

推进医疗资源下沉 普及优质医疗服务

——市第二人民医院赴北塔区开展巡回医疗工作侧记

邵阳日报记者 傅畅璐 通讯员 何柳平 彭颖异

11月8日,市第二人民医院组织巡回医疗队赴北塔区田江街道开展义诊活动,为当地群众切实解决健康问题,并从医疗质量、服务水平、管理能力等方面为当地乡镇医疗机构展开帮扶。

活动中,该院脑血管科的专家们仔细地为群众进行检查,针对群众提出的头晕、头痛、肢体麻木等常见脑血管相关症状,耐心询问病史、生活习惯等信息,给予专业的诊断和详细的预防、治疗建议。对于患有脑血管疾病风险较高的群众,专家们强调定期体检、控制血压血脂的重要性,并指导他们如何在日常生活中进行科学的饮食和运动,以降低疾病的发生风险。

皮肤科诊台前,专家们凭借丰富的经验,为患有各种皮肤问题的群众提供准确的诊断和治疗方案。无论是常见的湿疹、皮炎,还是较为复杂的皮肤疾病,专家们都耐心解答群众的疑问,并向他们普及日常皮肤护理的知识。

老年病科的专家们重点关注老年人群体的健康状况。他们为前来就诊的老年人进行全面的身体检查,包括测量血压、血糖、心肺听诊等。对于患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病的老年人,专家们详细讲解药物的使用方法、注意事项以及日常饮食和生活的调整要点。同时,专家们还嘱咐老年人保持积极乐观的心态,适当参加一些有益身心健康的活动。

中医科作为此次义诊活动的重点科室,更是受到了群众的热烈欢迎。中医



▲义诊活动现场。

科的专家们通过望、闻、问、切等传统中医诊断方法,为群众进行个性化的诊疗。对于一些体质虚弱、气血不足的群众,专家们开具了中药方剂,对症调理身体。同时,专家们还向群众介绍了中医药文化的博大精深,讲解了中医养生的理念和方法,如饮食养生、经络养生、情志养生等,让群众认识到中医药在预防和治疗疾病方面的独特优势。

除了为群众义诊外,该院医疗队还积极发挥传帮带的作用,为基层医师讲课。专家们结合丰富的临床经验和前沿医学知识,深入浅出地讲解了各类疾病

的诊断、治疗与预防要点,帮助基层医师提升业务水平,进一步加强当地基层医疗队伍的建设。

自今年10月接到市卫健委巡回医疗工作部署后,该院党委班子高度重视,第一时间召开会议落实,组建一支集合了脑血管科、皮肤科、老年病科、康复中心、中医科等多学科专家的医疗队伍,先后在陈家桥镇、田江街道开展义诊,并进行科普宣教,扎实落实送医上门服务,通过带领当地医疗机构医务人员开展查房、疑难病例讨论、进行讲课培训等方式帮助提高诊疗水平,活动成效显著。



市脑科医院专家走进大祥区公安分局

心理专家为民警放松压力

邵阳日报讯 (通讯员 徐严秀 吕许艳) 11月14日,市脑科医院组织院内陈志英、朱云华、徐严秀三位擅长催眠的心理专家走进大祥区公安分局,为这里的公安干警开展团体心理减压。

团体心理减压分三个环节进行,陈志英深入浅出为干警们讲解压力的来源、表现、应对方法,催眠的科学原理以及催眠为什么能减压,徐严秀带领公安干警进行轻松的游戏互动,最后由朱云华为干警们进行团体催眠。在朱云华

优美的催眠引导下,干警官兵们全然的放松,压力得到了充分的释放。讲座结束后,干警们纷纷表示,这场团体减压太舒服太放松了,他们太需要这样的活动来减压,希望脑科医院能够长期为他们提供这种团体减压。

据了解,今年以来,市脑科医院心理团队多次组织专家走进机关、企事业单位,走进学校,为这里的工作人员开展心理健康讲座与团体减压活动,在一定程度上有利于提升市民的心理素养。

