



健康头条

线上线下双向守护

“12356”热线点亮青少年“心”光

梳着高马尾的女孩身着白色实验服，手中轻持实验烧杯，澄澈的眼神望向远方，这是17岁高中女生小橙（化名）日前在无锡市救助保护中心（以下简称“市未成年人救助保护中心”）心理咨询室完成的画作。

在市红十字会心理咨询志愿者华晓云连日的陪伴疏导下，这名曾陷入焦虑、自我否定等负面情绪困境的少女，重新拾起对生活和未来的希望。这场暖心服务，正是无锡市“12356”心理援助热线“线上疏导+线下服务”全链条服务模式生动的实践。

无锡市“12356”心理援助热线依托市卫生健康委员会、市民政局、市红十字会三方联动工作机制，搭建起闭环完整、高效暖心的未成年人心理服务体系。

日前，记者走进无锡市精神卫生中心、市未成年人救助保护中心，实地了解市“12356”心理援助热线如何通过线上线下深度融合模式，为广大市民，尤其是青少年群体筑牢心理健康屏障。

“您好，这里是‘12356’心理援助热线，请问有什么可以帮您？”在市精神卫生中心的“12356”心理援助热线接听室内，接线员正专注接听来电，以温和的语气安抚着电话那头躁动不安的情绪。目前，热线实行24小时服务，月接听量可达两三千通，日均接听量近百通，其中未成年人心理健康相关咨询占比接近两成。中高考阶段，学业压力、亲子沟通冲突成为来电主流诉求，热线咨询量呈稳步上升趋势。

谈及小橙的救助案例，市“12356”心理援助热线接线员、市精神卫生中心心理治疗师王钰介绍，这名17岁女生正在校就读，日常存在情绪紧张、焦虑问题，心

理状态波动频繁。此前，她已在市精神卫生中心门诊就诊并坚持药物治疗，但她对医院诊疗环境存在抵触心理，拒绝入院接受系统治疗。

今年5月，小橙的母亲王女士拨打了“12356”热线求助。热线工作人员结合小橙的个人情况、既往诊疗记录及家庭环境开展专业心理评估，严格依据《无锡市“12356”心理援助热线线下转介服务操作规范》，清晰告知家属线下专项救助服务的具体内容。在征得监护人和本人双重同意后，工作人员第一时间将个案资料转介至市未成年人救助保护中心，便于后续精准对接、开展服务。

走进市未成年人救助保护中心心理援助专属服务区，住宿房间整洁、生活配套设施完善，心理咨询室、情绪宣泄室、沙盘游戏活动室等功能场地布局规整、设备齐全。

据市未成年人救助保护中心相关负责人李中良介绍，该服务区专门设置5间宿舍、10张床位，免费为转介对象提供食宿及生活必需品。服务区域每日定时消杀，全力打造安全、温馨、舒适的环境。

按照标准化服务规范，入站服务期限一般不超过10天，同时严格执行监护人全程陪同入站制度。在严守安全管理底线的基础上，该中心同步开展亲子沟通指导、家庭关系疏导等配套服务，全方位化解青少年心理及家庭层面的困扰。

小橙在市未成年人救助保护中心接受心理服务期间，华晓云为她制定了一对一心理疏导方案，每日开展常态化心理陪伴与专业干预。经过连日的耐心陪伴、科学引导和情绪调节，小橙逐

渐敞开心扉，学会正视自身负面情绪，熟练掌握科学宣泄压力、调节心态的方法。在服务开展第6日，她提笔创作了一幅自己未来在大学实验室逐梦的画作，这幅作品也成为其心态好转、重拾自信的直观见证。

最终，小橙主动提出返校复课，顺利结束线下服务并平安回家，家属对该中心全程专业、贴心、暖心的服务连连点赞。

据统计，自线上线下联动服务模式落地推行以来，已有4名青少年完成精准转介对接，其中2人成功入站接受专项心理服务。

据悉，市未成年人救助保护中心重点面向存在轻度心理问题、抵触医疗机构诊疗，但愿意配合心理疏导干预，经线上疏导问题仍持续、遭遇突发应激情绪

波动或存在家庭、校园适应困境需多方协同干预的青少年群体。

目前，市未成年人救助保护中心联合市红十字会组建了近百人的专业心理志愿服务队伍，由市精神卫生中心全程提供专业培训、个案督导及应急技术支持。若转介对象出现心理状态明显波动、恶化等异常情况，市精神卫生中心将第一时间提供专业技术指导，必要时派员赴现场协助处置，筑牢安全底线。

