

今年以来救起15条生命

湘江义务救援队凡人善举诠释为民服务真谛



▲株洲湘江义务救援队队员们展示市民们今年送来的锦旗。 记者/廖智勇 摄

本报讯(株洲晚报融媒体中心/廖智勇)随着国庆假期的结束,株洲湘江义务救援队为期5个月的“义务巡江”活动正式告一段落。救援队隶属于株洲湘江义务救援协会,9日上午,队员们齐聚位于馨逸花园小区的协会办公室,举行了一场简单的活动收官仪式。

今年以来,救援队共从湘江托举起15条生命,实现了湘江株洲城区段零溺亡。收官仪式上,队员们收获了被救市民送来的9面锦旗。

协会办公室设置在馨逸花园小区一间普通的民房里,走进房内,映入眼帘的是挂满墙的锦旗,客厅、餐厅里人头攒动,队员们或坐或站,脸上都洋溢着开心的笑容。

“今天收官仪式的流程是收锦旗、发奖金、做工作总结。”株洲湘江义务救援协会会长邹国良宣布。

他介绍说,今年共有5位救援队队员和4位协会会员参与了救援。“义务巡江”活动期间,队员张卫华驾驶自己募捐来的水翼冲浪板先后救起了8人;海军陆战队退役军人易清平救起1人;救援队的潜水高手张志诚3次下潜,成功挽救了1个少年的生命,几天后又与张卫华合力救起1人;女队员姚爱萍与另一名队员罗大明用抛救生绳的方式救起了2位市民;还有4名救援协会会员联合救起了一位跳江轻生女子。施救行动全部成功。

邹大哥作为被救市民代表,来到“收官仪式”现场向救援队送锦旗,并与队员们一一握手,表达敬意和谢意。“再生之恩,感谢!”

邹国良为每一位参与救援的队员发放奖金。“听说外地每救1人能获得5万元奖金,我们救援协会经费有限,每位救人的队员奖励1000元。莫嫌少!”

他还鼓舞队员们,救援队每从江中救起一人,就是挽救一个家庭。一年一度的“义务巡江”活动虽然辛苦,而且酬劳微薄,但大家都是凭良心做公益,换来了全市人民的认可和点赞。

仪式进入尾声,邹国良带领队员们重温救援协会入会誓词。“守护湘江,义务救援,挽救生命,保护市民。”

“国保”动物误入居民家

被放归大自然

本报讯(株洲晚报融媒体中心/黎世伟 通讯员/侯婧园)10月5日晚,一只野生斑林狸误闯炎陵县霞阳镇一户居民家,被消防官兵抓获并放归大自然。

这天晚上,霞阳镇某小区6楼一张姓居民,突然在自家房里发现一只满身长满斑点,头像老鼠、身像猫的小动物。只见它蜷缩在角落里,眼神充满惊恐。见人靠近,立即龇牙咧嘴,做出要攻击人的样子。接到报警后,该县消防救援大队官兵赶到现场,利用工具将其抓捕,交给林业部门处理。

经该县林业局野生动植物保护管理股工作人员检查,确认该动物是国家二级保护动物斑林狸,重2.1公斤左右,健康状况良好。

斑林狸是我国最小的灵猫科动物,行动快速敏捷,主要捕食小型脊椎动物、鸟卵、昆虫和浆果,有时也会潜入民房内捕食鼠类。在林业部门相关专家建议下,该县消防救援大队官兵来到霞阳镇笔架峰山麓,将这只斑林狸进行放生。

守护生命11年 队员们都好样的

——专访湘江义务救援协会会长邹国良

株洲晚报融媒体中心/廖智勇



▲湘江义务救援协会会长邹国良(右)和队员张卫华接受采访。 记者/廖智勇 摄

株洲湘江义务救援协会创立于2011年,今年已走过整整11个年头,创立至今,协会下辖救援队成功救起134人,奏响守护生命的凯歌。是怎样的力量让这支民间救援队伍维持下来?是什么样的信念让队员们坚守江畔,守护生命?本报记者对救援协会会长邹国良进行了专访。

记者:湘江义务救援队的队员们每年5月初至10月1日,从下午4点一直巡逻到晚上10点,每次救援都是冒着生命危险与死神较量。风险这么大,队员们的待遇应该不错吧?

邹国良:想赚钱的话,在救援队一个月都待不了。尽管工作强度高,危险系数高,可每位一线队员每月只能领到1000多元的补助,而这点补助,还是我和队里几名骨干使出浑身解数,才拉来的赞助。我的队员们有机关单位退休干部、职工,有退役军人,还有专业的潜水教练,他们自己都有份稳定的收入,大伙儿都是利用业余时间参与义务巡江活动,一些队员甚至用自己的收入购买装备,补贴救援队。

记者:队员们坚持下来的动力是什么?

队员们的流动性大不大?

