

阅读可有效完善心智模式

本报记者 刘 旸 通讯员 黄 敏

4月23日是世界读书日,阅读成为这两天公众关心的热点。除了增长知识、增强技能之外,阅读还能帮助我们完善心智模式,促进心理健康,这一点您知道吗?

为此,记者连线了郑州市第九人民医院心理医院副院长李丽,求证阅读完善心智模式的过程。

什么是心智模式?

李丽说,要了解心智模式,首先要了解什么是心智。

“从心理学的角度来说,心智是人类全部的精神活动,包括情感、意志、感觉、知觉、表象、记忆、学习、思维、直觉等。”李丽说,心智是用现代科学方法来研究人类非理性心理与理性认知融合运作的形式、过程及规律。因此,心智模式就是人们在

大脑中构建起来的认知外部现实世界的“模型”,会影响人们的观察、思考及行动。也就是说,心智模式是深植于人们心中,关于自己、别人、组织及周围世界每个层面的假设、形象和故事。

心智模式有什么特点?

“心智模式为人们提供了观察世界的认知框架,如同一个‘滤镜’,会影响人们所看见的事物。具有不同心智模式的人在观察同一事物时,往往会有不同的感受或得出迥然不同的结论。这就出现了仁者见仁、智者见智。”李丽说。

据李丽介绍,具体来说,心智模式有七大特点:每个人都具有心智模式;心智模式决定了人们观察事物的视角和做出的相关结论;心智模式是指导人们思考和行为的方式;心智模式让人

们将自己的推论视为事实;心智模式往往是不完整的;心智模式影响着人们的行为结果,并不断强化;心智模式往往会比其有用性更加长寿。

可以说,心智模式是人们观察周围世界的平台,人们总是透过自己的心智模式来解释世界。

对此特点,李丽解释说:“人们眼睛看到的东西与经观察后记忆在头脑里的东西往往是不一致的,通常看到的只是自己想看到的东西,符合自己心智模式的东西,并加以记忆、利用,而对不符合自己心智模式的东西则视而不见或者排斥。心智模式的偏执性使人们难以客观、公正地观察和思考,往往会做出轻率的决定。”

如何完善心智模式?

以上典型特点,决定了心智

模式需要不断完善。阅读就是其中有效的完善方式之一。

李丽说,阅读是很好的心智模式训练及完善方法,通过阅读,人们可以积极地开发自身想象力、创造力和包容力。“现代社会发展迅速,人们的心智模式大大滞后于事物的发展。通过阅读正好可以补足这样的滞后。”李丽说。

同时,从自我心理管理的角度来说,自我觉察是改变心智模式的前提。

“阅读同样可以帮助我们认清自己的心智模式。把隐藏于个人内心深处的假设、规则、成见等浮现出来,才能更加主动地对心智模式进行检验和改善。”李丽说,心智模式不是存在于理性思维的层面,而是隐藏在思维的背后,是在潜意识

或无意识状态下发挥作用的心理存在。

因此,必须持续练习,纠正原有认知方面的偏颇,让新的认知成为下意识的习惯,变成自己牢固的信念,进入潜意识层面,心智模式才能较稳定、持久地发挥积极作用。



新乡市中心医院推进信息化建设

本报讯(记者常俊伟 通讯员张楠 张玮明 白冲)一部手机、一个APP(应用程序)就能完成从挂号缴费、信息查询到在线支付、医院报告单推送的全过程,这是新乡市中心医院依托互联网技术为市民带来的就医新体验,也是河南省大力推进“互联网+医疗健康”应用的一个缩影。

新乡市中心医院通过扩容升级原有的视频会议系统、平台,实现了与合作医院互联互通的自主管理。借助新平台,该院远程医学中心可以为各科室提供远程会诊、远程病理诊断、远程心电图诊断、远程影像诊断、远程监护、远程手术指导(观摩)、远程教育、视频会议、远程数字资源共享、双向转诊、远程预约、远程门诊等服务。

在抗击新冠肺炎疫情期间,该院为新乡市及基层医院提供了远程医疗和健康管理指导,在推动医疗精细化管理、促进优质医疗资源下沉、改善群众就医体验等方面为

百姓就医带来了便捷与实惠。

截至目前,新乡市中心医院与浙江大学医学院附属第一医院、郑州大学第一附属医院、河南省人民医院、河南省儿童医院、河南省洛阳正骨医院、河南省胸科医院、河南省肿瘤医院、河南中医药大学第一附属医院、郑州大学第三附属医院、郑州大学第五附属医院、郑州市第六人民医院等医院,以及百余家基层医院实现了远程医疗互联互通。

