

深化优质医疗服务 提升群众满意度

2024年以来,广大医务人员持续规范服务行为、优化就医流程、改善服务态度、强化责任担当,争先锋、做表率、讲奉献,全院共有16个科室受到患者及家属表扬,其中收到锦旗50面,12345表扬1次,感谢信9封,拒收红包共计12100元,进一步增强了人民群众就医获得感、幸福感、安全感。让我们一起向他们学习!

拒收红包

- 普通精神三科 孙东 600元
- 中西医结合一科 侯亚君 1000元 芦云平 2000元 刘云涛 1000元 刘艳丽 1000元

- 老年精神一科 成玉敏 1000元
- 综合科 杨松 500元
- 临床心理二科 贺方 2000元
- 成瘾医学科 韩笑 1400元

- 李薇 700元
- 慢性康复一科 董震 200元 赵倩 200元 赵明坤 500元

- 普通精神三科 1封
- 临床心理一科 1封
- 综合科 3封
- 睡眠医学一科 3封

12345表扬

财务处:胡海霞 徐晓飞

感谢信

普通精神一科 1封



普通精神一科 收到锦旗4面



普通精神三科 收到锦旗5面



中西医结合一科 收到锦旗2面



中西医结合二科 收到锦旗1面



临床心理一科 收到锦旗3面



老年精神一科 收到锦旗8面



老年精神二科 收到锦旗2面



综合科 收到锦旗5面



情感障碍一科 收到锦旗1面



临床心理二科 收到锦旗4面



成瘾医学科 收到锦旗2面



保健科 收到锦旗5面



儿科精神一科 收到锦旗3面



慢性康复基地 收到锦旗4面



药械科 收到锦旗1面



营造良好环境 共助心理健康



冀六医院报

第7期

(总第218期)

2024年8月05日

星期一

甲辰年七月初二

全国优秀院报

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com

华北地区第二十二届精神医学研讨会在河北保定举办

【本报讯】7月5日,由北京健康管理协会主办,我院承办的第二十二届华北地区精神医学研讨会在河北保定召开,来自北京、天津、河北、山西、内蒙古、辽宁、吉林、黑龙江等地的800余名精神卫生医务人员与来自全国各地的70名专家围绕精神医学新理念、新技术、新方法进行交流。

河北省卫生健康委医政处副处长张磊,保定市政府党组成员、高新区党工委副书记、管委会常务副主任马义民,河北大学党委书记郭健,北京健康管理协会会长高小俊,北京健康管理协会精神卫生分会、我院党委书记梁克清等领导出席活动,开幕式由我院刘波院长主持。

张磊介绍,近年来河北省不断加大精神卫生的投入力度,全省精神卫生资源实现县级层面全覆盖;落实临床重点专科能力建设方案,带动全省专科诊疗服务能力显著提升;扩大精神卫生专业本科层次、硕士研究生层次招生规模,精神



卫生人才队伍有序扩大;规范严重精神障碍管理,各项考核指标排名稳步上升;大力推进心理健康促进行动,心理热线、心理服务站点、心理救援队伍工作有序开展;广泛普及心理健康知识,居民心理健康素养不断提升。张磊表示,本届精神医学研讨会的召开,是我们积极落实区域协同发展的具体举措和生动实践,希望与会嘉宾积极分享新知、深入学习交流,推动精神卫生工作在高质量发展的快车道上跑出新速度、作出新贡献。

马义民表示,近年来保定市紧紧扭住北京非首都功能疏解这个“牛鼻子”,全面加强同北京优质医疗资源对接合作,河北省精神卫生中心等3所省直驻保医疗机构和10所市属医疗机构,分别与安定医院等13家北京高水平医院建立了深度合作,形成了与北京合作特色专科医疗集群。依托北京儿童医院保定医院、广安门医院保定医



院两个国家区域医疗中心,发展细胞与基因诊疗、康复康养、医疗器械、现代中医药等;在保定东站片区加快建设规划面积30.1平方公里的国际医疗基地,打造世界一流生命健康之都。马义民希望通过本次研讨会,共同推动精神医学事业的繁



