

医路有你

责任编辑:许瑞英 版面设计:孙怡文 电话:81916093 E-mail:zjgrxw@163.com

浙江工人日报

## “心悦工坊” 保障职工身心健康



心理指导员(右)一对一开展咨询活动。

本报讯 记者邹伟锋 通讯员陈雅丹报道 “‘心悦工坊’共有面积300余平方米,分别设置展示宣传区、心理测评区、情绪调解放松区、健康小屋等九大功能区……”近日,省总工会干部学校专家组走进国网平阳县供电公司有限公司“心悦工坊”示范点。

据悉,“心悦工坊”是温州市首个“企业员工心理健康教育示范基地”。

2021年,省总工会干部学校、省职业培训学校、省联合应用心理学研究院联合启动“公司全员心理建设EAP项目计划”,平阳县供电公司专项拨款50万余元,建设“心悦工坊”示范点,围绕科学化、专业化、规范化的目标,开设九大功能区,配备由国家二级心理咨询师带领的26

名员工心理健康工作团队,以心理健康知识普及、心理健康问卷调查、心理健康体检管理、心理健康辅导等活动为抓手,开通24小时“心理关爱热线”,全天候全方位提供心理咨询、辅导服务,搭建起职工心理交流服务平台,并逐步将职工心理健康建设工作纳入工会工作、企业文化建设中。

“关心关爱职工心理健康,

帮助职工树立健康的生活理念,

工会起着引导职工、服务职工、

教育职工的带头作用。”省总工

会干部学校党委书记、副校长

谭好琴表示,希望平阳县供电公司

进一步提炼经验,创新探索出

一套特色的职工心理健康教育

服务模式,为职工身心健康编

织一张心灵“安全网”。

## 脚痒难忍怎么办?

■岑晨

得不偿失。

还有部分人一心想治脚气,去药店买了激素类药膏。但是得了脚气之后再使用激素类药膏,很可能引起真菌感染的扩散,不仅会加重脚气的症状,还会引起灰指甲、手癣等的发生。

那么如何规范治疗呢?足癣以外用药物治疗为主,遵医嘱坚持用药非常重要!疗程一般需要1~2个月。常用的外用药物包括咪唑类、丙烯胺类、环吡酮、阿莫罗芬等,优选不含激素和抗生素的抗真菌药物。对于角质厚或有明显水泡的足癣,还需辅助其他治疗。还可以口服抗真菌药,如果规范外用抗真菌药物治疗后不理想或反复发作,则有必要遵医嘱使用口服抗真菌药物。

孕期或哺乳期脚气发作,长期不治疗会引起自身传播或传染给他人,继发细菌感染或真菌感染,所以仍需干预治疗。一般推荐选择外用抗真菌药物。外用药物主要在局部发挥作用,极少量会被吸收进入血液,再通过胎盘屏障或进入乳汁的量基本可以忽略不计,具体在医生指导下使用。

足癣容易复发,做好预防尤  
为重要。在日常生活中,保持足  
部清洁干燥,洗浴后及时擦干皮  
肤,尤其是趾间。穿透气性好的  
鞋袜,并及时更换。但是最重要  
的是要消灭传染源、切断传播途  
径。

## 睡觉流口水

可能是这些疾病发出的“报警信号”

■邵全

胃食管反流。饭后趴桌子  
上睡觉或者饱食后平卧,会压迫  
胃部引起胃食管反流,直接或间  
接刺激唾液腺分泌口水,使口水  
增多,甚至溢出。

神经调节障碍。一些神经  
官能症等疾病或人在用脑过度  
和极度疲劳时,可能引起植物神  
经紊乱的全身疾病患者,睡觉时  
可能出现副交感神经兴奋的情  
况,使大脑发出错误信号,引起唾  
液分泌增加。

周围性或中枢性面瘫。脸部  
一侧肌肉瘫痪,两侧面部肌肉力  
量不对称,在面部一侧口水不能  
存留,就容易流出来,如果睡醒后  
发现流口水,且镜子中的自己出  
现口角歪斜等症,意味着面瘫的  
可能性较大,应立即就医。

药物因素。有些药物的副  
作用之一就是流口水,如抗癫痫  
类药物等,当然,不是流口水不  
意味着有问题,如果你不符合上  
述任意一条,说明可能是你睡觉  
的姿势不适合你窝着你嘴了,赶  
紧调整一下睡姿吧!

