

在湖南省第二人民医院,临床心理科与骨关节运动医学科用专业与温度,守护着大众的精神世界与步履安康

一“心”一“膝”,守护身心双健康

石荣 刘莉 傅容容

五月风清,健康相伴。5月25日、5月27日,两个满载温情的健康纪念日次第来临,将自我关怀的理念,轻轻落在每个人的日常。525“我爱我”,观照内心情绪,守护精神安宁;527“我爱膝”,呵护行走之力,保障步履从容。在湖南省第二人民医院,临床心理科与骨关节运动医学科,一“心”一“膝”,一静一动,用专业与温度,守护着大众的精神世界与步履安康。

临床心理科:以爱为灯,照亮心灵归途

青春之惑:藏在笑容背后的心理困境

深夜的咨询室,暖灯如豆。21岁的大二学生小宇(患者均为化名)垂首而坐,指尖反复攥紧衣角,声音轻得像一阵风:“医生,我好像什么都做不好,学不进去,也融不进去,整夜睡不着,觉得特别累……”

这是湖南省第二人民医院临床心理科副主任医师漆靖日常接诊中,再熟悉不过的场景。初入大学时的憧憬,在环境适应、宿舍人际、学业压力的层层裹挟下慢慢消散,孤独、自我否定与失眠悄然缠上年轻的心灵。他开始回避人群,用短视频填补深夜的空洞,在“焦虑—逃避—自责”的循环里,越陷越深。

这样的故事,在当下青年群体中并非特例。漆靖在长期临床中观察到,当代年轻人的心理困境,比以往更为隐蔽而复杂。单一的评价体系将成绩、学历、就业过度捆绑,理想与现实的落差引发自我怀疑;意义感缺失、完美主义内耗、习惯性比较,再以熬夜、刷屏代偿情绪,让负面感受不断累积。低年级学子多困于适应障碍与人际摩擦,中高年级则被考研考公、就业前景裹挟,自我价值感偏低,成为贯穿青春的隐秘痛点。

更让人心疼的是,许多人被“病耻感”困住。明明情绪已濒临临界点,却不敢求助、不愿言说,生怕被贴上“脆弱”“不正常”的标签。漆靖总是温和而坚定地告诉每一位来访者:心理困扰,不过是心灵的一场小感冒,与身体病痛同样寻常。主动寻求帮助,从来不是软弱,而是清醒、自爱、更有勇气的选择。

专业守护:为心灵搭建温暖避风港

作为湖南省临床重点学科、湖南省心理治疗与康复委员会主委单位,湖南省第二人民医院临床心理科始终以温柔而坚定的姿态,为在情绪迷雾中徘徊的人们,撑起一方可以安心停靠的港湾。科室以完整闭环的服务体系,为承受焦虑、抑郁、失眠、人际冲突、环境适应等诸多困扰的人群,提供一站式、有温度的全流程心理照护。

科室下设临床心理门诊、心理评估室、物理治疗中心、精神康复中心四大功能板块,从精准评估到科学干预,从症状缓解到康复巩固,环环相扣、细致周全。心理评估室以专业测评工具与资深技师的精准解读,将无形的情绪、认知与行为状态,转化为清晰可靠的诊疗依据,让每一份困扰都被看见、被读懂。物理治疗中心则以现代ECT、经颅磁刺激、生物反馈、音乐治疗等无创手段,融合针灸、电针等传统疗法,温和调节身心节律,在无压力、无干扰的状态下,帮助大脑回归平稳安宁。

咨询室里,没有说教与评判,只有倾听与接纳。治疗师耐心陪伴,用“5-4-3-2-1着陆技术”,帮助来访者在情绪汹涌时快速锚定当下;引导他们为情绪清晰命名,让剧烈的感受缓缓回落;鼓励以文字卸下重负,把委屈、不安与痛苦妥帖安放。每一次聆听都真诚,每一句回应都有力量,让人们在这里卸下防备、疗愈创伤,重新找回内心的秩序。

以爱之名:让“我爱我”成为生活常态

借着“5·25”大学生心理健康日,该院临床心理科将专业关怀不断延伸至校园、社区,把心理科普化作通俗易懂的陪伴,拆解误区、消除顾虑,让心理健康走出隐秘角落。漆靖常对年轻人说:“你不需要完美才值得被爱,你存在本身就值得。”这句朴素却有力量的话,陪伴无数来访者走出内耗与自我否定,重新看见自己的珍贵。

让心理健康不再是禁忌,让自我关怀成为日常,是科室一以贯之的初心。在这里,没有标签,没有偏见,只有被理解、被接纳、被认真对待的情绪与心声。从青春成长的迷茫,到成年世界的压力;从人际相处的困惑,到情绪障碍的调适,医护团队以专业为刃、以爱心为盾,既做祛除病痛的医者,更做抚慰心灵的同行者。他们用陪伴驱散阴霾,用科学点亮希望,让每一颗心灵都能被温柔以待,向阳而生、自在生长。