荣发展,为人民群众提供更加便捷、高效、优质的精神卫生服务,为健康中国建设贡献更多力量。同时,马义民邀请各位专家在闲暇之余到保定这座“宝藏古城”看一看、转一转,感受保定的文化魅力。



郭健在致辞中向奋斗在心理健康和精神卫生工作一线的医务人员致以崇高的敬意,他简要介绍了河北大学的发展史和目前的工作情况,充分

肯定了依托河北省精神卫生中心设立的河北大学附属第六医院、河北大学第六临床医学院、河北大学精神卫生研究院在人才培养、学科建设、心理健康服务等方面取得的成绩,表示将持续深化与河北省精神卫生中心合作,为全省乃至全国精神卫生事业发展提供人才保障。



高小俊指出,精神卫生与人民群众的健康福祉息息相关,是影响经济社会发展的重大公共卫生问题,是重要的民生问题,加强精神卫生工作,对促进社会和谐稳定具有十分重要的意义。他希望以举办本届研讨会为契机,精神卫生行业的专家学者们积极分享新理念,展示新技术,形成新共识,积极传播心理健康理念、普及心理健康知识、倡导心理健康行为、提高心理健康素养,为精神医学、精神卫生事业发展提供新路径,从而推动健康中国建设。



梁克清介绍,本届研讨会在主论坛的基础上,还设置了院长论坛、京津冀精神康复论坛、京津冀心理援助论坛、京津冀精神卫生防治协作论坛、河北精神卫生论坛、指南与共识论坛、双相情感障碍论坛、医政论坛等8个分论坛,同时举办华北地区双相情感障碍规范化诊疗案例比赛决赛、青年精神科医师优秀论文交流等学术活动,专家数量、参会代表数量居历届之最。梁克清希望大家积极参与,深入交流,共同推动精神卫生事业再上新台阶。

(医院办公室 崔彦龙、宣传处 马克谨)

我院召开2024年上半年运营分析会暨上半年工作总结会

【本报讯】7月9日，我院召开2024年上半年运营分析会暨上半年工作总结会。党委书记栗克清，党委副书记、院长刘波，副院长赵素银，副院长张云淑，总会计师常艳改出席会议。会议由栗克清主持。

栗克清在大会上强调，召开本次会议的目的是要全面总结医院上半年的运营状况和工作成绩，发现问题、正视不足，同时梳理下半年的重点任务，为接下来的工作找准发力点，统筹协调，精准施策，稳步推进医院各项事业高质量发展。

会议首先由常艳改对医院上半年预算执行情况以及整体运营情况进行分析，随后，医务处、护理部、医保办、药械科分别进行了专题运营分析，数据详实、内容全面，为医

院工作的持续改进提供了数据支撑。

刘波在大会上做了“紧盯目标 持续发力 稳步推进医院各项事业高质量发展”的工作报告，从运营管理、医疗质量管理、科研教学、社会心理服务、综合管理5个方面对上半年工作进行了总结，同时指出当前医院在发展过程中所存在的不足，并对下半年重点工作进行了部署。刘波强调，医院护士长以上干部要厚植“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的历史担当，进一步发扬“钉钉子”精神，主动担当，积极作为，坚持定力、保持恒心，为医院各项事业高质量发展做出应有的贡献。

医院全体护士长以上干部参加了此次会议。（医院办公室 刘奉琳）



**预约诊疗
业务咨询
友情联络
信息交流**

请扫描二维码
关注医院微信
公众账号：
河北省精神卫生中心

- 开心工程站点**
- 第一站：裕华园社区二层心理咨询室。
 - 第二站：秀兰高城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范点。时间：每周三下午。
 - 第三站：莲池社区二居心理咨询室。
 - 第四站：兴华苑社区三居会议室“开心工程”进社区示范点。时间：每月的5日、15日、25日，如遇节假日，则顺延至下一个工作日。
 - 第五站：博鑫社区居委活动室“开心工程”进社区示范点。时间：每周五下午。
 - 第六站：康泽园社区居委活动室“开心工程”进社区示范点。时间：每周二下午。
 - 第七站：阳光佳苑小区内江东社区居委会二楼“开心工程”进社区示范点。时间：每周二下午。
 - 第八站：长城家园社区卫生服务中心二楼“开心工程”进社区示范点。时间：每周五下午。
 - 第九站：城市美地社区服务中心二楼心理辅导站进社区示范点。时间：每周四下午工作时段。
 - 第十站：保定泰康中心三层心理咨询室。时间：每月10日、20日，如遇节假日，则顺延至下一个工作日。
 - 第十一站：保定学院心理辅导室。
 - 第十二站：河北大学特聘心理专家工作室。时间：隔周五。
 - 第十三站：河北软件职业技术学院心理室。时间：隔周举行。

