

16.57%国人受“心病”困扰 我们应如何 守护“心”健康?

据新华网北京11月25日电 灯光亮起,带上小丑的红鼻子,生活中不同职业的人们化身“话剧演员”,自由表演——在北京Galli戏剧心理社,来此寻找身心平衡的都市人越来越多。

抑郁、焦虑、失眠、躁郁……随着现代生活方式的改变,这些心理疾病开始频繁出现在我们身边。世界卫生组织的调查显示,全球精神障碍终身患病率约为25%。最新流行病学调查显示,约16.57%国人受各类精神障碍和心理问题的困扰。

我国已首次从国家层面开展心理健康促进行动,全社会对“心病”的认识度,也在不断提高。像Galli戏剧心理社这样的心理服务机构在城市悄然兴起,助眠室、一人食、发泄屋、气味医院等“疗愈经济”方兴未艾。但我们是否真的做好准备,去应对快节奏生活带来的“心病”挑战?

警惕潜伏在每一个人身边的“心魔”

北京大学第六医院院长、中国科学院院士陆林说,工业化、城市化、老龄化进程相交织,让国人“心病”问题

也日益凸显。我国应把精神心理健康放在和身体健康同样重要的位置,高度重视心理健康。

根据北京大学第六医院黄悦勤教授团队开展的全国精神障碍流行病学调查,以焦虑症、社交恐惧症为代表的焦虑障碍,以抑郁症、躁郁症为代表的心境障碍在过去30年里发病率翻了4番,双双超过4%。

“轻型精神障碍患病率的上升,一是与社会家庭以及个人等环境中的应激因素相关,二是有关疾病的识别率。”北京大学第六医院临床心理科主任黄薛冰说,应高度警惕潜伏在每一个人身边的“心魔”,遇到心理问题要学会识别,积极求助。

每10万人不到3名精神科医生

尽管我国精神专科医院和医师的数量在过去几年有了飞跃式的发展,但逐年上升的患病总人数,让我国精神心理服务面临巨大的“缺口”。

根据国家卫健委疾控局精神卫生处提供的数据,截至2018年底,我国精神科执业(助理)医师40435名,平均每10万人口2.9名;注册护士101282名,平均每10

万人口7.3名。

不少专家指出,世界平均水平是每10万人口4名精神科医生、13名护士。而发达国家的比例会更高,比如美国平均每10万人口有13.3名精神科医生。

“金眼科、银外科,精神科是冷门。”这句话道破了不少精神科医生的困境。但相比待遇差,阻碍医学生加入的最大困境还是社会认同度低,职业风险高。黄薛冰说,不少精神科医生都遇到过病人突然发作伤人、家属无理取闹等情况。严重精神障碍患者的治疗管理面临多重困难。

呵护“心”健康刻不容缓

5年前,在大学做心理咨询工作的简里里辞职,创建互联网心理咨询平台“简单心理”。触动她创业的直接原因就是:身边有太多人需要心理帮助,却不知道找谁。

如今,简单心理已经有500多位心理咨询师,数十万人次在互利网上付费咨询和学习心理知识。她认为,从过去的难以启齿,到越来

越多的国人开始探究和疗愈自己的精神心理状态,这是社会文明进步的体现。

民间心理机构的兴起,折射出我国精神卫生事业的进步:精神障碍的疾病谱越来越全面,识别和治疗水平也越来越高,心理问题和心理健康得到前所未有的重视……

“精神心理疾病如同高血压、糖尿病等慢性病一样,是可防可控的。”陆林认为,当前,全球处在精神卫生新理念、新药物、新技术嬗变的“十字路口”,遏制精神障碍疾病的过快增长刻不容缓。

今年7月启动的健康中国行动首次把精神卫生列为影响健康的重大因素,提出开展心理健康促进行动。在这份行动计划中,失眠、抑郁、焦虑的患病率上升要在未来十年趋势减缓。

“治疗难和病耻感依然是横亘在我们面前的两座大山。”陆林说,我国已经认识到公众精神心理健康的重要性,下一步应该加大对精神卫生事业的投入,加快各类专业人才培养,同时以更开放的态度做好心理健康知识的普及。

消费提醒

老年人出游谨防套路 旅途购物 尽量别“砸”重金

□本报记者 耿晓筠

3000元的银器竟卖出5万元的离谱高价。近日,又有老人在旅行途中落入购物“陷阱”,而这次设“坑”的金银饰品店。

据悉,被骗的是一对上海老夫老妻,在跟团外出旅游时遭遇购物诈骗。据悉,老人购买的银器市场价最多值3000元左右,却被商家要求转账5万多元。幸运的是,老人在汇款时及时被银行工作人员和警方阻止,但事件再次为旅游者敲响警示。

