

宁一名科荟⑨

# 从“心”出发，大显“身”手

## 他们这样守护患者的心身健康

随着人们对心身疾病的重视度越来越高，心身疾病的诊疗也越来越受到关注。作为宁波地区首家综合性心身医学中心，宁波大学附属第一医院心身医学科自2011年成立以来，患者数量呈现出快速增长之势，2023年服务人次超过55500。

目前，宁大一院心身医学科是宁波市医学重点学科，集心理门诊、心身医学病区、睡眠障碍与心理咨询诊疗中心于一体，在抑郁症、焦虑症、强迫症、睡眠障碍以及其他各种心身疾病（包括儿童青少年的心身疾病）的诊疗上具备先进技术和丰富经验，成为甬城百姓心身健康的有力守护者，也成为宁波乃至浙江心身医学发展的领航者。

记者 吴正彬 通讯员 庞赞



宁大一院心身医学科团队。

### 1 多学科协作 破解睡眠难题

夜晚辗转难眠，白天昏昏欲睡，失眠给很多人带来了难以忍受的痛苦，60多岁的范大伯（化名）就是其中之一。

范大伯失眠已有多年，起初并不重视，觉得吃点安眠药就能对付。可日复一日，安眠药越吃越多，作用却越来越小，失眠带来的问题也越来越严重——除了让他白天无精打采，还让他记忆力减退，脾气变差。在当地医院就诊多次，并配了多种安眠药，效果都不好。痛苦不堪的他在熟人推荐下，来到宁大一院心身医学科求助。

经过详细问诊，心身医学科主任季蕴辛了解到范大伯平时睡眠习惯差，且睡觉时会打鼾，于是给范大伯安排了多导睡眠监测，结果发现范大伯患有阻塞性睡眠呼吸暂停。同时，季蕴辛又邀请了口腔科、耳鼻喉科、神经内科、内分泌科等多个科室的专家前来会诊，一一排除了口腔、耳鼻喉等方面的疾病，最终给出了“失眠伴阻塞性睡眠呼吸暂停”的诊断结果。

诊断明确后，下一步就是治疗。在多学科团队的共同努力下，一个为范大伯量身定制的综合治疗方案快速出炉。随后，在范大伯的积极配合下，医生们为他进行了睡眠药物的调整，同时联合无创呼吸机治疗、失眠认知行为治疗等治疗方法，使其病情很快有了好转。住院治疗一段时间后，睡眠情况明显改善的范大伯高兴兴出院了。

据了解，像范大伯这样的睡眠障碍患者，如今正与日俱增，为此宁大一院心身医学科专门设立了睡眠障碍诊疗中心，通过MDT（多学科协作）、一站式、个性化的综合治疗，帮助患者破解精神心理疾病、呼吸系统疾病、神经系统疾病、内分泌疾病等因素引起的睡眠问题。

“近几年，我们做的多导睡眠监测数量，在省内综合性医院的心身医学科中名列前茅。”季蕴辛表示，作为浙江省医师协会睡眠医学专委会主委单位，宁大一院心身医学科正通过与国内外同行加强交流合作，持续探索更全面、更有效的睡眠问题诊疗方案。

### 2 中西医结合 护航儿少成长

在十多年的发展中，宁大一院心身医学科也把越来越多的目光聚焦在儿童青少年的心理疾病上，并专门开设了儿童青少年心理门诊，对多动症、抽动症等神经发育性疾病以及儿童青少年抑郁症、焦虑症、强迫症、进食障碍、网络成瘾等常见精神心理疾病的诊疗尤为擅长。

13岁的小雅（化名）是一名初中生，因长期情绪低落、拒绝进食和体重迅速下降，被家长带到宁大一院儿童青少年心理门诊就诊。接诊的张庆玉医生向家长了解到，小雅平时对自己的外貌极端不满，并常常以“学习压力大吃不下”为由拒绝进食，且她与弟弟关系紧张，多次控诉父母偏爱弟弟。