新乡市中心医院远程医学中心将适时快速地推动远程医疗工作进程,实现与更多国家级、省级医院的网络连接,优化就医服务流程,创新就医服务模式,为本地区各级医院提供及时有效的医疗技术指导,充分发挥新乡市中心医院对周边地区医疗诊治技术和临床救治的辐射度和影响力,更加精准地对接群众多层次、多样化、个性化的健康需求,让大家真真切切享受到“互联网+医疗健康”创新成果带来的健康红利。

“护士到家”为患者解燃眉之急

□王正勋 侯林峰 邹会英

“这在手机上点几下,人家护士就上门来服务了,真是帮了我们的大忙……”在许昌市邓庄乡华济颐养院里,马老先生的儿子在许昌市立医院“护士到家”APP(应用程序)线上平台下单——膀胱造瘘管需要更换+膀胱冲洗。随即,许昌市立医院泌尿外科护士张宁接到订单,迅速和家属取得联系。了解患者的基本情况后,张宁出发,依据订单地址顺利来到邓庄乡华济颐养院。在大门口测量体温并进行登记后,张宁来到房间见到了马老先生。简单询问情况后,张宁严格按照规范进行操作,之后又交代了留置管道的注意事项。

这是许昌市立医院“护士到家”服务的一个缩影。为了解决部分行动不便或长期在家卧床患者的就医、护理问题,许昌市立医院线上“护士到家”服务一直没有停止。“行动不便的患者去医院非常困难,路上的安全也很难保

障。一些鼻饲、造瘘、留置管患者需要定期换药,而家属不懂护理知识,很难安全顺利地完成操作。”许昌市立医院护理部主任段金玉说。

特殊时期,对护士的安全医院也十分重视。为此,该院对所有护士进行了防护培训,要求接单后要询问患者的基本情况,有没有发热症状和武汉旅居史,到现场后要严格按照规范操作,在保证患者安全的同时,也要确保自身安全。

“之前,我们工作人员接了一单,是一名80多岁的患者,因长期卧床导致严重的便秘,需要定期灌肠。由于便秘严重,最后护士用手为老人抠出了大便,让患者家属非常感动。像这样的例子还有很多,我们的护理人员为患者解了燃眉之急。”段金玉说。

下一步,许昌市立医院还将把这项服务做精、做细,推出“专科护士”,即根据患者病种派出专业护士,让服务更有针对性。



近日,三门峡市第三人民医院开展了一次新生儿复苏急救演练。通过演练,医护人员对新生儿复苏技术有了更深入的认识,规范了新生儿抢救的操作流程,提升了临床应急处置和多学科团队协作能力,确保危重新生儿能得到及时、有效的救治。

刘岩 齐惜/摄

急救故事

50分钟 按压约6000次 驻马店市中心医院成功抢救一名心跳骤停患者

本报讯(记者丁宏伟 通讯员李沐佳)“你们是我哥的救命恩人,谢谢你们!”近日,在驻马店市中心医院呼吸与危重症医学科病区,患者家属送来一面锦旗,感谢医护人员的救命之恩。

家住驻马店市驿城区的王先生(化名),今年50岁,3月初出现发热症状,以为是普通的感冒,自己在家吃药治疗。3月15日,由于病情加重,王先生来到驻马店市中心医院呼吸与危重症医学科一病区,入院治疗。经过检查,王先生患严重感染,身体多个脏器功能受损。当天下午,王先生在如厕后出现呼吸心跳骤停。

呼吸与危重症医学科一病区

值班医护人员发现后,立即给予心肺复苏,并紧急联系值班医生给予气管插管联合抢救。经过多名医护人员轮番抢救,多次除颤,反复给予强心、升压、复苏药物,经历了约6000次手动胸外心脏按压,50分钟后,患者恢复了自主心跳,抢救取得了初步成功。