## 健康

医路有你

省肿瘤医院副院长朱骥

# 用一次次选择重新定义生活



“Q版”小朱骥。

梦想与安逸,他选择了前者

记者程雪报道 多年前,朱骥曾执导过一部微电影叫《选择》。朱骥不是什么名导儿,而是放疗科的主任医师,也是省肿瘤医院“保肛门诊”的发起人,面对从医之路上的一次次分叉,朱骥用自己的坚持诠释出一名医者最初的选择。

今年上半年,上海疫情形势逐步严峻,浙江对跨省出行的相关要求也愈加严格。中国科学院大学附属肿瘤医院(浙江省肿瘤医院)副院长、“保肛门诊”领衔专家朱骥的家人均在上海生活,“回家”对他来说成了一件“无比奢

### 生命或尊严,不该无奈选择

“保肛门诊”梦想的萌芽源自一位年仅23岁的直肠癌患者。在保肛技术和理念还不成熟的2003年,听从医生苦劝的她选择了当时被广泛认可的传统手术治疗方式,并失去了肛门。女孩眼底的悲伤和无奈深深刺痛了朱骥的内心,他不止一次设想,换作现在她的结局会不会不一样?

在过去很长一段时间里,若直

肠癌患者的肿瘤位置离肛门非常近,那他们就不得不选择割除的方式。毕竟,保留器官的想法在保住性命面前根本“不值一提”。

但失去肛门的人即便保住性命,往后余生却不得不活在阴影里。他们被称作“造口人”——一群肚子上开着口子用来排泄,却因为无法控制排泄而必须时刻挂着粪袋的可怜人。作为腹部放疗科医师,朱骥见过太多“造口人”,他们不愿靠近别人,生怕身上排泄物的味道被别人厌恶;或是不敢像从前一样吃冰食,因为拉肚子会变成一种煎熬……

然而,生命与尊严之间,本不该做选择题。

朱骥觉得,制定医疗方案的时候,医生应该做更多的人性化思考,尤其要保障患者术后余生的生活质量。这也是他坚持开设“保肛门诊”的初衷。

早在8年前,朱骥团队就在临床上开展了两种药物联合用于直肠癌新辅助放化疗的大样本III期研究。研究结果表明:两药放化疗可以显著缩小肿瘤病灶,甚至实现肿瘤的完全退缩,继而以免于手术的方式治愈肿瘤。

朱骥团队前期开展的新辅助放化疗研究,目前已被写入中国临床肿瘤学会结直肠癌治疗指南和中国肿瘤整合诊治指南,成为该领域的最新研究参考。而其团队目前开展的临床实验,更使低位直肠癌患者“保肛”的概率超过60%。

### 心中有诗,不做选择

今年金秋,杭州将迎来一场医学盛会——2022年中国肿瘤学大会。

此前,大会卡通形象——“小白”和“小青”亮相新闻发布会。这两个取自西湖民间传说《白蛇传》的形象,作为白衣医生和青衣护士的化身,寓意肿瘤医学领域千万医护人员共同为今年大会保驾护航。

殊不知,这两个巧妙凸显杭州特色的卡通形象的创意竟来自朱骥,“拥有蛇杖为古希腊神话中医神阿斯克勒庇俄斯的特色,世界卫生组织、中华医学学会等医学组织和机构的会徽也都以蛇杖作为标识,‘小白’和‘小青’的创意也代表了我们对肿瘤治疗前景的期待。”朱骥对记者说道。

医学生出身的朱骥身上却充满了文青气质,渴望诗和远方。他曾梦想成为一名旅行家,游遍祖国的大好河山。

可现实中,朱骥是一名辗转门诊、放疗室、办公室、研讨会、医学项目答辩会的医生,忙起来总是无暇他顾。他的办公桌上摆着一个身穿白衣褂、戴眼镜的小玩偶,这是学生照着他的样子手工制作的雕塑。多年来,这个“Q版”小朱骥一直陪着她深耕医学。朱骥说,“现在想想,成就人生的就只有一种选择,那就是专注地做好一件事,就像眼前一直站在这里的他,真实而确定。”

