



年底了,在外漂泊的都想回家过年,因为没啥比团圆更重要。但是有一群人,他们却有家不能回。在南京最大的精神病康复医疗机构——青龙山精神病院,全院1300名病人里,能回家过年的不超过10%。如何破解精神病患者回归社会难题?昨天,青龙山精神病院康复技能培训中心正式开办,首批精神病患者第一次走出院门,来到千米开外的小农场“上班”。现代快报记者了解到,这是南京首次探索院外的农疗模式,为精神病患者康复出院、日后走入社会提前做准备。 现代快报记者 项风华 徐岑

# 南京首次探索院外农疗模式,为精神病患者走入社会做准备 到千米开外的小农场“上班” 让他们走出院门找回自信

## 现场

### 病员出门“上班”,“享受”工作

蔬菜种植区、食用菌培育区、动物养殖区、豆制品加工区、面点加工区……这可不是现实版的“开心农场”,而是南京市青龙山精神病院开辟的康复技能培训中心。这里距离院区1公里多,病员走出院门,再走个十来分钟就到了。

昨天上午10点,冬日的暖阳下,种着包菜的大棚里很温暖。病员小严和小裘正拿着小铁铲子,在康复训练师的指导下松土。铁铲子一下下砸到泥土里,动作很简单,两人却干得很认真。

青龙山精神病院院长王明

忠介绍,在这个新建的农疗场里,可以种菜、养鸡、磨豆腐、学习做小点心等,让精神病患者做一些力所能及的工作,也是治疗方式之一。而且还能让他们学得一技之长,为早日回归社会做准备。

现代快报记者了解到,首批共挑选了9名病员,参加农疗康复。能有这样的机会走出院门,参加劳作,30多岁的小裘非常兴奋,“听说还能养兔子,我太开心了,以前从来没想过。以后每天到这儿来,虽然只是和大家一起做农活,但也像上班似的。”



精神病康复者在农场大棚里松土 现代快报记者 项风华 摄

## 现状

### 病人“只进不出”,回归社会很难

#### 尴尬① 出院难

只是到一公里外的“小农场”做农活,就让小裘这么兴奋,不是没有原因的。记者了解到,青龙山精神病院里的大多数病人都是“一进院门深似海”,即使康复成功,也难以再回归社会,只能在院里终老。

该院二区护士长于静告诉记者,她已经工作30多年,很多病人在她来之前就住在院里,这么多年一直没能回归社会、回到家庭,就连出院门都很难。

采访中,记者了解到,曾有一名患者,在建院之初就住进来了,当时才20多岁,现在已80多岁了,一住就是60年。该院也做过统计,住院21年以上的占20%,住院11~20年的占16%,住院5~10年的占61%。“即使是重症精神病人,药物治疗3个月后,都能稳定下来。现在,有八成患者处于康复期,完全可以出院。但就是没家人来接,结果很多人把这里当成养老院了。”王明忠说。

#### 尴尬② 社会偏见

不能走出院门,患者每天盼望家人来看看自己,更希望逢年过节能回家小住,过两天平常人的生活。但王明忠介绍,每年只有10%左右的患者,过节会被接回家。

究其原因,很多患者的父母都上了年纪,没有精力照顾他们。“我父母都在上海,经常来看我。但他们都快80岁了,最近又去北京帮我姐姐带孩子,没有时

间照顾我。”虽然嘴上说可以理解,但是病员小裘的话里透露出回家的渴望。

而社会上的一些偏见,也成了精神病人回归家庭的阻碍。王明忠表示,一旦把患者接回去,他们的邻居、小区居民都会担心,万一发病失控了怎么办?会不会危害他们的人身安全?“在这样的眼光下,很多家庭就不愿意接患者回家。”

#### 尴尬③ 患者社会功能退化

长期呆在封闭环境里,数十年如一日重复着同样的生活,大多数患者都出现了社会功能退化的情况,思维动作变得迟缓,回归社会越来越困难。

“接受过治疗的病人,跟正常人没有两样,可以正常生活和工作,但现在却没有给他们创造这样的机会。”青龙山精神病院副院长明爱英表示。

“我是大专生,文秘专业,工

作过几年。”30多岁的小裘说起没进院前的情景,眼里还闪着光,“生病后,就再也没工作过了,以前的朋友也都没了联系。”她表示,现在每天除了吃药、吃饭、睡觉,不知道该干什么,心情很郁闷。

明爱英解释,精神病人大多有自闭倾向,如果在康复后,无法回归社会,反而会加重他们的病情。

## 破解

### 逐渐走出院门,让他们“有事可做”

近年来,青龙山精神病院开始探索帮助患者回归社会,并创新了三级开放管理模式,即从病区转向院区,最后转向院外,扩大患者的活动空间,让他们“有事可做”。

“一般患者刚来的时候,症状很严重,经过一两个星期的治疗,病情基本能稳定住。”王明忠表示,3个月后,所有病人都能走出病房门,“带他们到院子里做广播体操、打打球,心情也变好了。”