此时,患者仍处于昏迷状态,心率不稳定、瞳孔散大固定,随后紧急转入重症监护室进行呼吸支持等治疗。

由于王先生病情急且危重、感染重、多脏器功能不全、休克、血压低、心率不稳定,诊断不明确,转入重症监护室后,医护人员在积极抢救患者并完善相关检查

的同时,及时开启多学科会诊,并联合制定诊疗方案,同时超声科、放射科、检验科给予绿色通道支持。

经过医护人员6个小时的持续抢救,患者瞳孔直径和对光反应逐渐恢复,心率、血压、血氧和度等基本生命体征稳定。

经过医护人员努力,患者病情好转,并很快康复出院。据医生介绍,心跳骤停的最佳抢救时间是4-6分钟,如果超过10分钟,大脑将受到不可逆的伤害。通常情况下,心肺复苏持续30分钟没有恢复生命体征,按医学规定可视为抢救无效,宣布临床死亡。

周口市人民医院积极开展健康扶贫工作

本报讯(记者侯少飞 通讯员王君 胡艳梅)近日,周口市人民医院积极转变健康扶贫思路,力争让基层健康服务“不断档”,坚决打赢健康扶贫攻坚战,让贫困群众切实感受到党和政府的温暖和关爱。

周口市人民医院医疗服务队

积极发挥自身优势,关心贫困户就医、生活情况,切实保障贫困大病患者正常就医需求。在疫情期间,医务人员采用电话、短信、微信等方式进行随访巡诊,向建档立卡贫困大病患者发送科普短信,为他们讲解疫情防控知识,开展用药指导,让贫困户及时接受

有关疫情防控的科普知识并做好自我防护,受到了扶贫对象的好评。

目前,该院已对全区大病集中救治患者进行了169次随访巡诊,为区属医疗机构开展巡诊、义诊和健康知识讲座275场次,并做好定期随访工作。

省人民医院新术式治疗乳腺癌

疤痕缩短至五厘米以下

本报讯(记者冯金灿)“这切口比我想象中小多了!”术后拆线,看着身上仅有三四厘米长的伤疤,吴女士(化名)松了一口气。近日,河南省人民医院实施的单孔腔镜下乳腺癌改良根治术,驱散了吴女士的“伤疤恐惧”。

吴女士今年63岁,不久前被确诊为乳腺癌。手术前,在河南省人民医院乳腺外科二病区医生办公室,她的儿子拜托李文涛能最大程度减轻母亲的病痛,同时尽可能让手术创伤小一些,让爱美的母亲少一些心理压力。

李文涛充分了解情况后,为吴女士制定了治疗方案,决定实施创伤较小、愈合较快的单孔腔镜下乳腺癌改良根治术。

术中,李文涛和团队选取了直径约为3厘米的圆形切口,建立腔镜空间,用超声刀沿组织间隙游离整个乳腺组织,并将乳腺从胸大肌表面切除,最后用超声刀清扫腋窝淋巴结。原来的乳腺癌改良根治术会有15厘米~20厘米长的伤疤,但单孔腔镜下乳腺癌改良根治术的伤疤只有4~5厘米长。

由于切口比较小,留下的伤疤也小,超声刀热损伤又小,患者术后恢复很快,心理压力也减轻很多。

这是河南省人民医院首次开展单孔腔镜下乳腺癌改良根治术。目前,该术式在国内开展较少,只在北京、上海等地的部分大医院开展。

李文涛说,医生不仅要治病,更要体谅患者和家属的难处,给予恰到好处的帮助。三孔腔镜有死角,有腔镜看不到的地方,但现在的单孔腔镜术式,术中腔镜可以360度旋转,乳腺及腋窝所有组织均在视野之下,无死角、无盲区,可以用于各种乳腺手术。在狭小的操作空间里,要想完整切除肿瘤及病变乳房,对手术者的技术要求比较高。手术者还要有肿瘤整形学的基本功,对手术进行整体设计,才能保证术后获得美观效果。

“从最早的开刀切除乳腺癌改良根治术,到之前的三孔腔镜下切除乳腺及腋窝淋巴结,再到现在的单孔腔镜下乳腺癌改良根治术,我们一直致力于在治疗疾病的同时做到美观,减轻患者的生理和心理痛苦。”李文涛说。

信阳市基层医疗服务能力显著提升

本报讯(记者王明杰 通讯员李宇军 伍申)近日,记者从信阳市卫生健康委获悉,自去年以来,信阳市卫生健康委以满足广大群众基本医疗卫生服务需求为目标,以建立优质高效的医疗卫生服务体系为重点,着力提升基层医疗服务能力,取得良好效果。

项目建设持续有力。2019年,信阳市争取中央投资,对县级医疗卫生机构进行建设,每个县(区)均有一个标准化综合医院、一个标准化中医院和保健院,9个县(区)成立13个医疗集团,7个贫困县人民医院通过二甲创建,全部建成二级以上综合医院五大中心。

