

医案解码



云南省第一人民医院
昆明理工大学附属医院
云南省血液病医院
The First Provincial Hospital of Yunnan Province
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology
The Hematology Hospital of Yunnan Province

省一院开设女性心理门诊专区 为“她”心事筑起专属防线

一间专属诊室 让心事被安心诉说

省一院临床心理科自成立以来,持续关注并服务于全生命周期患者的心理健康问题。此次将女性心理服务进行专属化升级,旨在让心理健康服务更贴合女性的生理与心理特质。

“在临床中,我们发现女性患者对就诊环境的私密性要求更高。一个独立、安静、能让人放松下来的空间,可以有效缓解她们的紧张与不安,帮助她们更真实地表达内心感受。”省一院临床心理科主任医师钟静玫介绍,据统计,该科接诊的患者中,超过六成是女性,其中以抑郁和焦虑问题最为多见。女性心理健康不仅关乎个体,给予女性心理健康特殊关照,本质上是在守护家庭的幸福底色与社会的和谐稳定。

多重压力交织 女性更易遭遇“心坎”

为何女性群体更容易受到心理

在家庭与社会的多重舞台上,女性往往同时扮演着母亲、妻子、职场奋斗者等多种角色。然而,在承担多重责任的同时,独特的生理特点及复杂社会压力的影响,女性的心理健康问题却容易被忽视。为回应这一日益迫切的社会需求,云南省第一人民医院(以下简称“省一院”)近日正式开设女性心理门诊专区,以专业、私密的诊疗空间与个性化服务,为女性心理健康筑起一道坚实的“专属防线”。

问题的困扰?钟静玫表示,这既源于生理特殊性,也与社会角色、现实压力密切相关。

从生理层面看,女性一生要经历青春期、孕期、围产期、更年期等多个特殊的生理阶段,体内激素水平如过山车般周期性波动,这是诱发情绪问题的重要生物学基础。除此之外,贯穿生命周期的各种外因也在威胁着心理健康:青春期女性可能因外貌焦虑、超重伴随的多囊卵巢问题造成情绪不稳;产后激素水平的骤然下降,加上角色转变的冲击和家庭不同成员育儿观念的冲突,极易引发产后抑

郁;到了更年期,随着激素变化及神经调节功能的波动,心理抗压能力也会随之下降。

从社会层面看,现代女性往往承担着双重负担。在家庭内部,她们承担着更多的子女教育、老人赡养和家务劳动;步入职场,又要面对激烈的竞争压力。当长期的压力缺乏有效的疏解渠道,日积月累的负面情绪便极易转化为抑郁、焦虑等心理问题。

重视女性心理 从被看见到被治愈

关注女性心理健康,不仅要打

破“忍一忍就过去”的认知误区,更要依靠科学的诊疗手段实现精准干预。省一院临床心理科充分发挥综合医院的优势,在女性心理门诊中建立了多学科协作模式。门诊将联动妇科、产科、内分泌科等优势科室,针对患者的心理问题进行全面评估,精准识别背后的生理或病理根源,从而制定出更具个性化的综合治疗方案。同时,作为中西医协同旗舰医院,科室在常规的治疗基础上,引入花香熏浴等中医特色疗法,借助天然植物的芳香,辅助患者舒缓情绪、放松身心。

从专业的精准干预到日常的我关怀,省一院女性心理门诊的开设,旨在让每一位女性在面对情绪困扰时,都能找到科学的支持与温暖的出口。钟静玫也特别提醒,女性要主动关注自己的情绪,日常生活中可以通过徒步、运动、亲近自然等方式从紧张的情绪中抽离出来,学会倾诉避免陷入自我内耗,允许适当宣泄,拒绝一味硬扛。

本报记者 闵婕



汤圆怎么吃更健康

元宵佳节,软糯香甜的汤圆总让人忍不住多吃几颗。但在享受美味的同时,你是否也好奇过,这些圆滚滚的“小可爱”究竟藏着怎样的甜蜜陷阱?吃多了该怎么办?怎样才能满足味蕾的同时兼顾健康?为此,记者特邀云南省第三人民医院临床营养科主任医师王玉波,为大家送上一份实用的“元宵节汤圆食用指南”。

