

市三医院引进专家、建立医联体； 一手抓精神卫生专科建设，一手抓综合学科发展——

门急诊人次大增长 学科业务能力大提升

朱洁 何丽芳



内一科医护团队。

市三医院位于向阳广场，是市区的东大门。近年，随着城区的拓展，附近居民的增多，该院辐射范围日益扩大。为更好地服务周边居民，在一手抓好精神卫生专科的同时，市三医院近年来不断增加投入，加强人才培养和引进，重点打造内、外、妇科及急诊科等各临床学科。3月，该院首批引进了呼吸科专家文小平等人，在他们的带领下，该院临床诊疗服务能力大大增强，医疗服务水平大大攀升，门急诊人次快速增长。

专家挂帅，团队作战，八旬老太重症肺炎被治愈

4月中旬，年近九旬的刘姨突发受凉感冒后出现咳嗽、乏力、纳差等症3天，住进了株洲市三医院内一科。入院时，老人神志淡漠，精神萎靡，出现严重的低氧和血压下降(75/30mmHg)，经胸部CT等检查综合评估诊断为“重症肺炎，呼吸衰竭，感染性休克”，同时老人还患有冠心病、慢阻肺等病史，病情十分危重！

这种情况下，病患预后极差，抢救成功率仅30%。通过与家属沟通后，该科主任文小平带领医护团队制定了积极抗感染、抗休克、呼吸机辅助通气等抢救处理，通过团队精心治疗，老人病情逐渐好转。10天后，刘姨血氧饱和度稳定正常，精神进食等情况明显好转，已能下床活动。

5月5日，出院后的刘姨托家人给科室送来锦旗。她的子女高兴地告诉医护人员，目前老人精神进食等各方面情况很好，上下一两层楼也不成问题。“当时病情那么凶险，能恢复到今天这样，我们真的没想到！多亏医院，感谢专家……”

类似成功救治案例不胜枚举。随着学科专家的引入，诊疗技术已有跨越式提升，文小平所在科室目前已成功开展慢性呼吸衰竭的无创及有创呼吸机治疗、重症感染患者的救治以及新引入无痛支气管镜及胸腔镜介入诊疗技术。

文小平还热心于基层医疗建设，组织专家技术下沉到社区，与

明照卫生院、宋家桥社区卫生服务所、海福祥医养中心等基层医疗机构对口帮扶，定期查房坐诊，多次组织下乡义诊，让社区居民在家门口即可享受三级医院专家贴心服务。“为老百姓做实事，尽一份社会责任”，文小平主任秉承他一贯良好的作风和品质。

专家的引进，带来先进的技术和管理理念，在业务水平提高的同时，也让医院团队充满了活力和工作激情。据悉，在文小平的带动下，内一科团队学习氛围不断增强，医护人员工作积极性明显提高，为患者提供了更优质更满意的服务。对此，该院负责人积极评价并表示，今后，将继续加大各专科人才的培养及引进。

一体两翼，一手抓精神卫生专科，一手抓综合科发展

4月底，湖南省医师协会疝气与腹壁外科学组在市三医院进行了一台外腹股沟直疝腹腔镜下修补TAPP观摩手术。来自全省各市州的15名专家在株洲参加了观摩会。

这次外科微创技术腹腔镜下疝气修补术观摩会选在市三医院，是对该院腹腔镜疝气修补术的充分肯定。腹腔镜技术已是主流的外科微创技术，近年来，市三医院通过多种模式并举的医联体协作体系，借助医联体平台，培养出一批综合临床领域的专家人才，大大提升了医疗质量和水平。以该院普外科为例，这里已为附近患者开展了腹腔镜下疝修补术、腹腔镜肝胆手术、腹腔镜胃肠肿瘤手术、乳腺甲状腺手术、复杂颈部手术等，各项技术均已非常成熟。

作为我市一家以精神卫生专科为主的市属非营利性医院，在担负起全市精神疾病防治及基本医疗保健任务的同时，何以将重点放

在综合科发展？

对此，市三医院负责人给出了他们的解答。新时代、新健康、新使命。随着人民生活水平的提高，社会的发展进步，当前的精神卫生研究及临床领域，已从多年前的以重疾为主转为更边缘、交叉、轻度的领域，另一方面，随着株洲城市化进程，城区的拓展，地处荷塘区向阳广场、占地37000余平方米的市三医院，辐射范围越来越广，理应承担株洲市更多、更重的医疗使命。