骨关节运动医学科:且行珍“膝”,守护行走自由

护膝误区:膝盖伤痛不再是老年人“专利”

清晨的康复室,阳光轻洒。26岁的健身爱好者小林,在医生指导下缓缓屈伸腿部,曾经一动就刺痛难忍的膝盖,如今已能轻松活动。“多亏李宝军主任团队,我以为再也不能正常运动,没想到还能重新跑起来。”他的笑容里,满是重获行走自由的欣喜。



李宝军团队为患者进行手术。均为受访者供图

小林的伤痛,始于一次急于求成的过度训练。突然加码的深蹲与跑步,让膝盖不堪重负,隐痛悄然来袭。起初他不以为意,直到上下楼、下蹲备受煎熬,甚至夜间被痛醒,才意识到问题严重。经诊断,他患上髌股疼痛综合征合并髌腱炎,是典型的过度使用性关节损伤。

在湖南省第二人民医院骨关节运动医学科,像小林这样的年轻患者越来越多。科室主任、主任医师李宝军坦言,“关节病是老年病”的陈旧观念早已过时。当下中青少年膝关节损伤高发,多与运动不当、突然增量、久蹲久坐、体重超标、下肢线异常等因素有关。上下楼时膝盖承受数倍于体重的压力,久蹲过度挤压半月板,突增的运动负荷让软骨与肌腱难以适应,这些看似平常的习惯,都在悄悄损耗关节健康。

更令人担忧的是,不少人受伤后陷入误区:要么彻底静养不敢动弹,要么长期依赖厚护膝,要么轻信“速效偏方”。李宝军提醒,完全不运动会加速肌肉萎缩与软骨退化,长期戴护膝会削弱肌肉力量,盲目用偏方则会掩盖病情,把小损伤拖成大麻烦。科学护膝,贵在辨因、重在康复,不盲目、不躺平。

精技护航:用专业技术重建关节健康

作为湖南省卫生健康委临床重点学科——骨科的核心亚专科,湖南省第二人民医院骨关节运动医学科,是省内专注骨关节损伤修复、关节疾病诊疗与功能重建的特色标杆。科室42张床位、22名经验丰富的医护人员,始终恪守“精、谨、勤、敬、仁”的院训,将患者安全、医疗质量与人文服务放在首位,以精湛医术,为每一位被关节疼痛困扰的人,找回稳稳行走的底气与尊严。

精准与微创,是科室始终坚守的治疗方向。以四大核心技术为支撑,构建起从诊断、治疗到康复的全链条体系:关节镜微创技术以小切口解决大问题,创伤小、恢复快;人工关节置换与翻修技术,为重症患者重建关节功能;关节损伤微创诊疗技术,快速修复各类运动创伤;骨关节炎系统诊疗技术,为慢性关节病患者提供长期规范管理。

小林正是这套治疗体系的直接受益者。针对他的损伤,李宝军团队量身定制方案:先以物理治疗消炎止痛、缓解不适,再通过坐姿直腿抬高、夹膝、提踵等简易训练,强化大腿肌群这一“天然护具”,同时耐心纠正运动习惯,指导循环节镜微创技术以小切口解决大问题,创伤小、恢复快;人工关节置换与翻修技术,为重症患者重建关节功能;关节损伤微创诊疗技术,快速修复各类运动创伤;骨关节炎系统诊疗技术,为慢性关节病患者提供长期规范管理。

精准与微创,是科室始终坚守的治疗方向。以四大核心技术为支撑,构建起从诊断、治疗到康复的全链条体系:关节镜微创技术以小切口解决大问题,创伤小、恢复快;人工关节置换与翻修技术,为重症患者重建关节功能;关节损伤微创诊疗技术,快速修复各类运动创伤;骨关节炎系统诊疗技术,为慢性关节病患者提供长期规范管理。

且行珍“膝”:把护膝观念融入每一天

控体重、减劳损;老年护膝,重在保功能、缓退变。日常减少久蹲、频繁爬楼、登山等高强度负荷的活动;运动前充分热身,优选游泳、平地快走、骑行等对膝盖友好的运动;控制体重,减轻关节持续压力;一旦出现关节肿胀、交锁、夜间痛、外伤后无法承重,务必及时就医。

渐进恢复。短短数周,小林便摆脱疼痛,重返热爱的运动场。

从年轻群体的运动损伤,到中老年常见的骨关节炎、类风湿关节炎;从关节内骨折的微创复位,到先天性关节畸形的精准矫正;从骨质疏松的科学管理,到晚期关节病变的置换与重建,科室以全周期、全覆盖的诊疗能力,为不同年龄、不同病症的患者,提供一对一的个体化方案。在这里,技术有温度,治疗有章法,每一次修复都不止于消除疼痛,更在于重建生活的信心与行走的自由。

