

“健康大篷车”大型义诊暨丽水帮帮团公益联盟活动走进松阳西屏
 市民:“感谢医疗专家送健康服务上门”



□ 记者 吕恺 麻东君 通讯员 舒海军
 实习生 钟丽花

10月16日上午,由处州晚报、市人民医院、市红十字会共同举办的“健康大篷车”大型义诊暨丽水帮帮团公益联盟活动走进松阳西屏。在西屏街道社区卫生服务中心,来自丽水市人民医院的专家为当地群众送去了免费的健康咨询服务。
 上午8点20分,工作人员到现场时,卫生院广场已有不少百姓在等候了。“我早上8点就来了,因为之前心脏不太好,在松阳医院做过手术,这次看有心内科专家吴仙军医生来义诊,我就让他帮我看一看。”西屏街道城中社区居民黄显富一大早和妻子、妹妹一同来到了现场。
 在义诊现场,工作人员要求每一位前来义诊的百姓在门口登记信息、测量体温,体温正常的才予以分发相应科室的就诊号,并按照序号依次进入。当天,丽水市人民医院派出了呼吸内

科、消化内科、心内科、神经内科、儿科、甲乳外科、妇产科、全科、超声医学科等科室的10位专家到场义诊。专家们认真接待每一位前来义诊的群众,对他们进行了细心的检查、诊断,耐心解答问题,并对相关疾病提出日常预防、保健及治疗建议。
 此外,本次活动还为群众免费检测血压、血糖、血型,还有免费的B超检查。来自丽水市人民医院急诊科的医生还为西屏街道各社区的网格员上了一堂急救知识课。
 记者了解到,为了和乡亲们零距离交流,健康大篷车活动在邀请专家时,还特别选择了好几位松阳籍的专家。
 “这样的活动非常好,非常感谢处州晚报和丽水市人民医院的医疗专家来到我们街道,为西屏的百姓送来了家门口的健康服务,特别是像口腔这样的专科很受百姓的欢迎,希望你们



今后多来指导交流。”西屏街道社区卫生服务中心主任谢旭东说,今后有机会将与丽水市人民医院相关专科合作。
 此次活动也得到松阳县西屏街道的大力支持。据不完全统计,活动当天,有近200名群众参与了义诊活动。

活动花絮



“反复咳嗽10多年,原来是患支气管炎”

慢性支气管炎这种疾病,现在越来越常见了,但也许很多人还不知道自己患有这种呼吸道疾病。这不,松阳的潘女士咳嗽反反复复10多年,期间也吃了很多药,但是一直不见好。10月16日上午,潘女士得知丽水市人民医院的专家到松阳义诊,就赶来向专家问诊,原来,自己是得了慢性支气管炎。
 潘女士今年47岁,反复咳嗽已经20来年,每次发作都会持续四五天,喉咙又痒又疼,而且都是在天气变化的时候发作,气喘得也特别厉害,稍微走快一点就吃不消。丽水市人民医院呼吸与危重科主任曹卓经过详细诊断,认为潘女士患的是慢性支气管炎,并为其开了药方。
 与潘女士有类似经历的还有松阳的方大妈。“我夜里总是咳嗽,但是没有什么痰,胸闷得不行。”方大妈表示,出现这种症状已经9年了,以前一直以为自己得了感冒,经过专家的诊断这才发现,自己得的是慢性支气管炎,而不是什么感冒。
 曹卓介绍,如果出现长期、反复咳嗽,晨起总是咳痰而且还不容易把痰咳出来,气喘等这些症状的时候,那你就要去检查一下,是否得了慢性支气管炎。慢性支气管炎虽然不是什么绝症,但它是一种长期而且会反复加重的疾病,也就是说会折磨患者很久,而且这种疾病还不容易治愈,除了要遵循医嘱吃药治疗外,还要患者在生活中综合调治。
 那么除了听从医生的药物治疗外,生活中又该怎么治疗慢性支气管炎呢?
 曹卓说,吸烟者首先要戒烟,因为不管是预



防慢性支气管炎还是治疗慢性支气管炎,都是要戒烟的,这是必要的手段。戒烟后,可以多喝茶。因为茶中的茶碱可以使支气管扩张,减轻咳嗽的情况。其次要加强身体锻炼,预防感冒,避免受寒。慢性支气管炎患者在生活中调养最重要的一步则是在饮食上。饮食一定要清淡,忌辛辣荤腥。还可以多补充蛋白质,改善和提高免疫力。

睡眠障碍20余年,66岁老人痛苦不已

叶老太今年66岁,“失眠”20多年,每到晚上就翻来覆去睡不着觉,睡着了之后,又会睡醒醒醒。有时候难得睡的时间稍微长一些,结果又总是在做噩梦。得知有丽水市人民医院的专家义诊,叶老太带着疑问来向专家请教。
 丽水市人民医院神经内科主治医师项琳为叶老太详细诊断后,为其配了几种助眠药物,帮助其找回丢失许久的“踏实觉”。
 项医生介绍,现在很多年轻人都会失眠,到了睡觉的点却怎么都睡不着,更不用说中老年人尤其是更年期女性,深受睡眠障碍的困扰,一到入秋换季时节更加睡不着、睡不踏实。
 项医生表示,有些患者失眠是焦虑、抑郁等心理因素造成的,做些心理辅导就好了。有些人是假性失眠,不需要用药,经过认知调整就能好。有些是呼吸系统疾病造成的打呼噜、睡眠质量差,这种可能需要手术治疗。有些是更年期造成的烦躁失眠,应该针对更年期症状来治疗。还有些患者的失眠适合采用行为认知疗法,通过医生指导患者改变观念和行为来获得安睡,这是个“慢活儿”,不能急。因此,失眠患者应该首先经过专业的睡眠监测和评估,找到



失眠的真正原因,再有针对性地治疗。
 此外,不少人觉得饮酒能帮助睡眠,其实饮酒有许多危害,使失眠更加严重。因为喝酒虽可以帮助快速入睡,但并不能改善睡眠质量,人会睡得很浅,整晚不停醒来,几乎没有深睡眠,实际上睡得更少,还会导致依赖,出现酗酒问题,伤害肝脏等全身重要脏器。因此,千万不能把酒精当安眠药。

急救知识培训让大家掌握一项新技能

“在日常生活中,意外伤害随时可能发生。心搏如果骤停,留给病人的时间只有4到6分钟。多一个人掌握急救知识,患者就能多一分生的希望。”在开展义诊的同时,来自市人民医院的肾内科护士长邹素华为30位西屏街道的网格员及干部上了一堂生动的急救知识课。现场,邹素华为大家讲解了什么是心肺复苏,心肺复苏的重要性,以及如何进行心肺复苏等理论知识。
 秋冬季节到来,邹素华还提醒大家注意秋冬季的防疫常态化,做到戴口罩、勤洗手、多开窗通风,时刻注意个人卫生,特别是外出时要做做好个人防护,不能对疫情防控常态化掉以轻心。
 另一位医生李邹鸿在现场通过对“模拟人”实施心脏复苏抢救操作进行了同步讲解和演示。网格员们在学习后纷纷进行心脏复苏操作,按照标准进行反复练习。来自古城社区的洪火妹在听课过程中非常认真,老师操作示范心肺复苏时,她在旁边认真观摩。“我是第一次学习心肺复苏的急救知识,这样的操作技能对我们来说很实用。”洪火妹表示,听了这节课,大家受益匪浅。