基于这些考虑，目前，该院分科精神科住院部、门诊综合部2个院区。其中精神科住院部设有13个科室，门诊综合部则设有门急诊、内一科(呼吸、消化、神经内科)、内二科(心血管、内分泌、肾内科)、外一科(创伤骨科、脊柱外科、手外科、神经外科)、外二科(普外科、泌尿外科、乳腺外科)、疼痛科(主要开展以颈椎病、腰椎间盘突出症、骨关节炎等各类疼痛性疾病为主

的诊疗)、康复理疗科、手术室、精神科门诊等10个临床科室。2015年，该院综合科住院大楼全面提质改造，诊疗环境极大优化，配套设施更齐全、专业分科更精细。

与株洲市中心医院联手建立“医联体”，双方通过人才培养、技术管理指导、专家坐诊、病房带班、双向绿色转诊等方式开展合作，让老百姓在家门口就能享受二级医院的收费标准享受三甲医院的优质诊疗技术。

近年来，借助医联体的龙头优势，以及引进专家人才，该院各学科也得到了长足发展，外科相继完成多例高难度手术填补技术空白多项，内科专长逐步形成，服务了周边大批居民。

该院负责人介绍，医院建院已步入第60个年头，未来，将朝着精神卫生专科与综合科建设齐头并进的目标发展，打造“一体两翼”的全新株洲市三医院，为群众提供更加便捷、优质的医疗服务。



为患者做肠镜。

相关链接

重点科室简介

专家介绍

医院简介

株洲市三医院是一所以精神卫生专科为主的市属非营利性综合医疗机构。在职工404人，其中专业技术人员372人，中高级专业技术人员160人。设有精神卫生专科、内科、外科、妇产科等23个临床及5个医技科室。医院拥有西门子新一代螺旋CT机、四维彩超、腹腔镜、胃肠镜、DR、全自动生化分析仪、脑电图仪、经颅多普勒仪、24小时动态心电图系统、多功能心电监护仪、呼吸机、C型臂X光机、射频及臭氧微创治疗仪、经颅磁刺激仪、生物反馈仪、高压低频脉冲治疗仪、经路氧治疗仪、无抽搐电休克治疗仪、动态脑电图等现代化诊疗设备。

市三医院内一科

是医院重点发展学科之一，包括呼吸、消化、神经内三个学科组，现有医护人员20余名，其中高中级职称8人。科室设施先进齐全，配备有奥林巴斯电子胃肠镜及电子支气管镜、高频电刀、进口无创及有创呼吸机、肺功能仪、震动排痰仪、除颤仪、经颅多普勒、脑电图、各种康复治疗仪等先进的仪器设备。呼吸内科收治各种急性慢性呼吸疾病患者，并以慢阻肺呼吸衰竭的无创通气治疗、支气管镜及胸腔镜介入诊疗为特色。消化科以无痛胃肠镜及内镜下息肉切除术等微创技术及血吸虫病诊疗为特色。神经内科收治各种神经系统疾病、脑血管病、周围神经病、癫痫、偏头痛及睡眠障碍等患者，神经康复诊疗为科室特色。



文小平

副主任医师，内一科主任，任湖南省哮喘联盟委员会委员，株洲市呼吸内科质控中心副主任委员，株洲市呼吸病学专业委员会委员，株洲市肺癌专业委员会委员。从事临床工作20余年，曾先后于省人民医院内科及湘雅二医院呼吸科进修2年，擅长慢阻肺、支气管哮喘、肺结核、肺癌等各种呼吸器系统疾病和呼吸危重症的诊治以及支气管镜、胸腔镜介入诊疗。原市内某三级医院呼吸科主任，2019年3月调入市三医院工作。

高考考生情绪 自我调整手册

赵焯勋

编者按

2019年高考即将来临，学子们都在积极备考。除做好复习外，考生考前心理调整也不容忽视。近日，市三医院门诊及心理援助热线“0731-22325833”接到多起考生、家长心理咨询案例，主要包括失眠、学习效率降低等问题。为缓解一些考生的紧张焦虑情绪，市三医院主治医师赵焯勋结合多年来看诊及接收咨询的经验，写下这份株洲地区“高考考生情绪自我调整手册”，希望各位同学将情绪调整到最佳状态，并委托本期健康周刊独家发布。