邵阳学院附属第二医院心理(精神科)门诊开诊

开诊时间:每周一、二、四、五下午

邵阳日报讯 (记者 陈红云 通讯员 于豆 王珏) 11月18日,邵阳学院附属第二医院心理(精神科)门诊开诊。

为深入贯彻落实湖南省卫健委《2024年全省心理健康和精神卫生工作要点》有关文件精神,邵阳学院附属第二医院与市脑科医院、市宝庆精神病院展开合作,开设心理(精神科)门诊,制定临床心理建设标准,推进临床心理建设,满足不同人群心理健康服务需求。

此次合作标志着邵阳学院附属第二医院在心理健康服务领域迈出了坚实的一步,将为广大患者提供更专业、更优质的心理和精神医疗服务,也是医院全面提升学科能力、满足人民群众日益增长的心理健康需求的新举措,科室开诊后,将为地区心理健康事业发展注入新的活力。

据了解,邵阳学院附属第二医院党委副书记、院长双庆翠表示。

诊时间为每周一、周二、周四、周五的14时30分至17时30分,地点为该医院2号楼2楼,患者可通过线上微信公众号挂号或者线下现场挂号。

心理(精神科)门诊诊疗范围主要包括各种神经症及躯体疾病情绪问题,如广泛性焦虑障碍、惊恐发作、恐怖症、躯体疾病焦虑障碍、强迫症、癔症、神经衰弱、更年期综合征、神经性厌食与贪食等;精神相关疾病,如抑郁症(产后抑郁)、躁狂症、双相情感障碍、精神分裂症、偏执性精神病、器质性精神障碍、精神疾病的早期识别与干预等;以及儿童、青少年心理健康问题,如青少年抑郁障碍、情绪与行为障碍,以及睡眠障碍、多动症、抽动症、品行障碍等。

“希望三家医院能加强交流、密切合作,各展所长,为人民群众提供更高效、便捷、优质的医疗服务,推动我市精神卫生事业不断迈向更深层次、更高水平。”邵阳学院附属第二医院党委副书记、院长双庆翠表示。

冬季经常眼睛干涩,警惕这些眼病

邵阳日报记者 蒋玲慧 采访整理

冬季干燥,不少人最近眼睛总是疲劳干涩,视物模糊,眼睛发痒,“迎风流泪”现象也经常出现。这是为什么呢?本期记者特邀市中心医院眼科副主任黄靓进行权威解答。

记者:冬季,为什么我们的眼睛总是出现各种不舒服的症状呢?

专家:眼睛是人体全身唯一外露的器官,秋冬季节来袭,许多病毒、细菌以及过敏原在这时多发,眼疾病也随之而来。

记者:秋冬季节,容易出现哪些常见眼病呢?

专家:干眼症,过敏性结膜炎,病毒性结膜炎,青光眼,视网膜动脉阻塞(眼中风)等。

记者:针对这些常见的秋季眼病,该如何防治呢?

专家:干眼症:控制近距离(特别是电子屏幕)用眼时间,

多眨眼保持眼睛湿润,少戴隐形眼镜及化妆品,睡眠充足,多吃水果蔬菜。

过敏性结膜炎:了解自己可能对哪些物质过敏,避免食用或接触过敏物质,均衡饮食,增强抵抗力。

病毒性结膜炎:提高免疫力,预防感冒。

青光眼:保持充足睡眠,心情舒畅,不在光线暗的环境下工作或生活,定期做眼部检查。

视网膜动脉阻塞(眼中风):好发于有动脉硬化、高血压、糖尿病、高血脂症等病的中老年人及用眼过度的青年人,预防要养成良好的生活习惯,及时治疗各类基础病,避免过度疲劳及紧张,减轻压力保证充足睡眠,高危人群定期眼底检查,及时发现早期病变。

山楂和板栗不能一起吃? 专家来解答

邵阳日报记者 蒋玲慧 采访整理

当下,正是山楂、板栗大量上市的时节,它们成为不少人的“心头好”,但有人说山楂和板栗不能同食,存在健康风险,这是真的吗?还有哪些常见食物不能同食呢?我们特邀市中心医院营养科主任刘敏进行权威解答。

记者:山楂和板栗不能一起吃吗?为什么?