去年下半年开始,该院又拿出22个物业岗位给康复期病员参加工疗活动。高高瘦瘦、看起来很年轻的小严,其实已经38岁了,他成为了第一批“上班族”。现在,他“承包”了三病区的保洁,“每天早饭、中饭后,我

和其他病友一起负责保洁。”他开心地表示,不仅有事做了,而且每月还有两三百元工资,很有成就感。

昨天,康复技能培训中心举行开办仪式,让康复期的患者走出院门成为现实。

王明忠介绍,白天他们正常“上下班”,晚上回到院里睡觉。“种植的蔬菜、养的家禽,以后全部给院里食堂做饭用。看到自己辛苦的成果,能被大家共享,也会增加他们的积极性,感受到自己的努力得到回报,找到自我价值。”

能参加康复技能培训,也给病员们带来希望。小裘满面笑容地说:“到这里上班,是个好机会,以后会越来越来,过两年我就可以回家了。”

## 探索

### 计划在主城每个区,建一个日托站

走出院门,还不是最终目标。王明忠透露,他们计划在主城每个区建立一个精神病康复者“日托站”,解决病患托养与就业问题。“家属没精力和时间照顾病员,可以白天把他们送过来,由我们照料,晚上带回家睡觉。”王明忠表示,这才是真正让患者回归社会。

有市民担心,家门口有精神病人,感觉像放了个不定时炸弹。为了消除社会的疑虑,王明忠表示,他们将和南京脑科医院一起,在每个日托站安排1名专业医生和2名护士,由精神科医生、护士、心理咨询师、康复师、社工组成的团队为患者提供服

务,“医生每天查看患者病情、监督吃药,一旦发现发病的前期症状,我们会开通绿色通道,立即接回院内治疗。”

他们还准备通过政府购买服务的形式,招募社会组织,由这些社工负责日托站的日常运营。

目前,南京经过医学确诊的重度精神分裂症患者有2.2万人。而全市共有7家精神病院,一共2200多张床位,床位资源非常紧张。“单纯依靠增加精神病院、不断扩建床位,并不能解决根本问题。精神病患者通过不同途径的康复治疗回归社会,才是解决问题的根本。”王明忠说。

### 单腿站立不到20秒容易中风?

专家:有提示意义,但不能作为判定标准

快报讯(记者 刘峻)你试过单腿站立能站多久吗?如果无法坚持20秒有中风风险,你信吗?

近日,微信热传金鸡独立可测中风风险。其实,这则微信的源头是美国《中风》杂志刊登的一项新研究发现:单腿平衡能力可预测中风风险,如果单腿站立无法坚持20秒,那么中风的危险就相对较大。

新研究中,日本京都大学医学院基因组医学中心副教授田原康治及其同事,对平均年龄67岁的近1400名男女参试者进行了研究。研究人员让参试者尽量金鸡独立(单腿平衡站立)1分钟,之后对所有参试者进行大脑核磁共振成像扫描,以评估其脑内小血管病变情况及其小中风风险。此外,参试者还接受了思维能力测试和记忆技巧测试。

结果发现,单腿站立时间不超过20秒的参试者,发生小中风或脑内小出血风险相对更大。在至少发生过两次小中风的患者中,三分之一的人存在平衡问题。在发生过一次小中风的患者中,平衡能力差的比率为16%。

平衡能力差的参试者,在思维能力测试和记忆技巧测试中得分也相对更低。

“小中风的各种前兆中,的确有身体‘失去平衡力’这一说法,从这个角度来说有一定提示意义。但是不能说平衡性不好的人,一定是潜在的小中风患者,因为多种疾病都可能导致患者的平衡性出现问题。”南京市中西医结合医院神经内科主任医师郑培华介绍,小中风又叫暂时性缺血性中风,是由于小血块阻塞血管而发生的,一般发作迅速。小中风发生前,通常会有明显的征兆,比如突然间口齿不清、说话模糊、身体局部麻痹、四肢无力、失去平衡力、老眼昏花、视力出现问题,等等,这些症状可维持几分钟至数小时。发生小中风后,大部分患者会在一两个星期内发生大中风,如果能在小中风发生时及时治疗,往往能有效避免患者身体健康受到更大伤害。

郑培华说,平衡性不好会因为多种因素诱发,比如,缺乏维生素B<sub>12</sub>的人可能会出现双下肢无力、走路不稳、平衡力下降等症状。低血钾最突出的表现就是四肢酸软无力,下肢最明显,也会影响平衡力。还有帕金森病等患者,早期也会出现平衡力下降的症状。所以说,平衡性不好,仅仅是小中风发作的前兆之一,不能以此来判断是否可能中风的依据。

当然,平衡性好也会为健康加分,比如有助于减少摔倒及骨折的概率。

#### 教你一招

#### 如何提高平衡性?

南京市中西医结合医院老年病科副主任中医师王东旭,教你一套腿腿运动:手扶椅背,右腿固定,左腿抬起一定角度(以身体能保持平衡为宜),在空中画圈,做完还原;稍稍休息,换腿做,早晚各5~6次。