一、强化自信

对于自己的缺点不要过多责备，要多看、多想、多忆自己的长处和潜力，激发自信心。很多同学在高考中失利，不是输在知识能力上，而是输在信心上。

二、优化情绪

学会转移情绪，将自己的情绪调整到最佳状态。紧张的时候，听听轻音乐、哼唱小调，或伸伸手、弯弯腰、摇摇头、扭扭屁股，或漫步户外看看云霞、听听蛙声；或与同学聊聊天、讲讲趣事、幽默幽默。考场上深呼吸、望望窗外。

三、自我减压

降低心理预期目标，高考、上大学只是人生中的一个阶段并不是全部，以平常心对待考试，充分发挥了自己的水平就是胜利。

四、自我质辩

自我质辩是心态自我调整的良方之一。比如，有“离高考越近，便越担心自己能力”的忧虑的同学，不妨进行如下自我质辩。自问：这种担心必要吗？自答：毫无必要，平时自己一向学习认真，虽不十分优秀，但只要认真做好考前准备，正常发挥，这次考试完全可以考好，根本不必为此无端的担心而苦恼。又问：这种担心有利吗？自答：没有，它有百害而无一利，它消磨人的斗志，转移人注意目标，若不及早排除，到考后将悔之晚矣。再问：我该怎么办呢？自答：最要紧的是对考试充满信心，要有有条不紊地组织复习，扎扎实实地做好考前准备。

五、积极暗示

积极暗示能强化自己的信心，消除烦恼。“我行，我一定行”“我潜力大”“我进步大”。

如遇到自己实在解不出难题，也不要忧心忡忡。狐狸吃不到葡萄就说葡萄是酸的，并不是“自欺欺人”，而是“聪明过人”。面对一颗自己确实吃不到的葡萄，与其在架下上窜下跳白费力气，还不如说这颗葡萄是酸的，另找甜的——自己熟悉的、力所能及的，以长补短。

六、潜心每一步

淡化对高考的神圣感与高不可攀感，集中注意力关注如何扎扎实实走好每一步。其实，每一个同学从入学开始，每天都在为高考作准备，每天都在一步步走近高考，六月的高考只是一次比较大一点的检测而已。

七、正常作息

保证充足睡眠，蓄精养锐迎接高考非常必要。挑灯夜战，以牺牲睡眠时间去进行题海战术是得不偿失的。但也不能走另一极端，认为考前要松手大休一周，停止复习，专调心态，这也会适得其反。人们如长期处于紧张的工作学习中，大脑中枢会相应建立起紧张思维运作模式，使人能适应紧张的工作学习。如果突然停下无事可干，原来的生物钟就会打乱，心理模式就无从所适。

八、笑对考场

心理学研究表明，人的表情与人内心体验是相互促进的。笑与自信的体验是一致的，相互促进的，充满信心使人微笑，微笑使人增强信心。考场遇到同学面带微笑，打打招呼就会相互鼓励，遇到监考老师面带微笑，主动问好，老师也自然向考生问好，这样在不经意中就消除了陌生感、紧张感，获得安全感。

九、坦然面对现实

既然参加较大的考试都有一点紧张，那就面对现实。当你进入高考考场感到有些紧张时，不要过分在意，这是完全正常的，紧张很快就会过去。考前睡得着是好事，睡不着是常事。因为紧张夜不能寐的事情是常有的，最可怕的不是没睡好，而是因为没睡好而带来的失败心理——这回我完了。十七八岁，正是人生中身体机能最好的时候，即使一夜失眠，对第二天的考试也影响不大。

十、保持平常心

无论考试结果如何，都请同学们保持一颗平常心。古训道：“勿以物喜，勿以己悲”，坦然面对一切可能发生的事情，那么无论你将来遇到什么样的顺境或逆境，都能够泰然处之，你将最终收获人生最美好的果实。

专家介绍



赵焯勋，心身康复科主任，省心理咨询师协会心理治疗及康复专业委员会青年委员，省科普作家协会心理学专业委员会青年委员，省首批精神科骨干医师培训学员，市第二届中青年专家理论研修班学员。从事精神卫生及心理健康临床工作10余年，曾在北京大学第六医院、上海精神卫生中心、广州市惠爱医院、温州康宁医院、湖南省中南大学湘雅二医院、湖南省脑科医院进行进修学习，具有丰富的临床工作经验，擅长于睡眠障碍、焦虑障碍、抑郁障碍、双相情感障碍、精神分裂症等各类精神心理疾病的诊断及治疗、无抽搐电抽搐治疗和心理咨询。