汤圆里的营养密码

王玉波首先解析了汤圆的主要成分。她介绍,汤圆外皮主要由糯米粉制成,能够提供碳水化合物,为身体补充能量。而馅料则因种类不同而有所差异,常见的有黑芝麻、花生、红枣、豆沙等。例如,红枣馅中含有维生素C和维生素A;豆沙馅富含铁和锌;花生馅则含有植物蛋白、铁和钙。因此,汤圆的营养成分除了来自糯米的碳水化合物外,很大程度上还取决于馅料的构成。这些馅料虽富含不饱和脂肪酸(如黑芝麻)、蛋白质和微量元素,但为了提升口感,制作过程中往往加入了不少糖和油,其热量不容忽视。

“简单来说,汤圆是一种‘高能量、高糖分、高油脂’的节令食品。”王玉波介绍,“它能快速补充能量,但由于营养结构相对单一,且质地黏腻、不易消化,因此食用时一定要讲究方法。”

汤圆吃多了怎么办

面对美味,偶尔“失控”在所难免。

如果不小心汤圆吃多了,感觉肠胃“抗议”怎么办?王玉波给出了几点建议。

停止继续摄入:既然已经过量,首先要做的就是管住嘴,暂时不要再吃任何其他食物,特别是油腻食物和甜食。

增加活动消耗:饭后半小时可以进行散步等温和运动,帮助促进胃肠蠕动,消耗多余热量,减轻积食感。

辅助消食:可以适当饮用一些大麦茶、山楂水或陈皮水。它们具有解腻、助消化的作用,能有效缓解因糯食积滞引起的腹胀、反酸等不适。

下一餐“做减法”:如果这一顿吃多了,那么下一餐就要相应地减少主食和油脂的摄入,多吃一些富含膳食纤维的蔬菜,让肠胃得到休息。

解锁汤圆的健康吃法

如何吃得健康又安心?王玉波表示,控制数量是关键,这是最重要的原则。对于正常成年人来说,一餐吃2至4颗中等大小的汤圆为宜。如果是迷你小汤圆,可以适当增加,但也不宜超过10颗。老年人、儿童以及消化功

能较弱的人群,建议减半。

做主食,不佐餐。最好将汤圆作为一餐的主食,而不要在吃饱喝足后把它当成点心吃。

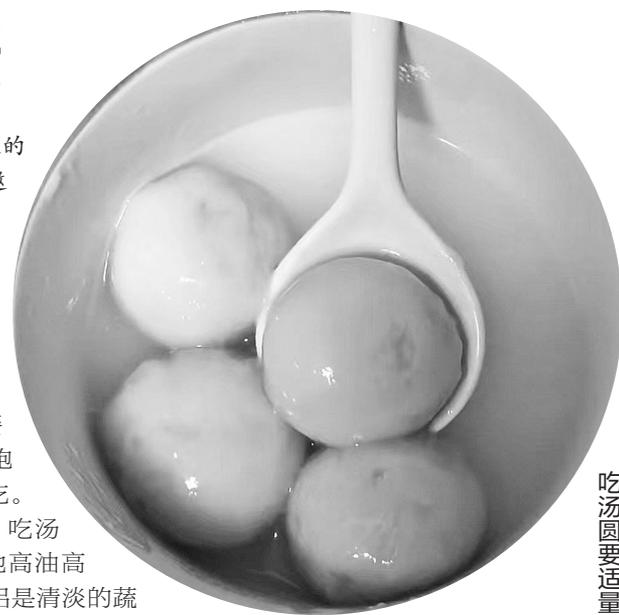
巧搭配,降负担。吃汤圆时,避开同餐的其他高油高糖食物。它的最佳伴侣是清淡的蔬菜和富含蛋白质的食物(如鸡蛋、瘦肉、豆制品)。蔬菜中的膳食纤维可以增加饱腹感,延缓血糖上升速度,同时帮助消化。

趁热吃,莫贪凉。糯米食品放凉后会变得更硬、更难消化。建议汤圆趁温热时食用。放凉的汤圆或油炸汤圆,带给肠胃的负担会更重。

特殊人群要警惕

糖尿病患者

这类人群尽量不吃或严格限量(尝尝味道即可),可以选择一些无糖或咸口的汤圆,但无糖并不意味着“无影响”,其糯米外皮同样会升高血糖。



吃汤圆要适量

胃肠道疾病患者(如胃溃疡、胃食管反流患者)

汤圆黏腻,会刺激胃酸分泌,加重胃肠道疾病患者的病情,建议浅尝辄止或直接避免。

老人和小孩

他们的消化能力比较差,尽量少吃。在食用时要特别小心,最好将汤圆分成小块,细嚼慢咽,谨防黏性食物噎住食管,造成窒息风险。

王玉波提醒大家,掌握“适量、会搭、巧吃”的秘诀,在享受美味的同时,守住健康。 本报记者 李松梅 摄影报道