不同于医疗机构专业化诊疗模式，市未成年人救助保护中心依托柔性陪伴、沉浸式疏导与正向心理引导，精准匹配存在轻度心理困扰的青少年的实际需求。

“不少青少年对正规医疗机构诊疗存在抵触心理，而单纯的线上语音疏导，难以根治深层次、

持续性的心理问题，线上转线下的联动模式，恰好补齐了单一心理服务的短板。”市精神卫生中心医务处处长彭光海表示。无锡聚焦“12356”热线服务提质增效，创新推出“六个一”工作举措，建立“快速响应—专业评估—多方联动—全程回访”标准化服务机制，打通“热线咨询—专业诊疗—驻站服务”绿色通道，实现青少年心理求助全流程、闭环式全覆盖服务。

青少年心理健康既事关青少年成长成才，更关乎家庭幸福和睦、社会和谐稳定。市卫生健康委相关负责人表示，下一步，全市将持续深化多部门协同联动，扩容升级热线接听点位、上线智能辅助服务系统，进一步提高热线响应效率与服务精准度。

（杨洁丹 文/摄）

■ 医界

大咖论“甲”探新知 这场学术论坛干货满满

日前，无锡市医学会、江苏省江原医院联合举办的“精准微创 融合创新”甲状腺肿瘤微创实践学术论坛在无锡举办。国内甲状腺领域权威专家齐聚太湖之滨，围绕微创技术创新、基因诊疗研究、病理诊断升级、前沿指南解读等议题深入交流，推动区域甲状腺肿瘤诊疗向标准化、精准化、微创化提质升级。

当前国内甲状腺疾病发病率持续攀升，患者对诊疗安全、功能保留、术后美观及生活质量的要求不断提高，传统手术模式已无法满足个性化诊疗需求。江苏省原子医学研究所副所长、江苏省江原医院院长郭宏恂介绍，本次论坛设置主会场与两大专题分会场，采用“国内权威专家+本院青年骨干”同台授课模式，聚焦机器人手术、免充气经口腔镜等前沿微创术式。他表示，甲状腺诊疗已告别“一切了之”的传统模式，精准微创、保功能、重预后成为行业共识。论坛旨在推动前沿技术规范化、普及化发展，促进优质诊疗资源下沉基层，提升区域疑难病例处置能力，惠及广大甲状腺疾病患者。

上海交通大学医学院附属仁济医院头颈外科主任、主任医师王卓颖聚焦RET基因融合型甲状腺癌诊疗前沿分享成果。他表示，RET基因融合突变在分化型甲状腺癌中较为常见，常规单基因检测存在局限，依托该类型肿瘤的超声影像特征，可精准筛选多基因检测适用患者，提升诊断精度、节约医疗资源。融合基因突变高发于儿童及青少年，10岁以下患儿占比超90%，肿瘤侵袭性强、易转移、预后较差，且不同融合型对靶向药物敏感度不同。他强调，超声影像联合多基因检测的术前精准分型，是攻克此类疑难病例的关键。

上海市第六人民医院病理科主任、主任医师刘志艳结合最新前沿成果，解读甲状腺病理诊断新进展。她指出，甲状腺病理诊断已迈入组织形态学、免疫表型、分子病理学整合诊断新阶段，并针对多项临床诊疗难点给出标准化实操方案，打通诊疗协作壁垒，为规范化诊疗提供权威支撑。

论坛两大分会场内容扎实、特色鲜明，分别围绕外科实操、围手术期护理、内分泌管理、消融技术等方面开展专项研讨，省内专家及医院骨干分享多项临床经验。与会专家还围绕甲状腺微小乳头状癌诊疗、方案选择、风险评估等热点进行深度研讨，提出诸多实用临床思路。

未来，江原医院将持续深化跨区域学术协作，推动甲状腺诊疗技术创新普及，助力江苏及周边区域甲状腺诊疗向精准化、微创化、规范化发展，全力守护群众甲状腺健康。（杨洁丹）

12356

无锡市心理援助热线

培训
教学

志愿
服务

督导
考核

大别山老 王 孢子油优惠

孢子油主要吃油，含油量越高价格越贵。
含20%孢子油，每100克含三菇21.6克：
6瓶600粒/2400元、15瓶/5700元。
含35%孢子油，每100克含三菇22克：
7瓶700粒/3800元、15瓶/7200元。
100%孢子油，每100克含三菇25克：
6瓶600粒/12000元、13瓶/23000元。
椒木孢子粉：500克/1000元，买3送1。

