

关注心理健康 携手陪伴成长

——滁州市第二人民医院全方位守护儿童青少年的“心”世界

吴冰书

解决儿童青少年“心事” 假日门诊全天服务

“医生，我的孩子现在一句批评也听不得，整天抱着手机，只要说一句，就和我们吵架，怎么我家孩子变成这样了呢……”拉着小宇（化名）走进市第二人民医院儿童青少年心理门诊时，小宇妈妈的脸上写满愁容，苦恼于孩子的情况特殊。现实是，儿童青少年的心理情绪障碍已成为普遍问题。儿童青少年心理科尚未开科时，科室主任余鑫铭即在门诊接诊过许多存在心理问题的患儿，严重者甚至发展成心理障碍和情感障碍，如孤独症、多动症、抽动障碍、抑郁症、心境障碍、精神分裂症、双相情感障碍等。

面对青少年心理问题高发及低就诊率、低识别率的现状，市第二人民医院组织10多名医护人员分赴南京脑科医院、安徽省精神卫生中心进修学习，2022年初，医院根据6-18岁年龄段儿童青少年的发育特征和疾病特征，开设了儿童青少年心理门诊和住院病区，考虑到这一阶段孩子们的就诊需求及规律，科室特别实行“周六全天假日门诊”，开展医疗、护理、心理、康复四位一体的综合性、全方位的干预治疗，如急性期综合治疗、风险行为管控、社会适应能力训练、社会功能康复训练，为孩子们解决难以言说的“心事”。

住院过程“家庭化” 康复治疗个性化

陌生的环境和“病耻感”是隔离疾病和治愈之间的一堵墙，为了让孩子们能够舒适治疗，儿童青少年心理住院病房配置了活动区、工娱室等，并通过开放家属陪护、引入艺术氛围和心理健

康教育等，营造了一个更加温馨、充满关怀的治疗空间。此外，病房外的门诊康复区也是孩子们轻松疗愈的一方小天地，沙盘、VR、宣泄室，在这里，孩子们不仅可以快速缓解症状，更在潜移默化中促进了社会功能的恢复和心理健康的成长。

“我觉得好累，没什么事能让我开心……”，因父母对学习要求高，学习压力大，小a（化名）长期情绪低落、失眠，越来越孤独，慢慢地，在课上也无法集中注意力，成绩下滑明显，小a的父母不能理解，相互指责，家庭矛盾越来越大，小a甚至出现伤害自己的念头。发现问题的家人带着小a来到市第二人民医院学习困难门诊，没想到小a却被确诊为抑郁症，入院的当天，医生为小a制定了个性化的治疗方案，心理治疗、物理治疗、失眠治疗等多管齐下，1周后，小a逐渐放下压力，主动倾诉。护理团队更给予了无微不至的关心，在心理治疗师的引导和同龄病友的陪伴下，每天参与烘焙、艺术画和练字等等康复活动……近日，小a结束了近40天的治疗，开始回归正常生活，父母的感情也慢慢变好。

小a的案例是如今儿童青少年精神心理问题治疗方式的一个缩影，康复治疗方面，药物治疗已不再占据主导地位，而是综合运用心理治疗、物理治疗、团体艺术治疗、作业治疗、中医治疗等多种手段。如，针对儿童青少年情绪障碍问题，以心理治疗为基础，配合使用经颅磁刺激治疗、艺术团体治疗等，系统全面的综合诊疗和人性化的关怀服务才能让孩子们尽快走出阴霾。

2023年，儿童青少年心理科成为滁州市重点专科。目前，每月来院进行心理治疗的儿童青少年有150多人次。18岁以

下的儿童青少年就诊患者由2022年的700人增长至2024年的2000余人次，上海市精神卫生中心儿童青少年心理团队的加入，也让科室诊疗能力和水平进一步提升。

公益科普宣传 陪伴孩子成长

9月初，市第二人民医院在微信公众号发布2期开学第一课科普视频，引起广泛关注。不仅是在开学的关键节点，每月市第二人民医院都会把心理健康知识送进市内中小学校课堂，让心理健康教育惠及更多青少年。2020年，医院即与琅琊区未成年心理健康辅导中心签订心理志愿服务共建协议，多次派出心理医生通过专家讲座、团体辅导、心理测评等方式，引导未成年人正确应对成长中的各类问题。

