

用心呵护
莫让青春凋零在绽放的路上

本报讯 当发现孩子有伤害自身的情况时，请家长们一定要重视起来，这时您的孩子很有可能已经患上了非自杀性自伤行为。市四医院最近接诊了不少这样的患者。

杨女士早年离婚，女儿目前读高二，一直随父亲生活。后来父亲再婚再育，女儿自觉不再受到父亲重视，经常与家人发生冲突。回到母亲身边后，也总是躲在房间里，有时会用手指甲抠自己的手臂，致使双手臂受伤。在多次与孩子沟通无果后，杨女士带着女儿到市四医院求助。经过接诊医生耐心的沟通交流，发现杨女士的女儿并没有自杀意图，这种行为实际上属于非自杀性自伤行为范畴，好在就诊早，经系统性治疗，孩子病情得到了缓解。

市四医院朱龙医生表示，青少年正处于人生发展的特殊时期，生理机能的日趋成熟与心理发展的相对滞后，使得此时期孩子的内心冲突非常激烈，加之关爱和引导的缺失，致使部分青少年会采取自伤行为来缓解自己的负性情绪，以争取家人的关心。他提醒，如果出现这类情况，需要学校和家长高度重视，及早来院就诊。

青少年发生非自杀性自伤行为是严重的心理问题所致，具有普遍性广、终身患病率高、未来自杀风险性高的特点。需要从家庭、学校、医三者的联合防护做起，做到及早发现和早期防护。朱龙建议可以从以下几个方面进行预防和干预：首先是个体因素，青少年普遍缺乏自信和具有较高的情绪反应，因而更倾向于用非自杀性自伤行为来缓解自己的负性情绪，这就需要学校和家人在帮助提高青少年应对挫折能力上多下苦功，要教会他们从容应对压力和挫折，通过加强热爱生命的主题教育，辨析生与死的价值，让他们对生命和人生有更多的理性思考；其次是家庭因素，父母的管教方式过于严厉、过度溺爱和保护孩子、对孩子关注少等均能导致青少年出现自卑、自责等情绪，从而实施非自杀性自伤行为，家长需要正确理解孩子的问题和需求，建立良好的亲子关系，限制自伤行为工具和方法的获得，多观察和陪伴孩子，及时沟通交流，及早发现和解决问题；第三是环境因素，要优化社会环境，减少社会应激事件，加强对自伤行为发生的预警，及早发现，以便将危机消灭在萌芽状态。

在疫情防控常态化的当下，与杨女士女儿有类似情况、由家长自行来院咨询的也有很多。朱龙医生也特别强调，请将患者本人带来就诊，尽早进行干预，必要时药物辅助或住院治疗。

(通讯员 朱龙)

**随手做志愿
文明好习惯养成行动**

邻里守望 点滴奉献 与爱同行



视物模糊需警惕眼底疾病

本报讯 顾大伯患Ⅱ型糖尿病多年，最近视物模糊的他由家人搀扶，来到市一医院眼科中心就诊。医生评估发现他存在糖尿病性视网膜病变，经眼底检查发现缺血无灌注区，需要补打激光治疗。经综合治疗后，顾大伯视力获得一定改善，生活自理能力明显提高。

眼底，顾名思义就是眼球内后部的组织，即眼球的内膜，包括视网膜、视乳头、黄斑和视网膜动静脉。正常眼底视网膜是一层像纸一样薄的组织，由于其下面是含有丰富血管的脉络膜，所以正常人的眼底呈橘红色，明亮而具有光泽。

眼底病的危害

发生在眼底的所有病变统称为眼底病。主要包括视乳头病变（视乳头水肿、缺血性视

神经病变、视神经炎）、黄斑病变（中浆、黄斑变性）以及眼底血管阻塞、渗出、出血性病变等三大类疾病。眼底病不仅种类繁多，而且对视功能损害较大，严重的可致盲。

眼底病该如何检查

目前最先进的检查手段有眼底血管荧光造影（FFA）及OCT（眼科光学相干断层扫描仪），其中FFA适用于所有眼底病变，OCT主要用于诊断黄斑病变。

FFA是通过静脉注射荧光素在眼内血液循环时所发出的荧光，利用装有特殊的滤光片组合的眼底照相机，真实地记录下眼底情况动态变化的技术。它突破了以往用检眼镜等仪器静态观察眼底的方法，成为研究眼的组织解剖、生理病理、诊断和鉴别诊断、治疗和预后等方

面的重要检查手段，特别是研究视网膜血管和黄斑部病变占有独特地位。

FFA检查结果更是糖尿病视网膜病变诊断分期的重要标准。顾大伯就是糖尿病性视网膜病变患者，得益于眼底血管荧光造影检查，从而快速准确地诊断，并进行了后续治疗，避免了病情的延误。

专家提醒：糖尿病病程十年以上的患者，出现糖尿病性视网膜病变的几率会显著增加，因此，早发现、早诊断、早治疗至关重要。一旦眼睛出现视物模糊、变形和变大变小，很有可能是得了眼底病，应立即就诊。建议糖尿病患者每6—12个月做一次眼底检查。(通讯员 赵志勇)

健 康 建 德

春日健身 健康生活



昨日，在草木葱茏的新安江滨公园里，一群太极健身爱好者正在练习太极拳。他们的动作刚柔并济、行云流水，既锻炼身体，又成了晨间一道亮丽的风景线。

(记者 宁文武)

“国考”放榜 市一医院排名上升106位

本报讯 近日，2019年度全国三级公立医院绩效考核国家监测考核结果出炉，这是继去年首次三级公立医院绩效考核发榜后，国家层面公布的第二次全国“大考”成绩。全国共有2413家三级公立医院参加此次

“国考”，市一医院较2018年度跨越式跃升106位，排名西医科类综合医院第391位，考评等级B++，位列全国西医综合医院前33%。

在此次“国考”中，市一医院在医疗质量、运营效率、持续

发展、满意度评价四个维度26项国家监测指标中有14项获得满分，表明医院的整体运营效率保持良好水平、可持续发展后劲强。

(通讯员 赵志勇)

宜居
建德 文明城市

讲文明树新风
公益广告



建德市委宣传部 建德市文明办