- 一版责任编辑：崔彦龙
- 二版责任编辑：赵静
- 三版责任编辑：马克谨
- 四版责任编辑：宋和平

帕金森氏病预防：让爱驻留，不再害“帕”

帕金森氏病(Parkinson's Disease, PD)：又称震颤麻痹(paralysis agitans)，是中老年人常见的神经系统变性疾病，以静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍为临床特征。

帕金森氏病的典型症状有很多，所以我们一定要了解相关症状！

1. 发病时间与症状：发病年龄多为60岁以上，男性多于女性，首发症状为震颤，其次是步态障碍、肌强直、运动迟缓。
2. 静止性震颤：是指肢体在非运动情况下或者放松的情况下发生



的抖动，发病时拇指与屈曲的食指间呈“搓丸样”动作。

3. 肌强直：表现为屈肌或者伸肌肌张力增高，身体僵硬。早期动作迟缓，如解纽扣、系鞋带等动作最为明显，晚期因肌张力增高导致起床、翻身均有困难。
4. 步态障碍：早期走路时上肢摆臂幅度减少，下肢可有拖拽感，随病情发展，步态逐渐变小变慢，在启动或者转弯时更为明显，晚期行走时全身僵硬不能动弹称为“冻结”现象，有时还有迈步后有碎步、往前冲，不能及时止步。
5. 面具脸：脸部表情减少，双眼凝视、眨眼减少。

为了帮助大家远离帕金森氏病的侵扰，我们必须从这几条着手进行改善。一是早诊断、早治疗；对

我院召开2024年上半年质量与安全分析会



【本报讯】7月29日，在河北省妇联、河北省人民检察院、河北省教育厅、河北省民政厅、河北广播电视台的指导下，我院启动了“河北省儿童心理友好燕赵行计划”，启动仪式在徐水梁家营村举行。

启动仪式上，我院党委副书记、院长刘波表示，为帮助更多的少年儿童树立正确的健康生活方式，学习掌握人际关系、调节情绪、释放压力等心理健康知识，我院将在暑期启动河北省儿童心理友好燕赵行计划，成立由专家、志愿者组成的心理宣讲团，走进我省各地的社区、农村开展儿童心理健康服务，通过做一次心理科普、开展一次心理咨询、观一部心理剧、听一堂心理课、跳一场

【本报讯】7月18日下午，我院组织召开2024年上半年质量与安全分析会。党委书记栗克清，院长刘波，总会计师常艳改出席会议，护士长以上干部及各医技辅助科室和临床科室质控员参加会议。质安办(绩效办)主任刘杰主持会议。

根据会议日程安排，各院级质量与安全管理工作委员会汇报了2024年上半年质量与安全工作开展情况，并提出了2024年下半年质控计划。刘杰代表医院全面质量与安全管理工作委员会对上半年质量与安全管理工作开展情况、重点质量目标完成情况、公立医院绩效考核部分运营指标情况进行了总结、分析与汇报，对上半年不良事件进行了预警分析，并布置了下一步医院质量与安全管理工作。

刘波在总结讲话时强调：一是以质量监测指标持续改进为抓手，规范院科两级

质控工作。各院级质量管理专业委员会要做好本专业质量监测指标数据日常收集、统计、分析、持续改进工作，各医技辅助科室和临床科室要制定凸显专业特色的科级质量监测指标，同时做好指标数据的收集、统计、分析。二是瞄准薄弱指标，推动国家公立医院绩效考核工作持续改进。各处科室要树立全院一盘棋的思想，共同努力，积极改善薄弱指标。三是严格按照工作要点，落实各项工作。按时召开院级质量管理委员会会议，规范上报不良事件。同时扎实推进第14期品质圈暨2024年多维质量改进活动。