2024年，医院再次与市教体局签订合作协议，扩大心理健康公益科普覆盖范围，由学生延伸到教师、家长，向儿童青少年和家长宣传心理健康知识。同时，对学校心理辅导员进行培训，帮助老师们识别常见的儿童心理障碍表现，协助学校开展心理健康筛查、心理咨询、心理危机干预、治疗转介等服务，形成医校共建合作长效机制，进一步提升师生对常见心理疾病的识别防治能力，将心理疾病预防关口前移至学校，构筑师生心理健康“防火墙”。

儿童青少年的心理问题可治可防，但它又是慢性病，需要全程治疗，更需要家庭、社会、学校共同协作。市第二人民医院期待为更多的孩子带来健康与希望，共同创造更加美好的明天，也正为此努力着。

市卫健执法支队开展校园卫生监督检查

校园传染病防控怎么做？饮用水卫生如何把关？教学及生活环境是否达标？

为贯彻落实《中华人民共和国传染病防治法》《学校卫生工作条例》等相关法律法规要求，保障秋季开学平稳有序，营造校园良好的教学环境和卫生条件，近期，市卫健执法支队对市直学校开展卫生安全专项检查。

通过查阅资料、查看现场、询问了解等方式，执法人员对学校传染病防控“两案九制”、晨（午、晚）检制度、学生因病缺勤病因追查与登记制度的落实情况，教室采光、照明、课桌椅设置等卫生指标、学校饮用水卫生管理，特别是直饮水机涉及饮用水卫生安全产品的索证、滤芯更换、水质检测报告及设备的日常维护等情况开展监督检查。针对检查中发现的问题，检查人员现场给予指导，督促学校进一步强化和落实学校卫生自查制度，及时消除卫生安全隐患。

下一步，市卫健执法支队将坚持监督与指导并行，加强部门联动，坚持问题导向，不定期进行抽查和回访，把学校卫生安全工作做实、做细，切实保障广大师生的健康权益。

（杨勇）

滁州市开展预防出生缺陷日宣传活动

2024年9月12日是第20个“中国预防出生缺陷日”，今年的活动主题是“预防出生缺陷，守护生命起点健康”。为引导适龄人群了解出生缺陷的三级预防策略，学习掌握和正确运用防治知识，促进科学健康孕育，9月12日上午，滁州市妇计中心在琅琊区妇计中心二楼大厅开展了“中国预防出生缺陷日”宣传活动。

活动现场，医务人员为服务群众开展义诊和科普宣教活动。通过发放宣传

材料、现场咨询等方式向来访群众宣传出生缺陷防控知识，并就什么是出生缺陷、出生缺陷发生的因素有哪些、出生缺陷如何预防等问题进行了详细的解答，让来访群众对出生缺陷有了充分了解并引起高度重视。

本次活动旨在向广大人民群众，尤其是孕产妇群体，宣传出生缺陷的影响及危害，做好出生缺陷三级防控，努力减少出生缺陷发生，立足生命起点，促进人口高质量发展。

（卢玮）

市一院北区扩建项目门急诊医技综合楼封顶

9月14日上午，市一院北区扩建项目门急诊医技综合楼主体结构全面封顶，并成功举行了封顶仪式。施工、监理、代建单位相关负责人、市一院主要领导及基建办负责人等参加此次封顶仪式。

仪式上，市一院主要领导宣布：“北区扩建项目门急诊医技综合楼主体工程封顶！”随着最后一斗混凝土注入项目建筑最高点，标志着该院北区扩建项目取得了阶段性胜利，为后续施工的顺利进行奠定了坚实的基础。

据悉，市一院北区扩建项目建筑面积32000平方米（含地下室），建筑为地上四层，地下一层，地上建筑面积22000平方米，地下建筑面积10000平方米，建筑高度18米，总投资3.5亿元。建设内容包括门诊、急诊急救、相关医技科室、餐厅、地下停车及绿化建设等并购置相关设备（含医疗设备）。项目建成后，将大大改善城北广大人民群众的就医条件，对院高质量发展、打造区域医疗中心具有重要意义。