邹国良:湘江义务救援队之所以能走到现在,靠的是队员们尊重生命的信念。我们所拯救的不仅仅是一个溺水者,还是一个家庭,是全市人民对我们的信任。株洲湘江义务救援队是一支民间公益志愿者团队,相比其他普通志愿者团队,我们这支队伍专业性要求高、危险系数大,但补助很少。说实话,一路走来,确实有不少队员受不了这份辛苦而选择离开。但庆幸的是,因为这些年里,救援队屡屡创造生命奇迹,获得较高的知名度,队伍不断有新鲜血液加入。

记者:对于队伍建设有什么规划?

邹国良:今年,市委市政府会帮助救援队着力解决驻地问题和装备问题,相信在硬件设施设备的“加持”下,救援队一定能如虎添翼,成为一支专业、可靠的水上救援力量。如果解决了水上基地问题,下一步,我计划聘请专业教练,对每一位条件合格的新加入队员进行集训,要保证队员们自身本领过硬,才能保护好自己,保护更多需要我们帮助的市民,用我们的双手托起株洲市区一江两岸的安全。

半小时接到4起丢包求助

本报讯(株洲晚报融媒体中心/肖蓉 通讯员/杨春风 周德华)国庆长假刚结束,不少旅客因行李丢失耽误了归途的行程。10月8日20时许,长沙铁路公安处株洲站派出所民警半小时内就接到4起遗失物品求助,经多方查找,民警一一帮旅客找回遗失物品,挽回损失2万余元。

“警察同志,我的背包刚过安检时被人拿走了!”10月8日20时,准备乘车去上海工作的戴女士找到民警刘勇,请求帮助。

民警立即陪同戴女士到安检处查找,并调取当时的公共场所视频。视频、安检仪记录均显示戴女士的背包已过安检仪,但未发现有他人拿走背包。

背包到底去了哪儿呢?民警让工作人员暂停安检,并对安检仪进行全面检查,最终在安检仪传送带与弃物箱的

夹缝中找到一个背包,包内有现金、手机等物品。经核对,这正是戴女士丢失的背包。

当日20时20分,民警刚处理完上起警情,又接到旅客黄女士的求助。她一边紧紧抱着小孩,一边声称自己放在座位上的背包不见了。

黄女士告诉民警,自己进站后将背包放在B2候车区的座位上。没坐多久,小孩贪玩四处奔跑,黄女士一直跟在小孩身后,等回到座位时,发现背包不见了。根据黄女士提供的信息,民警一边调取黄女士活动区域的公共场所视频,一边到候车室再次巡查,但没有发现黄女士丢失的背包,就决定扩大调查范围,最终在B4候车区找到了黄女士的背包。“原来是我记错了位置,真是太谢谢你们了。”黄女士不好意思地说。

呵护心灵之花绽放

——写在10.10“世界精神卫生日”

株洲晚报融媒体中心/王芳 通讯员/梁好 供图/株洲市三医院



10月10日是“世界精神卫生日”,今年的主题是“营造良好环境,共助心理健康”。说到精神卫生,可能很多人都不大了解。世卫组织相关数据显示,全球近10亿人存在精神卫生问题;1/4的人不得不在生命的某个阶段应对精神卫生问题,包括自己患病与照顾存在精神卫生问题的家人。

心理健康,正成为现代人健康重要的一部分。作为株洲地区精神病预防、治疗、康复中心,株洲市三医院担负全市各精神卫生科医疗机构和综合医院精神科进行质量控制与业务指导等公共卫生职能。其临床数据显示,近年来,焦虑、抑郁患者已经超过传统的精神类疾病患者,接近一半的人有失眠困扰。而青少年的心理健康问题同样值得关注,家庭、学习及人际关系带来的压力成为困扰青少年心理健康的主要因素。

以点带面 推动全市精神卫生事业健康发展

作为湖南省精卫医联体成员单位,市三医院精神卫生专科是医院的特色品牌专科,为湖南省地州市级医院临床重点专科、株洲市医疗特色专科、株洲市重点医学专科。

精神卫生专科设有开放式和封闭式两类病区,包括临床心理科、睡眠医学科、青少年身心康复科、中西医结合心理科、临床心理科、心理咨询中心、救助科、精神康复科等13个科室,其中睡眠医学科为株洲市重点医学专科。

精神卫生专科采用中西医药物、心理、物理治疗及精神康复、生活技能训练等综合方法,让大部分精神病人得到有效康复,重返社会。同时针对不同类型精神障碍患者及家属的不同需求,采用不同管理方式和治疗康复手段,深受患者及家属喜爱。

一直以来,市三医院负责全市心理卫生服务平台和心理服务中心的建设工作,在心理健康测评、心理援助热线、危机干预预警、严重精神障碍防治等领域,不断满足株洲市民及重点人群的心理服务需求。



