

# 何以解忧 “心”有所依

记者走进青岛市精神卫生中心体验医者温度



一位70岁的老人希望能住院治疗,一名中考生拒绝去做检查,24岁的研究生希望换一种促进睡眠的药物……来这里的人要比记者想象的多,焦虑抑郁诊室里似乎有各种要解决的“难题”,孤独、恐惧、烦躁、混乱甚至人生的无意义。近日,在青岛市精神卫生中心焦虑抑郁专家门诊,作为青岛市卫健委“医院开放日”“我当一天医生”体验活动的一个重要内容,记者此次跟访的是老年科主任范勇。上午在门诊,下午在病房,他始终在尽可能地帮助患者恢复健康。

## 老年期抑郁不可忽视

“我妈总是说邻居故意制造噪音,她就非常生气。最近我只好请假在家陪她,也快受不了了。”

“我哥这次来复查,想换换药,感觉还没好转,他白天还是很疲惫,除了躺着什么都不想干。”

“吃药后有了明显进步,不觉得恐慌了,也不哭不闹了,可以正常沟通。”

范勇主任提前10分钟来到门诊,患者和家属也逐一走进诊室,往往还没等医生询问,他们便开始倾诉遇到的问题。记者发现,现场的患者大多数不是初次就诊,有的病史和用药史甚至长达10年。范勇好像对他们很熟悉,他总是亲切地问,“挺好的吧?吃药后有没有进步?现在有没有坚持出去活动活动?”他在电脑上仔细地查看病历,对病人说,“你现在用的这三种药就是解决失眠、头疼和焦虑的,吃药能缓解这些症状,病好了,食欲也就好了。”对需要住院治疗的,他劝说,“住院治疗肯定效果更好,家人也可以陪护,我们一起试着说服老人。”

“一人生病,整个家庭受累,精神类疾病尤其如此。”范勇告诉记者,老年人能否安度晚年,心理和身体健康同样重要,如果说人生是一叶小舟,身体健康是支架,心理健康是风帆,不容乐观的是,老年人情绪问题发生率逐年升高,尤其是抑郁症,在老年人中并不少见。

范勇一上午在门诊看了30多位病人,有的病情已经好转,有的不太稳定,有的需要马上住院治疗。“时间倒退到几年前,那时看老年精神问题的多数是患了认知障碍,很长一段时间以来,老年人的抑郁症状被有意无意地遮蔽了。事实上,老年期抑郁并不少见,老年认知障碍、焦虑和抑郁问题不仅让他们抑郁寡



## 医者心声

### 老年科主任范勇:燃起患者“心”希望

“我在上大学时第一次见到精神疾病患者,他们真的很可怜。当时我就想,如果可以帮助他们该多好。”就这样,范勇踏进了精神疾病诊疗领域,耕耘20多年,他也见证了精神科医生从最初的不受重视,到现在职业荣誉感越来越高。“看到很多患者带着笑容拥抱新生活,心中的自豪不言而喻。”他说。

“现在与心理相关的话题都很受关注,但临床上精神心理疾病的就诊率还比较低,希望大家有更科学的认识。”除了在医院的诊疗,范勇还积极走进学校、社区、养老机构等开展心理健康知识科普活动,用自己的专业知识让更多人受益,“经常去帮助,总是去安慰,尽我所能帮助更多的人解决‘心病’。”这是范勇一直践行的初心与使命。

欢、缺少兴趣、不愿活动,也容易对家人生气,同时身体不适和睡眠障碍也会更明显。”范勇说,“今天他们能主动走进诊室直面问题寻求帮助,就是很大的进步。”所以,帮助这些老年人打开“心结”,适时调整治疗方案,全程关注病情变化以实现个体化治疗,是所有老年科医生的责任。

## 给予更多陪伴和关爱

让人烦躁的“噪音”从哪里来?让人睡不着的“烦恼”从哪里来?诊室里,焦虑抑郁的还有年轻人。“我在读研,压力很大,不吃药就睡不着,白天太难受了,什么事都记不住,也没有精神。”半年前被诊断为抑郁症的小王(化名)说。

“任何促进睡眠的药物都不建议长期服用,有没有想过压在心底的那块‘石头’是什么?咱们还是要保持良好的生活方式,比如通过运动减压,坚持规律作息。”范勇在耐心询问的同时还建议,“如果实在担心,我先给你开一盒这个药,特点是代谢快,不影响白天的工作和学习。下次来复查,希望你的焦虑会轻一些。”

“我不知道为什么来,妈妈坚持带我来的,我没有自言自语。”15岁的男孩刚结束中考,对于妈妈的“怀疑”他一一反驳。范勇询问了几个问题后,建议先做一下相关检查再明确诊断。

诊室外,有一个人的“孤单”,有两代人的“纠缠”,也有一家人的“协商”。生活在他们看来很多时候并不是那么快乐,充满了焦虑、抑郁,甚至还有更严重的精神分裂、双相情感障碍。“能来医院,说明他们还信任医生,所以我们所做的,首先是站在他们的角度去理解和倾听,在明确诊断、完善治疗之外,一定还有陪伴和关爱。”范勇说。记者注意到,他多次主动给患者留下自己的手机号,他说,“我给你留下手机号,不明白就给我打电话。”“我给你写一下,这个药睡前吃半片,觉得有变化就给我打电话。”

“在电话中得知一些老病号有好转,我会感到特别高兴。”在范勇看来,让患者找回心灵安宁,生活重现欢声笑语,是他最大的欣慰。

## 病房里的老人是“亲人”

如果说,焦虑抑郁专家门诊给了“无

范勇(中)主任在青岛市精神卫生中心焦虑抑郁专家门诊。

处安放”的心灵一些安慰,那么老年科病房,就是目前住院的190多位患者最后的“港湾”,即使工作量大,但医护人员始终是老人们不离不弃的家人。

下午1时许,在匆忙吃完午饭和短暂休息后,记者跟随范勇踏进了老年科病房。这里是省内成立最早、规模最大的老年科病房,是精神病学教学基地,曾先后获评全国“敬老文明号”、青岛市重点学科等,以“亲情服务、爱在老年”的服务品牌为患者解除疾病的折磨。

“老年科病人的身体状况差、疾病多,有很多患者生活无法自理,在家无法照顾或无人照顾,他们需要药物与心理的双重治疗。”范勇一边在病房巡诊,一边亲切地与老人打招呼。在病房里,有些老人从只能躺着到能坐着,再到能说出一句清醒的话,这些“改变”是巨大的,这也是青岛市精神卫生中心老年科团队努力的方向:对失能、失智老人开展精细管理和延伸服务,提升他们的生活质量。

因为病房封闭管理的特殊性,医护人员成了患者唯一的希望。“精神心理障碍一般需要较长的疗程,但并非无法治愈,只要配合医生主动接受治疗,90%能达到缓解效果,再加上更多种类的治疗服务,治愈率很高。”范勇介绍,从传统的吃药打针到多元化的诊疗模式,一个病人身边有康复、心理、护理等多个团队,在不同阶段进行多层次的治疗。

在这个诊疗模式下,老年科实施“银发关爱彩虹计划”,成立文娱活动小组,在病房内开展文娱活动,主要训练恢复期病人的社交技能;制定康复计划活动表,带领病人开展读书、唱歌、做操等活动;成立知识康复组,让康复期病人与新入院病人结对互助等。

本版撰稿摄影  
观海新闻/青岛早报记者 杨健