我市银行业人士提醒,金、银这类贵金属的市场价格是很透明的,在各大银行、金店都可以随时查到。目前,银行的银价是每克4到5元,价格并不高;金价则略高,每克在430元左右。如果老年人想购买黄金、白银饰品时,应尽量提早了解价格走势,这样就不至于被不良商家轻易“忽悠”。专家支招,无论是老年人还是年轻消费者,尽量不要在外出旅游途中购买过于昂贵的贵金属饰品,应选择正规的、品牌金店购买。因为在旅游途中,如果遇到不良商家,不仅贵金属的价格容易“虚高”,而且纯度也容易被“做手脚”。要知道如果金、银饰品的纯度不纯、或者以次充好,其价值是会大打折扣的。

近年来,老年人已成为旅游团里的“主力军”,一些旅游团打出“低价”“实惠”的招牌,对老年人有着“致命”的吸引力。专家认为,许多老年人缺乏基本的警觉心,同时信息相对闭塞,稍不留意就有可能掉入不良商家和导游精心布下的陷阱。而旅游途中,老年人最容易掉入的消费“陷阱”,除了金银饰品外,还有就是珠宝玉器店。一些景点的旅游商店里销售的翡翠玉石,大多都是廉价劣质玉石,多数只值几百元,却被黑心商家售价几千甚至上万元卖给老年消费者。

此外,还有一类老年人被骗的案例也在不断上升,就是“保健品之旅”。眼下,一些不法分子打着“回馈社会”的口号,蒙蔽欺骗老年人参加“养生游”,诱导老人在旅游途中不断“买买买”各类来历不明养生保健品,这些价格高得离谱的保健品有些甚至是“三无”产品。

对此,专家建议,老年人出游一定要选择正规旅行社报名,不要贪图所谓的“低价团”,最终的结果很可能是贪了团费的小便宜,却买了高价的劣质货,可谓是贪小便宜吃大亏。同时,在旅途中尽量保持理性消费,可以买些价格不高、具有当地特色的商品留作纪念,对于价格动辄过千的贵金属、玉石珠宝类商品要慎重掏腰包。如果老年人一旦在旅游途中遭遇消费陷阱,要学会保留相关证据,事后及时报警,通过正当途径维护自己的合法权益。

漫画:于仁智

我国开通人体捐献器官转运绿色通道已3年

转运时间平均缩短1-1.5小时

新华社上海11月26日电 在国家卫健委26日于上海召开的新闻发布会上,国家卫健委医政医管局监察专员郭燕红表示,我国开通人体捐献器官转运绿色通道3年以来,器官转运时间平均缩短1-1.5小时。

据她介绍,受制于现在的医学技术,可移植器官均有可以耐受的最大缺血时间,例如肝脏耐受冷缺血时间上限为12小时。即使在可耐受的缺血时间内,缺血时间越长,器官的质量及器官接受者的预后越差。

“所以器官转运是一

场生命与时间的赛跑。”郭燕红表示,受限于国土面积、社会经济发展水平,同时为降低患者器官移植总花费,我国大多采用由医务人员携带,通过民航班机、高速铁路及公路运输的形式转运捐献器官。转运过程中面临较多不确定因素,转运时间较长,对器官质量造成不利影响,因转运问题导致的器官浪费也时有发生。

为缩短人体捐献器官转运时间,减少因转运环节对器官移植质量安全影响,保障患者生命健康,在2016年

原国家卫计委等6部门共同印发了《关于建立人体捐献器官转运绿色通道通知》,建立了以民航、高铁为核心的低成本、高效率的人体捐献器官转运绿色通道工作机制。

“以前从虹桥机场转高铁需要滞留三四十分钟的时间,这是最短的了。但是现在最快六到七分钟,就可以从飞机下来直接上高铁。”在发布会上,无锡市人民医院副院长、中日友好医院胸外科主任陈静瑜向记者们讲述了在虹桥转运的变化,仅此一个环节就可以节省约半小

时时间。

郭燕红介绍,据统计绿色通道建立3年以来,器官转运时间平均缩短1-1.5小时,全国器官共享率总体上升7.3%,器官利用率提升6.7%,捐献器官共享半径大大扩展,数以千计的终末期器官衰竭患者得到救治机会。

此外,郭燕红介绍,近年来我国器官捐献和移植数量大幅提升,2018年完成器官捐献为6302例,实施器官移植手术量突破2万例,捐献数量和手术量均居世界第二位,器官移植技术能力水平和器官移植质量也不断提升。