## 寒深露重宜喝汤

杭中

疾病的的发生。

到了寒露节气,袅袅凉风动,凄凄寒露零。气温降,秋意浓,此时就是秋补的好时候了。要说此时什么最补,有一句俗话说得好,“秋季莫过一碗汤”。

秋天后身体中的阳气收敛,寒气上升,再加上外界环境的刺激,很容易导致寒邪入体,损伤五脏。此时喝汤显得尤为必要。首先,天干物燥,人体很容易流失水分,而喝汤可以有效地为身体补充水分和体力。其次,这是一个天气变化过快的季节,在这段时间里,肠胃都会受到一定的影响,而汤中的丰富养料,不仅可以滋养体质,而且更利于被身体所消化和吸收。

喝汤是一种健康的饮食方式。我们都应该知道,食物中的营养是极其丰富的。那么,在日常饮食中,利用喝汤的方式,可以让身体更好地吸收食物中的营养物质,起到强身健体的作用。

喝汤是一种健康的饮食方式。

我们知道,食物中的营养是极其丰富的。那么,在日常饮食中,利用喝汤的方式,可以让身体更好地吸收食物中的营养物质,起到强身健体的作用。

还需要提醒大家的是,这个时节阴虚体质者在安排膳食时,可以选食瘦猪肉、鸭肉、兔肉、白斩鸡、咸鸭蛋、清蒸鲜鱼等富含优质蛋白质的食品,以增加蛋白质的摄取量。而脾虚的人应选食有健脾补胃、化除湿邪、性质平和、补而不腻的补益食品。

秋季喝汤可预防呼吸系统疾病。秋季疾病中最常见的就属于呼吸系统疾病了,所以常喝汤,可以有效补益肺气,提高身体免疫力,预防呼吸系统疾病的发生。

喝汤还可补脾养胃。秋季天燥易伤脾胃,所以秋季多喝汤不仅有润燥的作用,同时还可以促进肠道蠕动,帮助减少胃肠道

## 健康服务在身边



国庆期间,衢州市衢江区仁爱红十字志愿服务队,走进衢江区浮石街道姜家坞村的居家养老服务

家养老服务中心和该村行动不便的老人家中,为老人做眼科检查、理发、剪指甲等,让居家老人足不出户享受健康卫生服务。

通讯员胡江丰 摄

专家问诊

## 爱玩游戏就是游戏成瘾吗?

判断关键在于大脑对成瘾行为控制能力是否减退

■记者程雪

堆叠式消除游戏“羊了个羊”太让人上头了,多少玩家连夜奋战越玩越上瘾。杭州市第七人民医院精神三科副主任医师孙继军认为,消消乐类游戏通过给予即时快感导致玩家沉迷其中。比这更严重的情况是游戏成瘾,患者由于大脑对成瘾行为控制能力的减退,给生活和学习带来负面影响。

### 游戏成瘾属于精神疾病

2018年发布的新版《国际疾病分类》,游戏成瘾(即游戏障碍)被列为疾病。“爱玩游戏”到底算不算游戏成瘾,需要一定的判断标准。如果患者对玩玩游戏这种行为有强烈的愿望并失去自我控制能力,患者废寝忘食,一天中的大部分时间都花在游戏上,忽视吃饭、学习、社交、睡觉等行为,对生活和学习造成负面影响,即游戏成瘾。

“停不下来”也是游戏成瘾者一大特点。患者一旦停下来,就容易产生心理和生理上的反应,如心烦、心慌、坐立不安、发脾

气、焦虑抑郁。重新玩游戏这些症状便会烟消云散。

判断游戏成瘾最重要的一条是持续时间,若上述表现持续12个月或以上,同时无论如何也纠正不了行为,可以判断为游戏成瘾。

对于那些沉浸于“羊了个羊”的玩家来说,孙继军分析说,这种小游戏也可以缓解人们在学习、工作中的疲惫,因此备受欢迎。不过这些只是人们对即时快感的渴求,并没有达到游戏成瘾的程度。