专家:山楂含有较高的鞣酸和果胶,板栗含有较高的植物蛋白和纤维,在胃酸的作用下,鞣酸与食物中的蛋白质混合会形成不溶于水的鞣酸蛋白沉淀物,鞣酸蛋白沉淀物与植物纤维、果胶等食物残渣混合在一起,容易形成沉淀物;对于胃动力较差或者有胃基础疾病如胃溃疡、胃酸过多的患者而言,沉淀物留存时间长,容易形成胃结石,进而出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐等症状。但两者适当食用是安全的,在美食上新季节,这两种浅尝辄止即可。

记者:“食物相克”传言还有很多,哪些常见食物不能同食呢?

专家:曾经有一条流传甚广的食物相

克传言,螃蟹不能与富含维C的水果同食,会引发“砒霜中毒”。实际上,砒霜中所含化学物质砷确实存在于螃蟹等海鲜食品中,但机体摄入后基本上会原封不动把它排出体外。即使人体不能排出这部分微量砷,也需要一次性吃下300斤螃蟹才能产生砒霜的最低致死效应。抛开剂量谈毒性,都是危言耸听。食物之间的相互作用可能会对肠道微生态环境产生影响,甚至出现过敏反应,也有诱发基础疾病发作的可能,所以才有民间“食物相克”的说法。而在科学研究进步的当代,我们应该避免的是有科学依据的食源性疾病,比如有对鸡蛋、牛奶、虾类等食物过敏史的人群,应避免摄入相应食物。海鲜和啤酒同属于高嘌呤类食物,同时大量摄入可引起血液尿酸浓度升高,诱发痛风性关节炎的急性发作。中国人日常饮食中钙摄入往往不够,所以在进食豆腐、奶类等高钙食物时,宜将菠菜、甜菜、空心菜等富含草酸的蔬菜焯水食用,避免两类食物在肠道形成草酸钙,影响钙吸收。

记者:秋冬季节,在饮食上有何好的建议?

专家:我们在日常饮食中,真正应该遵循的原则是平衡膳食、食物多样,建议平均每天至少摄入12种食物,每周至少25种;谷类为主是平衡膳食模式的重要特征,成人每日摄入谷薯类食物200g至300g,其中全谷物和杂豆类50g至150g,薯类50g至100g;多吃蔬菜、水果等富含维生素、矿物质、膳食纤维的食物,其中每日蔬菜至少300g,深色蔬菜占1/2;经常吃全谷物及大豆类制品,适量摄入鱼、禽、蛋、瘦肉类动物性食物;少油、盐、糖,每日烹调油摄入量控制在25g至30g,盐摄入量控制在5g以下,添加糖摄入量控制在50g以下,最好不超过25g。秋冬季是呼吸系统、心脑血管疾病的高发季节,主食中可增加红薯、淮山代替精米白面,水果可多选择梨、苹果、柑橘、鲜枣,当季的绿叶菜以及萝卜、西兰花等蔬菜都是秋冬季理想的选择。总而言之,食物多样才能将不同食材的营养价值最大程度利用,迷信“大补”食物或过量食用单一食材都是养生大忌。



11月16日,市中心血站在市区友阿国际广场、邵东市缤纷环球城、隆回县人民广场和洞口县雪峰广场四地同步开展“寒冬至 热血行”无偿献血宣传招募活动。当日共有166名爱心人士参与献血,献血总量达60300毫升。图为活动现场。

伍洁 赵芑 摄影报道