（王元）

心理健康常识小科普

什么是心理健康？

心理健康是健康的重要组成部分，所谓心理健康是指在心理、智能、以及情感上与他人心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展为最佳状态。

心理健康的标准：

- 充分的安全感；
- 充分了解自己，并对自己的能力作适当的估价；
- 生活的目标切合实际；
- 与现实的环境保持接触；
- 能保持人格的完整与和谐；
- 具有从经验中学习的能力；
- 能保持良好的个人关系；
- 适度的情绪表达与控制；
- 在不违背社会规范的前提下，

对个人的基本需要做恰当的满足；

(10)在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性。

如何加深自我了解？

- 自由联想。自己写日记，发语音给自己听。想成为情绪的主人有个前提，先意识到，捕捉到，察觉到。
- 写下故事。细致地记录下关于自己的经历、追溯过去，和身边人的相处关系，细节越多越好，感受

越多越好。

(3)和令自己感到安心且信任的人倾诉，和靠谱的心理咨询师倾诉等。

自我了解的好处有哪些？

- 自己对自己的认知会更加清晰。
- 你愿意耐心了解自己时，通常也会愿意耐心地去了解别人。

（来源：澎湃新闻）



抓培训 重宣传 强实效

——滁州市消防多举措织密电动自行车火灾“防控网”



连日来，滁州市消防救援局围绕“以宣促防，以防促安”，不断浓厚电动自行车安全隐患全链条整治行动宣传氛围，切实维护全市消防安全形势持续平稳。

滁州市消防救援局紧盯重点群体，结合消防安全治本攻坚战三年行动，全市116个乡镇（街道）、1233个村（社区）的2698名分管消防安全工作负责人、消防安全工作人员分7批次有序接受了消防安全大培训。培训立足基层工作重点，围绕电动自行车安全隐患全链条整治、消防“生命通道”治理等关键环节，细致讲解常见火灾风险隐患及日常消防安全管理要点，明确各单位消防安全主体责任，督促各单位将电动自行车停

放、充电管理纳入常态化防火巡查、宣传教育等内容，切实发挥宣传培训对火灾预防工作的保障支撑作用。

滁州市消防救援局整合社会资源，秉持“贴近实际、贴近生活、贴近群众”的原则，借助消防志愿者、网格员、物业管理人员等基层力量，结合近年来电动自行车火灾案例，向市民群众重点普及电动自行车进梯入户、非法改装、“飞线”充电的危险性以及电动自行车火灾防范措施，呼吁群众要增强安全防范意识，叮嘱商家要销售正规厂家的合格产品，加强自查自纠，及时消除安全隐患，全面增强群众消防安全意识和自救自护能力。

此外，滁州市消防救援局依托流动阵地，通过传媒与新媒齐发、线上与线下同频、科普与曝光并举，利用滁州广播电台3套广播频率、安广网络48个电视频道字幕、全市630个小区大喇叭、17481套农村应急广播系统定时播发电动自行车消防安全提醒；依托三大通信运营商、主城区14辆公交车车身等，做好靠前预警，强化宣教渗透力；充分发挥“滁州消防”媒体矩阵宣传作用，普及电动自行车消防安全常识，切实增强消防科普的社会宣传效果，助推电动自行车安全隐患全链条整治工作走深走实，营造浓厚宣传氛围。

（赵倩倩）



食品安全知识科普 你一定要了解

民以食为天，食以安为先。食品安全事关每个人的身体健康，注重食品安全，不仅是对自己负责，也是守护家人健康的关键一环，对于食品安全你了解多少呢？接下来，一起学习食品安全小知识吧！

什么是食品安全

- 一是食品的污染导致的质量安全问题。例：生物性污染、化学性污染、物理性污染等。
- 二是食品工业技术发展所带来的质量安全问题。如：食品添加剂、食品生剂、介质以及辐照食品、转基因食品等。
- 三是滥用食品标识。例：伪造食品标识、缺少警示说明、虚假标注食品功能或成分、缺少中文食品标识（进口食品）等。

食品安全小常识

- 一是购买食物时，注意食品包装有无生产厂家、生产日期，是否过保质期，食品原料、营养成分是否标明，不能购买三无产品。
- 二是打开食品包装，检查食品是否具有它应有的感官性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品。
- 三是注意个人卫生，饭前便后洗手，自己的餐具洗净消毒，不用不洁容器盛装食品，不乱扔垃圾防止蚊蝇孳生。
- 四是少吃油炸、油煎食品。