▲沙盘治疗。



▲绘画治疗。



▲风景优美、环境舒适的株洲市三医院。

护航成长 守护青少年身心健康

“因人际、亲子关系及学习压力,导致我们许多孩子会出现焦虑、抑郁等心理问题,医院门诊和住院部患者80%都有焦虑和抑郁倾向,且近年有上升趋势。有些家长不能理解,单纯觉得孩子不懂事,使得部分孩子的心理问题得不到很好的关注,甚至发生不可挽回的事情。”市三医院青少年身心康复科主任张猷玫如是介绍,令人欣喜的是,随着时代的发展,以及大家对心理健康的关注,越来越多的家长对精神疾病的认知有了提升,意识到治疗的必要性。

五年级的小婷(化名)是老师眼中的乖孩子、品优生,可在小婷的父母看来,她却是个“不听话、脾气差”的坏小孩。

“放学回家不认真完成作业,却在半夜三点起床写,当我们发现后,她就开始闹,闹到四五点,迷迷糊糊睡到七点钟,就得连拖带骂才能送去学校。讲也讲了,骂也骂了,她就是和我们对着干。”小婷的妈妈急坏了,不得已把小婷送到了市三医院青少年身心康复科,张猷玫接待了小婷一家。

在父母讲述这一切的时候,小婷一脸不在意。张猷玫让小婷父母先在诊室外等候,而让她单独留下。等到小婷和张猷玫独处时,小婷卸下了伪装,放声大哭,诉说着自己的委屈。

原来,小婷是姐姐,自从弟弟出生后,曾经的万千宠爱就离她而去,尤其是她最亲的外婆,只要弟弟一哭,就把责任推到她身上。在了解这个情况后,张猷玫和小婷父母做了深入交流,建议他们开展家庭治疗,大家相互观察,相互提建议,入院治疗十天后的的小婷有了明显改善。

“要改变小孩出现心理困扰,家长首先要从自身改变开始,家庭治疗正是基于此。”张猷玫介绍,紧贴青少年身心健康需求,市三医院青少年身心康复科积极打造“医-家-校”青少年心理健康服务新模式。自今年3月开展家庭治疗以来,已为近百个家庭提供了服务,帮他们解决了实际问题。

青少年身心康复科集心理健康培训、心理咨询、心理预警、心理干预、心理健康教育于一体,帮助广大青少年培育积极心理品质和良好行为习惯,为青少年播种健康新希望。



▲青少年身心康复科团队。



▲睡眠医学科团队。

关注睡眠 让人人拥有优质睡眠

《中国睡眠研究报告(2022)》指出,我国居民每天平均睡眠时长为7.06小时,相比10年前缩短近1.5小时,仅35%的人睡够8小时。临床研究显示,睡眠障碍可导致糖尿病、心血管疾病、阿尔茨海默病等多种疾病,是不容忽视的“慢性杀手”。

“以往失眠多是老年人的‘专利’,大部分是生理性原因引起的。而现在,快节奏的都市生活令年轻人开始有了睡眠困扰,且逐年递增。越来越多因工作、学习、社交压力而导致睡眠问题的年轻患者来睡眠医学科寻求帮助。”市三医院睡眠医学科主任赵焯勋介绍。

“医生,我已经一个月没睡过一个好觉了,感觉心都快跳出来了,帮帮我吧。”家住津口区的谭女士满脸倦容地走进株洲市三医院睡眠医学科门诊。入院后,医生对谭女士进行了详细的检查评估,发现谭女士除了失眠的问题外,她还患有糖尿病。

治疗前期谭女士血糖控制很不理想,经过两周失眠障碍及降糖的综合治疗,随着睡眠状况的改善,她的血糖也随之有了明显改善。

赵焯勋指出,很多失眠患者还存在一个误区,以为失眠只要吃点安眠药,褪黑素或者是临睡前喝点酒就可以缓解。短期睡眠不足会影响健康,长期睡眠不足更是存在引发肥胖、冠心病、糖尿病及肿瘤的发生,同时会加重病患的焦虑、抑郁等心理疾病。

“科室拥有超高频经颅磁刺激仪、多导睡眠监测系统、脑电生物反馈治疗仪、脑循环功能治疗仪、无抽搐电休克治疗仪等先进设备,能为患者提供三维一体的综合性个体化治疗。”赵焯勋介绍。

睡眠医学科开展各类特色治疗,音乐放松治疗、失眠的认知行为治疗、绘画减压、沙盘游戏治疗、个体(团体)心理治疗等特色项目深受病友欢迎。“来科室治疗睡眠疾病的患者,85%得到了明显改善,帮他们摆脱了长期服药的烦恼。”赵焯勋补充道。

解决睡眠难题成为与人民美好生活息息相关的命题,市三医院睡眠医学科是以治疗睡眠相关障碍为主的特色专科,为广大病友提供科学、规范、优质的诊疗服务,有效帮助患者解决睡眠相关问题。