

健康大篷车 大型义诊暨丽水帮帮团公益联盟活动走进青田县温溪镇

家门口看专家号 百姓点赞贴心服务



□ 记者 吕恺 麻东君 文/图

本报讯 11月27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青田县温溪镇。在温溪镇居家养老服务中心,来自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。

8时30分,工作人员到现场时,服务中心门口已有不少群众在等候了。我一直有鼻炎,每天早上起床的时候鼻子就很难受,听说耳鼻喉科专家付剑芬医生来义诊,想让她帮我看一看。温溪镇学神村村民甲秀丽告诉记者,她通过卫生院工作人员转发的微信得知“健康大篷车”活动,很期待专家的建议。

义诊现场,工作人员要求每一名前来义诊的群众登记信息、测量体温,体温正常者才给予分发相应科室的就诊号,并需按照序号依次进入相应诊室。

当天,市人民医院派出了心内科、急诊医学科、中西医结合科、风湿免疫科、疼痛科、耳鼻咽喉科、儿科、皮肤科、骨科等科室的11位专家到场义诊。专家们认真接待每一名前来义诊的群众,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、血糖及血型,并提供免费的B超检查。来自市人民医院急诊科的张日军医生还为温溪镇各社区(村)的网格员上了一堂急救知识课。

为了和乡亲们零距离交流,“健康大篷车”活动特别选择了好几位青田籍专家。非常感谢处州晚报和丽水市人民医院的医疗专家来温溪,为我们当地群众送来了家门口的健康服务,专家的服务很贴心。温溪镇卫健办工作人员周秋惠说,一直以来,居民健康服务是镇里一直在做的工作,此次“健康大篷车”大型义诊活动有效地提升了当地村民的健康意识。



此次活动也得到了青田县温溪镇政府和温溪镇居家养老服务中心的大力支持。据不完全统计,活动当天共有近200名群众参与义诊活动。

如果上述方法没有帮助或效果不明显,付剑芬建议大家最好还是到医院做详细检查,让医生可以对症下药。同时,她还建议大家养成健康的生活习惯,如勤刷牙、戒烟酒、少熬夜等。

活动花絮



专家:血脂高的人,最好少碰3黄

医生,我一生气就容易胸闷、喘不过气,不知道是怎么回事。11月27日上午,得知市人民医院心内科主任季乃军会来义诊,今年60岁的余大妈早早来到义诊现场。

原来,余大妈患高血压已有12年,平时一直在吃降压药。最近一段时间,她发现自己只要情绪稍微有点激动,就会出现胸闷气短的情况,安静地休息10来分钟,又会恢复正常。季乃军用听诊器为余大妈进行了听诊,发现其心脏并没有明显杂音。随后,季乃军为余大妈开了一些降血压药物,并嘱咐其注意控制情绪,放松心情。

医生,我有时会出现全身冒冷汗、乏力的情况,不知是怎么回事。64岁的陈大爷是温溪本地人,平时一直在家务农。

以前身体一直都还挺好的,就是去年5月的一天,差点晕过去了。陈大爷回忆,当天吃过午饭后,他像往常一样砍柴,突然一阵眩晕,他全身乏力瘫坐在地上,休息了好一会儿才缓过神来。

你的心脏杂音很明显,之前有没有做过检查?季乃军说,陈大爷的心脏发出了“警告声”,一定要及时到医院进行心脏B超检查,然后根据检查结果对症治疗,否则可能随时突发凶险疾病。

从今天接诊的病人来看,大部分都有高血压、高血脂的情况。季乃军告诉记者,高血脂是普遍的血管疾病之一,而且只有产生明显症状时才会被人们察觉,此时或已引发了心脑血管



疾病,让人们的生命健康受到威胁。

季乃军提醒,查出高血脂不要掉以轻心,要有足够的重视,并且想尽办法降血脂。其中,在饮食上要特别小心,很多食物越吃血管越堵,导致心脑血管疾病加快到来。如果血脂高,请注意忌口“3黄”:1.油炸食物 2.蛋黄 3.啤酒。

喉咙有痰,咳不出来咽不下去?

医生,我每天早上起床总感觉喉咙很干,有时又感觉总是有痰。今年61岁的刘大妈向耳鼻咽喉科的专家询问道。

刘大妈平时都和孙女一起睡觉,最近孙女总是抱怨她打呼噜太吵了。刘大妈很奇怪,之前自己明明不打呼噜的,最近怎么会开始打呼噜了?

市人民医院耳鼻咽喉科专家付剑芬立即对刘大妈进行了检查,发现刘大妈存在鼻炎的情况,而且扁桃体有点肿大。一询问,得知刘大妈最近体重也上升得很快。最终确定刘大妈每天早上喉咙干、有痰的症状主要是打呼噜引起的,而打呼噜可能是由鼻炎及体重上升引起。对此,付剑芬给出了几点建议:先将鼻炎控制好,然后控制体重,晚上尽量侧睡。

医生,不知道为什么,我喉咙总是会有痰,有没有什么化痰的小妙招?我也是,而且还总是咳不出来咽不下去的。义诊现场,很多市民有此烦恼。

付剑芬给大家支了支招:首先,可以喝点温开水,大概60度的温开水可以湿化呼吸道,稀释痰液,达到化痰的效果;其次,可以叩背咳痰,就是通过敲击背部,使得呼吸道内附着的痰液分



泌物脱落,从而达到一定的化痰作用,最后,还可以吃一些化痰的食物,比如罗汉果、陈皮、梨、白萝卜等。

如果上述方法没有帮助或效果不明显,付剑芬建议大家最好还是到医院做详细检查,让医生可以对症下药。同时,她还建议大家养成健康的生活习惯,如勤刷牙、戒烟酒、少熬夜等。

急救知识课让网格员学会新技能

在日常生活中,一些人因为熬夜、加班、劳累等情况而猝死。如果面对这样的突发情况,掌握急救知识就非常重要了。在开展义诊的同时,来自市人民医院的急诊医学科主任助理,曾获丽水市最美医生、浙江好人等荣誉的张日军,还为温溪镇各社区(村)的30多名网格员上了一堂生动的急救知识课。

现场,张日军通过近期发生的案例向大家介绍了什么是心肺复苏,心肺复苏的重要性,以及如何如何进行心肺复苏等理论知识。同时,他还提醒大家专业人员与非专业人员在心肺复苏时要注意不同的要点,并就基本心肺复苏技术的操作要点及注意事项进行详细说明。

积累了一定的理论知识后,张日军和另一名护士通过对模拟人实施心脏复苏抢救操作进行同步讲解和演示,随后现场网格员纷纷进行心肺复苏操作练习。

以前看过相关的急救知识,但现场操作练习还是第一次。通过这次的理论学习和实际操作,我掌握了心肺复苏的方法。来自温溪镇高岗村的网格员卓海芬说,这次急救知识培训让大家学会了一项新技能,对他们来说很实用。