食品安全五要素

- 一是保持清洁：勤洗手，餐具、厨具、厨房环境要清洁。
- 二是生熟分开：生熟食物要分开，加工食物的厨具、容器要生熟分开。
- 三是食物要彻底煮熟烧透：烹调要煮熟、烧透，再次食用要彻底加热。
- 四是在安全的温度下保存食物：食物冷却后再放冰箱存放，生肉类不要反复冻融，定期清理冰箱，不买、不吃超过保质期的食品。
- 五是使用安全的水和食物原料：选择新鲜的蔬菜水果，使用安全的水，不用未经处理的水。

如何清洗蔬果上的残留农药

- 一是水洗浸泡法：先用水冲洗掉表面污物，然后清水浸泡10分钟，可使部分农药溶出，浸泡后用流水冲洗2-3遍。
- 二是清洗后碱水浸泡法：有机磷杀虫剂在碱性环境

下分解迅速，先将表面污物冲洗干净，浸泡到碱水中（一般500ml水中加入碱面5g-10g）5-15分钟，然后用清水冲洗3-5遍。

三是去皮法：外表不平或多细毛的蔬菜瓜果，较易沾染农药，所以削去外皮是一种较好的去除残留农药的方法。

四是储存法：农药随着时间能缓慢分解为对人体无害的物质，所以对易于保存的瓜果蔬菜可以通过一定时间的存放，减少农药残留量。

五是加热法：氨基甲酸酯类杀虫剂随着温度升高，分解加快。此法先用清水将表面污染物洗净，放入沸水中2-5分钟捞出，然后用清水冲洗1-2遍。

六是阳光晒：经日光照射晒干后的蔬菜，农药残留较少。

饮食习惯注意事项

- 一是建议多食用清淡营养类食品，不食或少食烧烤、麻辣烫等食物。
- 二是多食含膳食纤维、维生素的新鲜蔬菜、水果，食用瓜果前应充分清洗，建议尽量去皮后食用。
- 三是饭菜要注意煮熟煮透，同时减少冰冷食物的摄入。
- 四是老年人、儿童及低免疫力人群应控制生冷食物的摄入，建议主动、及时、适量饮水。
- 五是老年人在食物选择上宜丰富、清淡，食物多样化。
- 六是儿童青少年需注意饮食均衡，营养充足。
- 七是高温作业人员由于大量出汗，应及时补充水和无机盐，并适量增加鱼肉蛋奶等优质蛋白质和富含钾、维生素的果蔬摄入。

外出就餐注意事项

- 一是消费者外出就餐应选择证照齐全、就餐环境及管理较好的餐饮服务单位就餐。
- 二是就餐时应注意观察食物感观形态，不吃未烧熟煮透的食物；慎重选择熟卤菜、凉菜，如果发现颜色或味道异常，应立即停止食用。
- 三是消费者在餐饮消费过程中如出现疑似食品安全问题，发生腹泻、呕吐等情况要及时就诊，并保存好就餐发票、就诊记录、检验报告等相关资料，可拨打12345政务服务热线举报投诉。

（来源：健康中国）



主办单位：
滁州市科学技术协会 滁州日报社

中国人民銀行 THE PEOPLE'S BANK OF CHINA

交通銀行 BANK OF COMMUNICATIONS

反假货币知识线上答题开始啦

2024年9月1日至30日，人民银行滁州市分行在全市范围内组织开展以“便捷现金支付，安全使用现金”为主题的反假货币宣传月活动。由国务院反假货币工作联席会议办公室会同金融时报社共同举办的反假货币知识线上答题活动于9月24日至9月30日举办，答题时间为6:00-24:00。答题者可扫码进入二维码进行答题、在线提交答案。

具体操作步骤：

- 1) 长按或扫描二维码。
- 2) 点击公众号底部“线上答题”专栏-点击“参与答题”。
- 3) 点击“开始答题”，即可参与。

此次答题，每个IP每日限答两次。

人民银行滁州市分行
交通银行滁州分行

滁州日报社广告热线

18655080888
18005502677

天长办事处简主任 13955097038