会后，院领导为2024年第二季度6S管理考评优秀的科室颁发了流动红旗，获得流动红旗的科室分别是保健科、睡眠医学二科、放射科、科研管理处和信息处。（质安办 张悦琦）

我院启动“河北省儿童心理友好燕赵行计划”

皮筋舞的形式，为我省儿童尤其是针对困境儿童提供心理疏导和心理援助，为更多儿童青少年提供更优质全面的心理健康服务。

保定市是儿童心理友好燕赵行的先行试点，在保定市妇联、市教育局的大力支持下，我院在保定市区开展了14场心理健康讲座，受益儿童2万人。我院心理专家张云淑，策划编排了“心理健康皮筋舞”，通过跳皮筋，帮助青少年儿童学

习正确的健康生活方式和心理健康知识，受到孩子们的热烈欢迎，推出的多部“儿童心理健康情景剧”，通过演绎生活中常见的小故事，帮助青少年学习掌握人际关系、调节情绪、释放压力等心理健康知识，均达到了预期的效果。

启动仪式上，我院情景剧、皮筋舞宣传团队做了精彩演绎。（宣传处 董升阳）

6月28日至29日，我院举办中医护理技术培训班。副院长张云淑出席开班仪式并致辞。（护理部 于东梅）

6月27日至28日，由河北省保定市卫生健康委组织的2024年应对重大自然灾害暨突发公共卫生事件综合应急演练在莲池店市举办。我院作为河北省卫生应急救援队第十二分队，圆满完成各项演练任务。（医务处 李建峰 朱丽）

7月15日，我院门诊党

支部、中西医结合党支部、药械科党支部联合开展“医心向党三伏贴心”义诊活动。物理治疗科副主任高淑会、副主任李林，药械科副主任徐娜，中西医结合一科护士长刘云涛等医护人员为来自院内外50余名患者进行了免费医疗服务。（宣传处 王熙）

7月15日下午，我院召开2024年新员工入职见面会。党委书记栗克清，党委副书记、院长刘波，副院长赵素银，副院长张云淑，总会计师常艳改及各党总支书记、部分处室负责人出席会议。见面会由刘波主持。

(人事处 贾珂豪)

7月15日，我院职工子女暑期托管班正式开班。副院长、工会主席赵素银出席开班仪式并进行“开班第一课”课程讲解。(工会 胡景荣)

7月27日，河北省护理学会第十一期精神科专科护士培训班结业典礼在我院举行。河北省护理学会常务副秘书长王颖，我院副院长赵素银出席会议，全体学员、护士长、带教老师等参加会议。会议由精神卫生护理专业委员会主任委员、我院护理部主任王丽娜主持。（护理部 吴宇丁、于东梅）



为弘扬爱国主义精神，丰富退休党员的文化生活，提高党员的民族自豪感和凝聚力，近日，我院组织二十余名退休党员赴白洋淀抗战纪念馆、孙犁纪念馆、雄安新区参观学习。（党委办公室 南宇菲）



小宇同学(化名)因童年情绪和行为障碍收治于精神科，体重90公斤，身高178厘米，是个名副其实的帅小伙，经过不到一个月的药物治疗，病情得到明显改善，但是体重却猛涨了20公斤，为此，小宇妈妈感到很焦虑，一方面担心孩子还会继续长胖；另一方面担心随意给孩子减少药量，甚至停药，导致疾病复发。

其实，精神病患者体重增加在临床上属于普遍现象。但不是所有变胖的原因都是药物引起的，引起精神病患者发胖的原因，要从两个方面来谈：

一是由于患者症状导致食欲下降、活动减少，体重减轻。很多的抗抑郁药都能够有效提高情绪，从而让自己心情比较好，食欲有所增加，这时如果吃的比较多，同时运动较少，有可能在服药期间出现体重增加的问题。二是有些药物具有一定的镇静作用。这时患者运动量就会减少，并且容易口渴，从而使自己体重增加。

