

我市开展“世界精神卫生日”宣传活动

心理健康进校园

润泽心灵促成长

●记者 夏咸芳 通讯员 程仁杰 赵红波

10月10日是第30个“世界精神卫生日”，今年的主题是“青春之心灵 青春之少年”。为促进儿童青少年心理健康和全面素质发展，帮助他们掌握心理健康相关知识，提升心理调适能力，用实际行动践行党史学习教育“我为群众办实事”实践活动，10月13日，市卫健委、市教育局联合湖北科技学院附属第二医院、市心理咨询师协会，在市温泉中学开展了2021年世界精神卫生日青少年心理健康教育宣传活动。

心理健康讲座： 促进学生身心和谐发展

此次活动特邀湖北科技学院附属第二医院心理科孟素华医师和咸宁市心理咨询师协会副秘书长汪毅为学生开展心理健康讲座。

讲座中，孟素华医师结合学生的实际情况，从世界精神卫生日主题、心理健康的概念和意义、青少年的心里困扰以及不良情绪的管理四个方面为学生们作了一堂有益身心的《青春少年未来可期》心理健康讲座。汪毅副秘书长从青少年常见心理问题、心理健康标准、心理形成原因及塑造心理健康四个方面，进行了深入浅出地阐述，让同学们对健康心理有更为清晰的认知，帮助同学们正确面对学习和生活中出现的焦虑、疑惑、愤怒等负面情绪。讲座贴近学生实际校园生活、通俗易懂、极具知识性，得到了同学们的

积极响应。活动现场，湖北科技学院附属第二医院还给在场师生发放了心理健康宣传册。

心理健康辅导： 提升学生心理调适能力

为将党史学习教育和“我为群众办实事”活动向纵深处推进，将关爱青少年心理健康落到实处，当日，除进行心理健康讲座外，湖北科技学院附属第二医院心理科心理治疗师刘妮云和咸宁市心理咨询师协会心理科专家还结合了2021年世界卫生日“人人享有精神健康”的宣传主题，围绕“青春之心灵 青春之少年”的内容，与市温泉中学部分师生面对面开展一对一以及团体心理辅导活动，现场支招了如何控制情绪、怎样释放压力等。互动环节中，心理科专家们还耐心解答了师生们提出的如何和别人更好相处、



成绩焦虑、睡眠不佳等问题。

“以前有同学嘲讽我时向父母讲述时，他们总是让我找自身原因……”“情感上的事情，我根本就不敢和父母说，什么事都只能憋在心里，久而久之就忧郁了……”“其实我也想好好学习，但父母只要看到我的成绩下降，就会勃然大怒，根本不听我的解释，导致我所有委屈只能憋闷在心中……”采访中，刚接受完团体辅导的几名女同学告诉记者，由于自己在学习、生活、情感上的情绪长期得不到宣泄，导致自己极度自卑，缺乏自信和安全感，

学习成绩也一直无法得到提升。通过心理科专家们面对面辅导，让他们在轻松愉快的氛围中了解了调节情绪的方法，学会了以积极的心态面对学习及生活中的挫折和挑战，促进了身心健康和谐发展。

通过心理健康讲座，提供心理健康辅导，推动教育科学化进程，有益于师生们正确面对和疏解心理压力，有助于他们获得健康的心理以及健康的人生。同时，也有利于扩大心理健康教育的影响力，促使医院心理咨询门诊更好地发展。

咸宁市第一人民医院引进皮肤镜系统 为您的肌肤“保驾护航”

●记者 夏咸芳

家住温泉潜山路的小刘，最近背上起了无数的红点和小水疱，由于痒痒难受，在小刘的数次搔抓之后，部分皮肤竟然结痂，这可吓坏了爱美的小刘。她迅即前往市第一人民医院皮肤科就诊。该院皮肤科主任杨科利用皮肤镜检查后，确定小刘背部患上了湿疹。

