨询、心理测评、个案研讨等服务,并采用“1+1+X”模式组建7支工作团队,即“医生+心理中心专职教师+X个学院”,与高校加强危机干预及咨询、案例研讨工作坊、心理培训及讲座等方面的合作。未来,无锡市精神卫生中心将进一步践行“四敢”要求,持续深化“锡心525”校医心理育人联盟建设,守护好市民“心灵绿洲”。 (卫文)

## 打通胸痛救治“起跑一公里”

锡山人民医院胸痛中心:  
三小时成功抢救三名  
急性心肌梗死患者

5月16日上午,锡山人民医院胸痛中心在3小时内,成功抢救3名由基层胸痛救治单元转来的急性心肌梗死患者。锡山人民医院心内科主任黄勇先告诉记者,如此高效、成功的抢救,得益于该院胸痛中心大力推行胸痛救治单元创建,打通胸痛救治“起跑一公里”所取得的硕果。

当天上午,锡山人民医院胸痛中心接诊的三名急性心肌梗死患者,均在第一时间就于锡山区中医院等不同的胸痛救治单元。各胸痛救治单元在第一时间将患者病情、心电图上传至锡山胸痛群。这一微信群由锡山胸痛中心和辖区内12家胸痛救治单元的400多名医务人员组成。锡山胸痛群是连接锡山胸痛中心和各胸痛救治单元最便捷的通道。锡山胸痛中心值班医生看到群相关信息后,立即远程会诊、远程指导。急性心肌梗死患者第一时间服用“一包药”,指导转诊,在会诊转诊同时,立即启动院内急救流程,为患者做好手术准备,符合条件的患者绕行急诊,直接进入导管室接受手术,大大缩短了救治时间。当天三名患者均在第一时间由120转送至锡山胸痛中心,最快速度完成手术、支架植入,完成血运重建。值得一提的是三人中有一人才49岁,病情非常凶险,出现三度房室传导阻滞伴心跳骤停一次,医务人员通过置入临时心脏起搏器、血栓抽吸,抽出巨大血栓,植入两枚支架,挽救了生命。当天是该院心内科手术日,在完成3台急诊手术同时,还完成10台择期手术,手术持续到晚上7点多才结束。

据悉,锡山人民医院胸痛中心在2019年就通过了国家标准版胸痛中心的认证,目前年急诊介入手术量从最初的几十台增加到2022年近200台。年总介入量达到1000多台次。胸痛中心还积极推行信息化建设和辖区内胸痛救治单元创建,2016年成立的锡山心电会诊中心(早期心电一张网),为胸痛中心建设助力,今年2月,在中国胸痛中心总部,在全国心电一张网·心电诊断中心建设推进会上,锡山心电会诊中心被授予“全国心电一张网·心电诊断中心”重点建设帮扶单位,成为无锡市首家获此殊荣的医院。通过共同努力,辖区内12家胸痛救治单元在2022年底前完成全员创建、全员验收,成为无锡市唯一一家完成“双通过”胸痛中心,为区域协同救治体系建立打下坚实基础。

黄勇先主任医师介绍,近年来,急性心梗发病率呈逐年上升趋势,且发病年龄有年轻化倾向,主要与人们生活条件改善后不健康生活方式密切相关。特别是一些患有高血压、糖尿病、高血脂等“三高”患者,没有及时诊治,没有规律服药,未有效控制。有些患者长期吸烟(包括二手烟)、酗酒,不健康饮食、缺乏运动、精神过度紧张等等,这些都是急性心梗的危险和诱发因素。他提醒市民要注意健康生活方式,戒烟、多运动,保持心情舒畅,远离心肌梗死,一旦出现胸痛,及时拨打“120”,第一时间就诊,不要讳疾忌医,耽误抢救时间。 (卫文)



5月20日,云林街道社区卫生服务中心为辖区中学开展初一女生免费疫苗专场,为“花朵”保驾护航。  
(邵佳奇 摄)

## 20分钟! 胸痛中心为患者搭起“救心高速路”

近日,无锡市第二人民医院(江南大学附属中心医院)胸痛中心通过“双绕”成功抢救了一名急性心肌梗死患者。从进医院大门到开通血管仅用时20分钟,刷新了医院自开展心脏介入手术技术以来最短的D2B(院内首次接诊到血管开通时间)时间记录。

对于急性心肌梗死患者来说,时间就是生命,时间就是心肌,越早开通血管,抢救成功率就越高,而最快的抢救途径莫过于“双绕”。所谓“双绕”,就是指绕过急诊、心脏监护室,让心梗患者进入医院直接到达导管室,第一时间为患者开展手术。

今年75岁的杨老伯,因活动后

突感胸闷不适,跌倒在地,休息片刻后,症状不但没有得到任何好转,反而满头大汗并伴有头晕、咽部紧缩感,随之,立即至附近的社区医院胸痛救治单元就诊。医生接诊后迅速评估病情,考虑急性心肌梗死,立即执行胸痛病人优先等相关诊疗流程,经心电图检查确诊为“急性广泛前壁、高侧壁心肌梗死”。与此同时,医生将杨老伯的异常心电图上传至胸痛中心无锡市第二人民医院心内科工作站。经过接诊医生的沟通和处理后,杨老伯迅速被转入市二院行急诊介入手术。

救护车到达市二院急诊大门后,立即实行“双绕原则”,开启“绿色通道”,在急诊科医护人员的陪同

下直接将杨老伯送至心脏导管室。经验丰富的心血管内科CCU(冠心病监护病房)主任董丰主任医师、陈浩副主任医师负责手术,在两位专家细致的操作下,手术有条不紊地进行着……导丝通过闭塞的血管,随后球囊扩张,于前降支植入一枚支架,成功开通血管。复查造影结果显示,病变血管支架扩张满意。

从首次医疗接触到开通血管,救治全程仅用时37分钟,在医院内救治仅用20分钟,刷新了医院自开展心脏介入手术技术以来最短的D2B时间记录。绕行急诊科、绕行CCU的“双绕原则”为患者搭建了一条“救心高速路”,打通救治最后一公里。 (张玥)