特殊人群 条件允许 请用纯油
自产自销老牌老店：崇宁路17号4楼
电话：82700029（大别山老王）

■ 医见

健康观球，别让“世界杯综合征”找上门

眼下，正在火热进行中的世界杯赛事，成为无数球迷的狂欢盛宴。受时差影响，大量赛事集中在凌晨，熬夜观赛叠加进球、失球带来的剧烈情绪起伏，会给心血管带来双重负担。

无锡市人民医院心血管内科副主任医师承燕提醒，世界杯期间，心血管急症发病风险会明显升高，球迷在享受赛事的同时，切勿忽视心血管健康防护。

◆熬夜和情绪激动是双重诱因，会升高心血管发病风险

人体拥有稳定的昼夜节律，神经系统、内分泌系统、心血管系统均遵循“日出而作，日落而息”的运转规律。夜间本应是迷走神经兴奋、交感神经兴奋性降低的时段，身体进入休养修复状态。通宵观赛会直接打乱生物钟，使交感神经长期处于亢奋状态，造成血压升高、心率加快，持续加重心脏负荷。

观赛期间，比分反转、破门得分、点球决胜等场面极易造成情绪大幅波

动。交感神经持续高度兴奋，会进一步引发血压骤升、心律失常，甚至诱发冠状动脉斑块破裂、快速形成血栓，进而诱发急性心肌梗死。相关临床统计数据显示，世界杯赛事周期内，医院急诊接诊的心血管疾病患者数量显著上升。这类因熬夜观赛引发的系列身体不适，被大众统称为“世界杯综合征”：轻症多见头晕乏力、胸闷心悸等；重症可直接诱发急性心肌梗死、脑梗死，严重者甚至猝死。患有高血压、冠心病、动脉粥样硬化等基础心血管疾病人群，受上述因素影响更为显著。

◆这些身体信号别忽视，多为心肌梗死征兆

不少球迷存在认知误区，认为心肌梗死毫无前兆、突发即危重。事实上多数患者发病前会出现预警信号，只是常常被人们忽视。承燕介绍，胸闷、心慌、胸痛是最典型的前驱症状，不适感通常持续数分钟后自行缓解。很多人简单认为休息片刻就能好转，

未予以重视。该症状本质是冠状动脉狭窄引发的一过性心肌供血不足；若未及时就医干预，血管完全堵塞便会发展为急性心肌梗死。

需特别注意，心肌梗死临床分型较多，并非全部存在漫长发病过程，部分病例因血栓脱落突发堵塞血管，部分为稳定斑块破裂直接诱发急性性梗死，发病进程极快，少数患者无任何前驱不适，首发症状即为猝死。因此，存在心血管基础疾病的人群，一旦出现胸部不适，即便症状快速消失，也建议尽早到院完善检查评估。

◆熬夜观赛“减伤”指南，科学方式降低身体损伤

对于不愿错过赛事的球迷来说，杜绝熬夜并不现实，承燕给出多项实用防护建议，最大限度减轻熬夜给心血管带来的伤害。

合理补觉、把控时长是缓解熬夜损伤的基础方式，不过补觉只能舒缓疲惫，无法完全抵消熬夜对身体造成的损伤。球迷日常可优先选择午间小

憩，时长控制在20至30分钟为宜，午睡过久会使人体误入深度夜间睡眠周期，打乱原有昼夜节律，睡醒后反而头昏疲惫、注意力涣散。若需在观赛前后分段休息，可遵循人体1.5小时睡眠周期规律，尽量睡满完整周期，在睡眠周期结束后苏醒，身体困倦感会大幅减轻，整体状态更佳。

熬夜次日起床，多数球迷会伴随头晕乏力、精神萎靡等问题。清晨户外有光照时，可外出晒太阳15分钟左右，借助自然光调节人体节律，快速切换至日间清醒状态，有效缓解熬夜带来的疲惫。

许多球迷观赛时习惯搭配啤酒、烧烤、浓咖啡、浓茶等，这类搭配会加重心血管负担。高油高盐饮食、过量饮酒会升高血脂、提高血液黏稠度；咖啡因与酒精会持续刺激交感神经，诱发心律失常。观赛饮品优选温水、淡茶等，搭配清淡低脂小食；避免长期久坐，每隔半小时起身活动片刻，预防下肢血液淤滞。

观看赛事时球迷尽量保持心态平



和，避免过度紧张、狂喜或失落。尤其是高血压、冠心病患者，切勿因赛事比分过度焦虑，必要时可选择延后回看赛事，减少情绪剧烈起伏给身体带来的冲击。

◆突发不适切勿硬扛，急救处置要点牢记心间

观赛途中若突发胸闷、胸痛、心慌、头晕等不适感，需立刻停止观赛，

静坐或平躺静养。确诊冠心病、冠状动脉狭窄的患者，可舌下含服硝酸甘油、麝香保心丸等急救药物临时缓解症状，但服药后仍需尽快前往医院急诊就诊——症状暂时缓解不代表风险消除，往往提示血管病变处于不稳定阶段，需进一步完善血管检查，调整治疗方案。普通人若无自行判断不适病因，切勿强忍等待自行好转，第一时间就医是最安全的选择。（高宇）