医护团队以耐心与专业,将专业知识转化为通俗易懂的生活建议,让“且行且珍‘膝’”的理念深入人心。从少年到老者,从运动爱好者到久坐办公族,他们始终坚守一线,用技术驱散疼痛,以关怀守护安康,帮人们守住行走的底气,让每一步都走得安稳、轻盈、有力量。



健康

责编/杨蔚然 美编/何朝霞 校读/谈梁

老年人应每年进行一次骨密度检测,简易自测评估风险,确诊后坚持规范抗骨质疏松治疗

一场车祸一场守护 七旬老人粉碎性骨折重获新生

病痛中相遇 一场车祸,摔碎安稳晚年

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 邓婷

跌倒是老年人群的“隐形杀手”,骨质疏松性创伤骨折更是悬在老人头顶的健康隐患。近年来,因意外车祸、不慎跌倒导致的老年骨折高发,一次意外伤害,往往让安稳晚年瞬间陷入困境。长沙市第三医院(湖南大学附属长沙医院)骨科二十一病室(创伤骨科)融合EARS老年骨折加速康复体系,以精准救治、精细护理、全程标准化康复干预,为一名遭遇车祸的高龄聋哑粉碎性骨折患者打通生命通道,让绝境迎来转机,也为老年骨折防治写下生动注脚。



本版插画/何朝霞

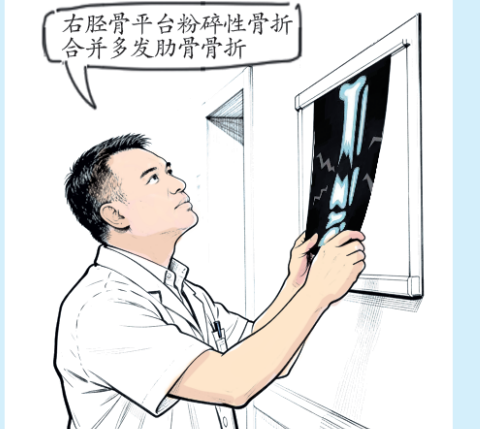
那是初夏的一个午后,一场突如其来的车祸,打破了七旬聋哑老人胡奶奶平静的生活。

老人在路上遭遇车辆碰撞,重重摔倒在地,右腿当即变形,剧痛席卷全身。她听不见周遭的惊呼,也发不出半点呼救,只能蜷缩在路面,浑身发抖,双手死死攥着衣角,苍白的脸上写满无助与恐惧。

被紧急送往长沙市第三医院后,接诊医师王伟立刻上前检查。掀开裤腿的那一刻,所有人都心头一紧——老人的右小腿肿得远超常态,皮肤紧绷发亮,密密麻麻的紫色张力性血泡布满小腿。

影像学结果更让人揪心:右胫骨平台粉碎性骨折(损伤最重Ⅵ型),合并多发肋骨骨折。高龄、骨质疏松、遭遇强大车祸外力,伤情极重,小腿随时可能诱发骨髓炎综合征,一旦组织坏死,甚至面临截肢风险。