乡村卫生机构投入力度持续加大。2019年,该市投入资金1.4亿元,将772所标准化村卫生室

房屋产权收归公有,为基层招聘医学院校毕业生267人、特岗全

科医生54人,基本实现每家贫困乡镇卫生院都有1名全科医生,贫困村合格乡村医生实现全覆盖;实施乡村医疗机构和医务人员“空白点”清零行动,全市(含固始县)3155所标准化村卫生室覆盖率

达100%。

“等额对调”帮扶有力有效。该市落实6家三级医院支援全市8家贫困县县级医院和全市8个贫困县,每个县支援6个乡镇卫生院,共计支援48个乡镇卫生院。同时,浉河区、平桥区按照对口帮扶相关要求,也开展了所辖部分乡镇卫生院支援工作。

2019年,帮扶团队累计接诊22617人次,开展手术1419台,开展适宜项目81个。通过帮扶,基层医疗卫生服务能力得到明显提升。

截至2020年3月底,信阳市贫困人口县域内就诊率达到99.31%。

南阳市二院成功取出儿童体内34颗“巴克球”

本报讯(记者乔晓娜 通讯员陈拥军)“经过充分讨论,我们建议立马手术取出。”近日,南阳市第二人民医院小儿外科成功救治一名吃进去34颗“巴克球”的患儿。

“巴克球”是一种强磁性金属小球,直径约4毫米,大量存在的话可因相互吸引、研磨、压迫导致胃肠穿孔。

检查结果显示,“巴克球”在腹腔的位置相对固定,尽管患儿还没有出现恶心、呕吐、腹痛等消化道症状,但是不排除已经造成穿孔。

8天前,患儿到附近医院做了检查,查出肚子里有30多颗“巴克球”,复查结果显示“巴克球”位置变化不大。患儿来到南阳市第二人民医院,检查后发现

异物仍然存在,其中胃里6颗,小肠内28颗。

医生建议胃镜下取出胃内异物,然后腹腔镜确定肠内“巴克球”位置,再选择取出方式。

X线片显示6颗,但是医生通过胃镜发现,胃内仅见2颗,胃穿孔了。由于胃穿孔位置位于后壁,暴露不佳,缝合困难,并且胃内容物溢出容易污染腹腔,医生当即决定在腹腔镜下取“巴克球”。

开腹后,医生探查小肠后发现,28颗“巴克球”形成闭环,其间肠管坏死穿孔,穿孔处又包裹、粘连,没有肠内容物溢出,也没有出现腹膜炎表现。

胃后壁两处穿孔,间隔2厘米。缝合肠穿孔后,对胃后壁两处穿孔用同样的方法进行了修补。最后,医生取出34颗“巴克球”。



近日,焦作市第二人民医院护理部开展手卫生知识培训,组织护士为患者和家属演示七步洗手法。

王正勋 王中贺/摄

河南省出生缺陷防治工程技术研究中心落户漯河市中心医院

本报讯(记者王明杰 通讯员谷运岭 张岩)近日,在2020年漯河市科技工作会上,由漯河市中心医院(漯河市第一人民医院、漯河医学高等专科学校第一附属医院)妇产科团队牵头组建的河南省出生缺陷防治工程技术研究中心获批建设。

这是该院在省部级科研平台建设方面取得的又一重大突破,将成为提升医院创新研究水平、培养和凝聚高水平科研人才、开展学术交流与合作的又一省级研究平台。

近年来,漯河市中心医院妇产科团队针对我国出生缺陷高

发的趋势,在医学遗传学、产前筛查与产前诊断、出生缺陷防治领域不断开展新技术、拓展新业务,首次将高通量基因测序、基因芯片、染色体核型分析等10余项先进的医疗技术引进豫中南地区。2017年,该院获批成为豫中南首家产前筛查技术服务机

构;2019年,该院成为豫中南首家产前诊断技术服务机构、漯河市产前诊断中心、漯河市出生缺陷防治管理中心。

同时,该院妇产科大力加强出生缺陷防治领域学术科研平台建设,先后建立了河南省遗传性基因检测新技术工

程研究中心、漯河市出生缺陷防治重点实验室。本次获批建设河南省出生缺陷防治工程技术研究中心,将进一步提升该院在医学遗传学、出生缺陷防治领域的学术地位,为本地及周边百姓提供更加优质的医疗服务。