这里交给青少年患者三个简单的方法，让你远离“吃药增胖”的苦痛：

第三、调整治疗方案。如果某些药物会让体重增胖，那可以和主治医生商量，调整用药方案，把这些药物替换成一些同等效果，但影响较小的药物。

建议家长们一定要监督儿童或者青少年科学用药，规律饮食，适度运动，保持身心健康。（儿少精神二科 王萌萌）

青少年服用精神类药物，体重增加怎么办？

第一、调整饮食习惯。尽量少吃或者不吃甜食、烧烤、油炸食品、肥肉等高糖高脂的食物，可以多吃一些清淡的食品，饮食丰富多样化，少吃多餐。

第二、每天坚持适量的运动。比如慢跑、骑行、游泳、打球、跳绳等等，每天尽量保持一个小时左右。

为什么老年人总是睡眠浅、易醒？

老年人的睡眠障碍是一个重要且复杂的问题，它不仅关系到老年人的生活质量，还与其健康状况密切相关。随着年龄的增长，老年人的睡眠模式和习惯往往会发生显著变化，这使得他们更容易受到睡眠障碍的困扰。

老年人的睡眠特点主要是睡眠浅、易醒，而且他们通常早睡早起，这种睡眠模式的变化是由于机体老化所导致的。老年人的睡眠障碍可

能由机体老化、疾病、环境改变和心理社会因素等多种原因引起。

针对老年人的睡眠障碍，我们需要采取综合的护理措施。要保持房间整洁、舒适、安静和安全；建立规律的作息时间，避免夜间过度兴奋的活动；还可以通过诱导睡眠的方法来帮助老年人改善睡眠，如睡前喝牛奶、进行深呼吸或背部按摩等。

对于服用镇静催眠药的老年人，

我们要控制用药剂量，并密切观察药物的不良反应。我们应鼓励老年人通过非药物的方式改善睡眠，如适量的运动、保持良好的饮食习惯等。

最后，我们还需要关注老年人的心理负担问题。心理负担过重可能会影响老年人的睡眠质量，我们需要通过支持性护理、改善人际关系等行为疗法来帮助他们缓解心理压力。鼓励老年人积极参与社交活

精神疾病患者可以在三伏天“晒背”吗？

《黄帝内经》记载：“圣人春夏养阳，使少阴之气生，太阳之气长，秋冬养阴，使太阴之气收，少阴之气藏”，是谓春夏养阳，以养阳之生长；秋冬养阴，以养阴之收藏。夏三伏作为一年四季之中阳气最盛的时候，可通过适当的晒背调节阴阳气，帮助体内的寒湿邪气有效排出。

晒背是在晒什么？

其实，在人体的后背分布着数条经络和有效腧穴，其中位于后背正中间的为督脉，督脉为“阳脉之海”，调节阳经气血，总督一身阳气，为“阳中之阳”。

循行于脊柱两侧的经络为足太阳膀胱经，经络上分布的心俞、肺俞、脾俞、肝俞等穴位都与人的五脏六腑有着对应关系，因此，“晒背”可以有效调和脏腑之气血阴阳。

晒背可以给精神科患者带来哪些改变呢？

改善心情和睡眠。研究显示：充足的阳光可以刺激多巴胺和5-羟色胺等分泌，还能刺激“快乐激素”血清素的释放，改善情绪状态，使人感到愉悦和放松；适当晒背，沐浴阳光，还可以帮助调节褪黑素的分泌，提高睡眠质量，是失眠患者的天然安眠剂。

所有人都适合晒背吗？

并不是所有人都适合晒背。晒背一般适合于一些阳虚体寒或寒湿邪气夹杂之人；而阴虚或阳盛体质



之人并不适合晒背。此外，患严重心脑血管疾病、皮肤过敏者等不适合晒背。

晒背时间：晒背的最佳时间应该在上午9:00-10:00或者下午16:00左右，避免在中午温度最高时晒背，以免造成皮肤晒伤、中暑等。

晒背注意事项：首先晒背时间不宜过久，一般控制在15-30分钟为佳，否则会耗伤元气；晒背后及时补充水分，固护阴液；晒背后不要立马进入空调房间，因汗孔处于开阖状态，更易感寒湿邪气。（物理治疗科 吴梦雪）