因为先天聋哑,老人无法诉说疼痛,也听不懂医护的话语,每次检查都紧张抗拒,眼神里满是恐惧。

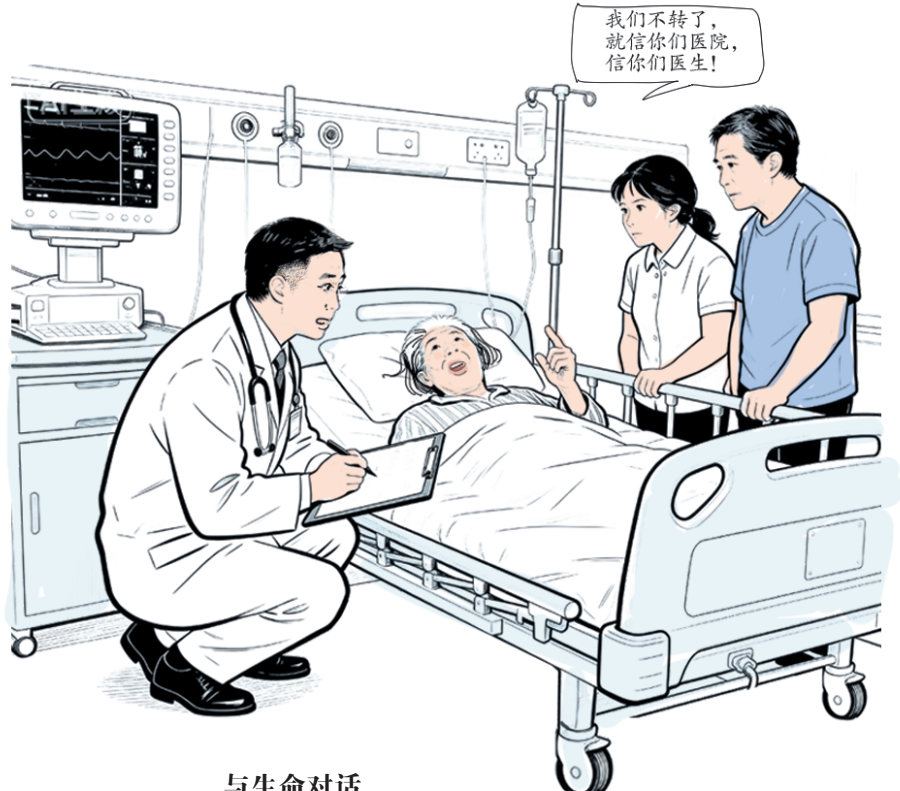


家属守在床边,看着老人痛苦不堪,又急又怕,一度想转院。女儿红着眼眶,声音哽咽:“她听不见、说不出的,我们真的怕她遭更多罪,怕这么重的伤治不好。”

王伟医师蹲下身,拿起写字板一笔一画写下安慰,再用温和的手势耐心沟通,一遍遍细致讲解救治方案。看着医护真诚又专业的态度,家属最终放下顾虑,字字坚定:“我们不转了,就信你们医院,信你们医生!”

严重肿胀与血泡,是横在手术前的第一道难关。车祸带来的重创让局部水肿剧烈,必须先消肿、稳定病情,才能安全手术。长沙市第三医院骨科二十一病室团队第一时间为老人实施骨牵引,配合足底气压泵促进循环,交替外敷药物加速消肿。护士们日夜守在床边,轻柔处理血泡、密切观察皮肤血运,哪怕老人因疼痛烦躁不安,也始终轻声安抚、细心照料。

整整两周精心调理,小腿肿胀彻底消退,吓人的血泡慢慢结痂,手术时机终于成熟。主刀医生是长沙市第三医院党委委员、骨科二十一病室主任刘



与生命对话 毫米级修复,让重创的人生重新站起

峰,他深知这台手术的分量。胫骨平台是膝关节的“承重底座”,车祸导致的粉碎性骨折,让关节面碎裂塌陷,如同摔碎的瓷盘,必须毫厘不差复位、牢固固定,才能保住老人行走的希望。

手术室里,刘峰凝神屏息,一点点托起患者塌陷的关节面,将碎裂骨块精准拼接、稳妥固定,动作轻柔又稳健,最大限度减少创伤。手术顺利完成,生命守护迎来关键突破。

术后当天,老人就在医护与家属搀扶下,借助助行器稳稳下床。当足底再次触碰到地面,老人眼睛瞬间亮了,对着医护人员缓缓竖起大拇指,嘴角微微上扬,露出了受

伤以来第一个安心的笑容。

从卧床不起到床边坐起,从屈膝锻炼到扶步慢行,老人状态一天比一天好。出院那天,家属紧紧握住医生的手,激动得眼眶发红:“刚送来时我们都快绝望了,没想到恢复得这么好。现在她能自己走,心里的石头终于落地了。”

回归社区后,依托长沙市社科联哲学社会科学规划课题研究成果——“医院-社区-家庭”三级联动照护模式,天心区医疗集团为老人搭建起无缝衔接的康复链条。社区医护定期上门换药、指导居家康复、监测骨密度与恢复情况,让出院后的康复不掉链,用全周期守护,为老人的晚年健康筑牢防线。

健康解码 防意外、强骨骼 守住老年健康防线

骨质疏松是老年人车祸、跌倒后易致粉碎性骨折的沉默元凶。年轻人骨骼致密坚韧,同等外力下不易重伤;而老年人骨量持续流失,骨骼像风干的树枝,脆弱易碎,一次车祸撞击、轻微跌倒,甚至弯腰、咳嗽,都可能引发严重骨折。

这类骨折愈合慢、并发症多,长期卧床还可能诱发肺部感染、静脉血栓、关节僵硬,是导致老年人失能、影响生活质量的重要原因。

刘峰表示,若想守护好晚年骨骼健康,老年人及其家人需牢记以下四点:

强骨固本:规律补钙与维生素D,每天适度晒太阳,坚持散步、太极等温和运动,增强肌肉力量与骨骼强度。

安全出行:老人外出尽量有人陪同,过马路留意车况,雨天、夜间减少外出,降低车祸与跌倒风险。

居家防险:室内地面干燥防滑,走廊、卫生间加装扶手,清理杂物电线,从源头上减少意外。

早筛早治:老年人每年进行一次骨密度检测,简易自测评估风险,确诊后坚持规范抗骨质疏松治疗。