经详细评估，小雅被确诊为重度抑郁症伴随进食障碍。基于她的特殊情况，张庆玉和团队成员一起为她制定了以“中西医结合”为思路的个性化治疗方案，包括抗抑郁药物与中药联合治疗，同时开展认知行为治疗，帮助小雅重建健康的自我认知。

“女孩住院期间，家庭治疗、团体治疗和沙盘治疗等也在她的康复过程中发挥了关键作用，这些治疗帮她逐渐减少了心理压力，缓解了社交焦虑。同时，我们还给她做了脑电生物反馈治疗和松弛治疗。”张庆玉介绍，经过两个月的住院治疗，小雅的情绪明显改善，进食行为恢复正常，体重逐渐回升。“现在孩子明显比以前自信了，我们与她的关系也没先前那么紧张了，真是太好了，我们应该早点带她来看的！”小雅的母亲感慨道。

近年来，宁大一院心身医学科针对儿童青少年患者逐渐形成了自己的诊疗特色：依照生物-心理-社会医学模式，在个体化西药联合中药治疗基础上，结合各种心理治疗、物理治疗、康复治疗手段，对患者进行综合干预治疗。这样的多维度干预，在护航儿童青少年的健康成长中发挥了重要作用。

#### 相关链接

据了解，宁大一院心身医学科团队现有医生20余名，基本为硕博以上学历，另有护士12名、睡眠技师7名、心理咨询师5名、心理测量师3名，形成了一支年龄结构、专业结构合理的人才队伍。学科带头人阮列敏主任医师是浙江省心身医学分会的前任主任委员，也是宁波市心身医学分会的历届主任委员，宁波市心身医学领域的开拓者。这些年来，她和团队以“心身同治”的理念，对有心身问题的患者进行全面细致的诊治。季蕴辛表示：“未来，我们将继续深耕睡眠障碍、心理咨询等领域，不断积累先进技术和经验，促进临床与科研齐头并进，凭借更多的成功病例和研究成果，跻身省内更前列位置。”

### 3 早识别早诊治 化解焦虑抑郁

30多岁的褚先生（化名）是一名上班族，平时工作忙，经常加班。一个多月前，他开始反复出现胸闷、心跳加快、喘不过气等症状，有时甚至产生濒死感，为此他曾多次到当地医院就诊，做过胸部CT、心电图等各种检查，都没发现异常。

近日，在当地医生的建议下，褚先生来到宁大一院心理门诊寻求诊治。经过详细问诊，医生得知前段时间褚先生家里有个亲戚因心脏病去世，褚先生由此联想到经常熬夜加班的自己，便时不时陷入惊恐，觉得自己也有心脏病，也可能猝死，不敢一个人外出，也不敢开车，晚上还经常睡不着。

经过进一步的检查评估，医生考虑褚先生所患并非躯体疾病，而是惊恐障碍，该疾病的主要表现之一正是发作性惊恐状态。听到医生说自己不是躯体疾病，也不是精神病，褚先生长舒了一口气，随后接受了住院治疗。通过心身医学科团队的综合性治疗——药物治疗、心理治疗、物理治疗，仅仅两周，褚先生的症状就有了明显缓解。出院后，他根据医生的指导继续调整药物，逐渐回归到正常生活、工作。

季蕴辛介绍，心理疾病与躯体疾病之间常共存且相互影响，躯体疾病常合并心理疾病，而心理疾病反过来又会影响到躯体疾病的康复；另一种情况，患者的躯体症状并不能找到躯体问题，而仅仅是心理疾病的症状表现。“平时有很大一部分心理疾病的患者，最早是以躯体症状为主诉就医的，在其他科室看过以后发现不是躯体疾病，于是被转到我们科室；还有很大一部分患者确实有躯体疾病，但同时又合并有焦虑抑郁等心理疾病，需要进行MDT诊疗。这两块人群都是我们重点干预的对象。”

对于宁大一院心身医学科而言，依托综合性医院科室齐全、资源集中的优势，通过加强多学科协作，可以更好地对各种心身疾病开展早期识别和诊疗研究，帮助广大患者最大程度地减少心身疾病对正常生活的影响。