### 成瘾背后原因大曝光

据最新数据统计,我国的8~9亿网民中,10%~12%有网络依赖问题,包括游戏成瘾以及无节制浏览网页或查看邮件、沉迷网络游戏交际等行为。

孙继军介绍说,游戏成瘾根源在于大脑对成瘾行为控制能力的减退,造成这种问题的原因很复杂。和所有行为成瘾一样,游戏成瘾患者中部分曾经出现情绪问题,如学习、工作压力大,当这些问题在现实生活中得不到解

决,患者没有在现实生活中完成自我成长,只能在游戏世界修炼升级并获得快感。

几乎所有网络游戏都有角色设定,在现实中找不到存在感的人们在虚拟世界中通过角色找到主角感和光环感,变得“自信”。

现实中少言寡语的患者,在游戏里却十分“放得开”,敢于发言、吐槽、交朋友。

环境影响也是导致网络成瘾的一个重要因素。主要是家庭环境影响和社交环境影响。临床中很多游戏成瘾的青少年家庭关系都不健康,家庭成员中有物质成瘾的也对患者发病有影响。社交环境影响主要表现为患者身边的同伴都喜欢玩游戏,患者为获得认同感,寻求共同语言,开始玩游戏并发展成疾病。

### 形成医生、患者、家属的治疗联盟很重要

精神疾病的治疗,首先要形成医生、患者、家属治疗联盟。孙继军介绍道,治疗要分三步走:积极处理不良情绪,可通过小剂量药物

治疗处理严重焦虑抑郁情绪;改善家庭关系和亲子关系;改变患者社交技能,只有现实生活变得充盈,患者才愿意脱离开游戏的虚拟世界。这三步走的目的是矫正对游戏成瘾的不正当行为。

部分成瘾比较严重的患者还可进行物理治疗,通过神经调控,改变大脑环路对成瘾行为的调节能力,从而控制自己的“瘾”。

对于行为成瘾的治疗往往持续数月甚至数年,治疗中需要医生定期随访,收集患者和家属的信息进行综合分析,及时调整治疗策略。

治疗过程中若出现戒断反应或反复,请患者坚持治疗,及时求助医生,千万不要放弃。同时,患者在生活中也要学会规避高危情况,如卸载游戏软件,少浏览游戏类广告,关闭相关推送以免大数根据喜好推送游戏。

此外,情绪状态与成瘾行为相关性很高,往往会造成恶性循环,“借酒消愁愁更愁”就是一个很好的例子,所以要学会调整自己的情绪,成为积极向上的人。



孙继军 杭州市第七人民医院精神三科副主任医师,中国医师协会医学科普分会精神心理科普专委会委员,浙江省神经科学学会心理与行为分会委员,浙江省戒毒研究院理事,杭州师范大学讲师。擅长精神分裂症,情感性障碍的诊疗,致力于物质成瘾、行为成瘾如青少年网络成瘾的识别、治疗和预防。

## 睡觉流口水

可能是这些疾病发出的“报警信号”

■邵全

胃食管反流。饭后趴桌子睡觉或者饱食后平卧,会压迫胃部引起胃食管反流,直接或间接刺激唾液腺分泌口水,使口水增多,甚至溢出。

神经调节障碍。一些神经官能症等疾病或人在用脑过度和极度疲劳时,可能引起植物神经紊乱的全身疾病患者,睡觉时可能出现副交感神经兴奋的情况,使大脑发出错误信号,引起唾液分泌增加。

周围性或中枢性面瘫。脸部一侧肌肉瘫痪,两侧面部肌肉力量不对称,在面部一侧口水不能存留,就容易流出来,如果睡醒后发现流口水,且镜子中的自己出现口角歪斜等症,意味着面瘫的可能性较大,应立即就医。

药物因素。有些药物的副作用之一就是流口水,如抗癫痫类药物等,当然,不是流口水就意味着有问题,如果你不符合上述任意一条,说明可能是你睡觉的姿势不适合你窝着你嘴了,赶紧调整一下睡姿吧!