

我为群众办实事

丽医健康大篷车 大型义诊暨丽水帮帮团公益联盟活动第十站 开 进云和凤凰山
云和百姓点赞家门口的 专家门诊

阅读提示

来自丽水市人民医院的资深专家不仅为群众进行了细心检查、诊断 ,还对相关疾病提出了日常预防、保健及治疗建议。



□ 记者 吕恺 麻东君 通讯员 刘海芬 文/图

本报讯 11月26日,2021年 丽医健康大篷车 大型义诊暨丽水帮帮团公益联盟活动第十站在云和县城南社区卫生服务中心举行。此次活动由丽水市人民医院、丽水市红十字会、丽水日报报业传媒集团主办,云和县人民政府凤凰山街道办事处、处州晚报承办,来自丽水市人民医院的专家们为当地百姓送去了免费的健康咨询服务。

当天上午8时许,记者在现场看到,虽然距义诊活动开始还有近一个小时的时间,但现场已有不少群众等候在这里了。村民叶红菊告诉记者,她几年前出过车祸,头会经常性疼痛,这次正好有神经内科专家来义诊,就带着病历过来了。

上午9时,义诊活动正式开始。丽水市人民医院派出了特检科、心内科、中医科、神经内科、普外科、全科、妇产科等科室的资深专家。他们不仅为群众进行了细心检查、诊断,还对相关疾病提出日常预防、保健及治疗建议。

本次义诊活动现场为群众提供了免费检测血压、血糖、血型服务,丽水市人民医院急救医生还为当地村干部和网格员上了一堂急救知识课。

当天,云和凤凰山街道办事处还组织开展了



十九届六中全会精神宣讲,用生动活泼、形式多样的方式,让十九届六中全会精神入脑入心。同时,还组织了党史学习教育为民办实事活动,并进行了大规模的核酸检测培训与演练。

这样的活动非常好,我们都很喜欢。非常感谢丽水市人民医院和处州晚报两家热心单位,希望专家们今后多来凤凰山街道指导。活动结束后,凤凰山街道党工委委员、宣传委员童欣说。

活动花絮

69岁老人手抖严重
请专家帮忙找出病因

医生,我手抖得厉害,最近越来越严重了。当天上午,在义诊现场,阙大爷早早地来到义诊现场,希望专家能帮忙看看自己手抖的原因。

阙大爷今年69岁,手抖的情况已经有10来年了。最近,他感觉情况越发严重,尤其是在写字、夹菜的时候,两只手几乎控制不了。丽水市人民医院云和分院副院长、神经内科副主任医师陈伟康详细询问阙大爷的平时作息情况,在检查后初步判断阙大爷手抖应该是由特发性震颤引起的。

特发性震颤应提前预防。陈伟康表示,长时间的特发性震颤会引起心理发生恐慌,脾气暴躁,时间长了还会引起抑郁症,随着病情的加重,

多数还会病变为帕金森病。

陈伟康提醒:患有特发性震颤的老年人在生活中不要给自己太大压力,也不要太过于焦虑,以免加重病情;生活规律,合理用药,控制好饮食,每天适当地进行运动,从而达到缓解病情持续加重的效果。

同时,在日常生活中,老年人不要长期熬夜,过度劳累。每天可做15至20分钟的体育锻炼,促进血液循环。另外,在饮食上也要注意,少吃辛辣、油腻、刺激性食物,禁喝酒,多吃五谷杂粮,以及有助于防动脉硬化、降压抗血脂的蔬菜、水果等。

怕上火常年喝凉茶
专家却说这样很伤身体

医生,我喉咙有点发炎,请帮忙开一些降火的药。义诊现场,63岁的洪大妈向专家求助。丽水市人民医院中医科主治医师梁凌峰问诊后,得知洪大妈经常喝一些金银花、胖大海等凉茶,然而其体质却是虚寒体质,并不适合经常喝这些凉茶。

随意喝凉茶不一定都能清火。梁凌峰说,很多人不懂得如何辨别自己是实火还是虚火症状就随便喝凉茶,喝多了可能会伤脾胃。何谓 实火 虚火 ?她解释称,虽然都是阴阳失调,但前者是阳气太旺了,中医治疗原则应该 清热降火,而后者是伤了阴分,需要 滋阴降火。

也正因如此,伤阴者如果一味喝清热凉茶,非但不能 降火,还会适得其反。

即使辨清了虚实,凉茶也不是每个人都能当饮料随意喝的。梁凌峰介绍,阳气偏盛的年轻

小伙子 上火 多有 实热,清热解毒的凉茶喝多两杯问题不大。但对于脾阳不足的少儿或是脏器功能退化的老弱人群,则要 量力而行,切莫清热过头伤了脾胃。

如何防 火 降 火 ?梁凌峰建议,平时除学会给自己减压,少熬夜、保持有规律作息之外,少吃辣,并多吃些蔬果喝些汤水。

专业医学讲座
让大家更懂健康

各位云和的父老乡亲大家好,很高兴回到云和,今天我和大家分享一些关于肺结节的知识。在开展义诊的同时,丽水市人民医院心血管内科主任医师梅益斌,分享了冬季容易流行的疾病有哪些,心血管病如何预防等健康知识。

随后,市人民医院护士李邹鸿向大家介绍了实用的急救知识,并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。同时,她还提醒,专业人员与非专业人员进行心肺复苏时需注意不同的要点,并就心肺复苏技术的操作要点及注意事项进行了详细说明。

专业的急救理论知识讲解后,市人民医院护士张慧红通过 模拟人 进行了实操和讲解。认真学习后,村干部和网格员们纷纷通过 模拟人 进行心肺复苏操作。

我心脏不太好,今天听了讲座,我不仅更明白如何调理心脏,还学到了心肺复苏的方法。这样的操作技能,对我们来说非常有帮助。云和县凤凰山街道双港村的村民方玉仙说,医学健康知识讲座让大家受益匪浅,非常感谢市人民医院的专家来云和给大家送健康服务。