什么是皮肤镜

据杨科介绍，皮肤镜是近年发展起来一种无创性观察在体皮肤表面和表皮下部肉眼无法识别的形态学特征与数字图像分析技术。其特点：对机体无创伤性、操作简便、现场实时检查后即可给出辅性诊断报告，被称为皮肤科医生的“火眼金睛”，是一种手持式显微镜，配备有放大镜、光源、偏振器，在放大基础上优先捕获皮肤深层的反射光，从而除了观察皮肤表面外，还可以看见表皮及真皮内的颜色和结构，有助于鉴别黑色素细胞性皮损与非黑色素细胞性皮损以及良、恶性皮损的鉴别，提高良、恶性皮损活检比例（避免不必要的皮肤活检），帮助判断皮损的可疑病灶，进一步指导病理学检查（临床、皮肤镜及病理学相结合）。此外，还有助于术前更精确地界定病灶边界、监测和随访多发性痣的患者，解除患者顾虑。

皮肤镜适用范围

杨科称，皮肤镜主要适用于色素

性皮损和非色素性皮损与其相关的皮肤肿瘤诊断，如恶性黑色素瘤、痣细胞痣分类、脂溢性角化病、日光角化病、色素痣恶变、基底细胞癌、鳞癌、Bowen病、皮肤纤维瘤、血管瘤与血管瘤相关的胎记及临床较难与黑色素瘤相鉴别的其它色素性病的诊断与鉴别诊断。

他表示，人眼观察物体的分辨率约为0.1毫米左右。而通过皮肤镜可以把皮肤放大到10倍甚至100倍。这样就可以观察到肉眼无法观察到的一些亚细微结构。可以提高诊断的准确率。为皮损形态学评估开创了新的视角，可以说皮肤镜是组织病理通向临床皮损的桥梁。它的出现，减少了因盲目手术切除或活检而引起创伤的概率，还可有效指导手术切除范围、术后复诊、选择合理的物理治疗方法和动态监测高危人群的皮损与可疑病灶的病程变化等，这些在临床均具有重要意义。

此外，皮肤镜还对扁平疣、传染性软疣、扁平苔藓、黑变病、银屑病、疥疮、皮炎、紫癜和寻麻疹性血管炎的诊断，尤其对白癜风的早期诊断具有重要意义。



独具特色的技术优势

目前，咸宁市第一人民医院除全新引进德国FotoFinder皮肤镜外，还开展各种食物、吸入、药物、接触等多种类型的过敏源检测及皮肤赘生物去除术、尖锐湿疣电灼、高频电刀切除术，对皮肤瘢痕形成了综合治疗方案。该科还利用中医外治术治疗痤疮、扁平疣、酒糟鼻、湿疹等疾病；冷冻治疗病毒疣、鸡眼、斑秃、结节性痒疹、皮肤肿瘤等疾病；开展冷疗、中药冷疗，运用药物湿敷治疗面部过敏性皮炎、日光性皮炎、脂溢性皮炎、湿疹等皮肤病；开展皮肤肿瘤、赘生物、皮肤畸形等多种皮肤外科手术；运用紫外线光疗治疗湿疹、银屑病、白癜风、皮肤肿瘤等疾病；运用光动力治疗痤疮、病毒疣、皮肤肿瘤、硬皮病、皮脂腺及汗腺等疾病；运用强脉冲激光治疗黄褐斑、雀斑、光老化、毛细血管扩张等色素性疾病和血管性疾病以

及针对先天性、后天性毛增多症的脱毛治疗；运用点阵激光换肤系统治疗疤痕、妊娠纹、老年斑、皮肤老化、白癜风等疾病；运用调Q激光治疗太田痣、颧部褐青色痣、老年斑、咖啡斑、黄褐斑等色素性皮肤病变、文身、文眉等混合色素形成的色素沉着及外伤性色素沉着，以及面部皮炎、敏感性皮肤；运用二氧化碳激光对人体病变组织作汽化、烧灼、切割凝固手术；运用高能红光治疗疖、化脓性汗腺炎、深脓疱疮，甲沟炎、带状疱疹等感染性皮肤病及过敏性皮炎、激素依赖性皮炎、湿疹、汗疱抄等炎症性皮肤病以及烧伤创面、溃疡性皮肤病等。能通过准确的检测诊断和综合治疗各种传播性疾病，运用多功能男科、妇科综合治疗仪针对男科、妇科泌尿系感染及并发症性传播疾病治疗。在保持传统治疗的基础上，主体综合特色疗法，形成了独具特色的技术优势，显著提高了疾病的治疗效果。