

社区门外义诊

提前预防 健康度夏



京九晚报
义诊活动

第116站

义诊团队

(市白云社区卫生服务中心)

录化:全科医生
陈响霜:全科医生
张福金:公共卫生
科科长



4月20日上午,京九晚报公益社区健康行联合白云街道办事处白云社区卫生服务中心的专家医疗队,来到白云街道大陈社区便民服务中心,为附近的居民送去爱心义诊、免费检查、保健咨询等医疗服务,并免费发放60份限盐限油盒,受到了大家的热烈欢迎。

A

义诊不受道路影响

义诊当天,正好赶上附近道路维修,本担心出行不便会影响活动效果,谁知记者到现场才发现,已有不少居民来到社区门口等候。“这边路那么难走,京九晚报还想着给俺们搞义诊,那必须积极早到,不能再让专家等咱!”看到记者帽子、口罩齐上阵,旁边几位社区居民感慨了起来。

因为参与义诊的大部分是中老年人,白云社区卫生服务中心特意派来了全科专家和护士,为居民们提供量血压、测血糖及健康咨询服务。除此之外,工作人员还特意送上限盐限油盒60份,希望大家养成良好的生活习惯,首先从饮食规律开始改善。

活动于上午8点半准时开始。医生连工作装还没换好就被不断赶来的居民围了起来,连起身的空都没有,耐心细致地为居民诊断病情,对大家提出的各种问题进行了详细答复,并对每个人的身体健康情况进行了备案。前来义诊的居民,还能免费领取限盐限油盒,他们个个带着问题而来,带着收获和满意而归。

为了不让家人错过义诊时间,71岁的陈志斌早上不到7点就来到现场,盼星星盼月亮终于盼到了医生的到来。确定了现场情况,陈志斌第一件事就是回家通知老伴。“能看到医生来,这路再难走我都要过来,必须带老伴来做个检查,只要身体没啥事就放心了。”老人边走边说。

活动进行了整整两个小时,医生们对社区内的60多位居民进行了血压和血糖测量,并详细了解每个人的病情,为其开处方,并备案资料表。“义诊是一档非常有意义的社会爱心活动,大家对此十分重视,能让出行不便的患病老人接受正规治疗,我们的工作才算有意义。”白云社区卫生服务中心主任郭珂说,千医进千村的活动进行很长一段时间了,目的就是为大家提供便捷的诊疗服务,做一位医生力所能及的事。

B

老人健康意识淡薄

义诊过程中,一对80岁高龄的老年夫妇来到现场,看到这么多人参加便询问有什么健康检查。当大爷想测量一下血压时,老伴急忙阻止了他,并声称:“身体好好的量什么血压。”遇到这个情景,记者上前解释,并为大娘详细介绍了此次义诊的目的,这才消除了她的防备。

记者在活动现场通过对几位老年人随机采访了解到,许多老年人不太注重自己日常的身体保健,平时有个小病小痛不怎么放在心上,一般情况下非要等到身体出现了非常明显的疼痛或不适症状后,才会想到去医院检查。例如70岁的陈香莲一直有腿疼的毛病,几年前膝盖就开始疼,不能用力走,这才去医院治疗。另一边,64岁的吴胜利血压高压180mmHg,低压120mmHg。“吃着药咋还恁高?”他不解地问。原来,半年前,老人总是觉得头晕,到诊所看病,得知自己血压高,医生给他开了点降压药,他就每天吃药,但以后他再没测量过血压,也不知道还是这么高。

“其实也不是大家没有看病的条件,而是许多老年朋友的自我保健、自我护理意识没有跟上,同时又缺乏一些日常生活中必须掌握的各种自护、自诊、自疗的医疗常识。”医生告诉记者,老年人心态通常如此,不愿去接受坏消息,因为年龄越大心理越脆弱,家人应该时常关心他们。



C

夏日来临需要注意

天气越来越热,也就意味着夏季不远了。很多市民早早就将搁置已久的空调打扫干净,为清凉度夏做好了准备。可消暑祛热的同时,您是否在意身体因此会受到哪些影响?针对这个现象,医生给出了建议,夏季吹风求自然,适量运动得坚持。

肩颈腰腿要注意:着凉,特别表现在颈部和腰部。用风扇或吹一下自然风会比较好。下班后可以参加适量的运动排汗,去湿气。

儿童要注意:最近天气比较热,如果小孩吃得比较油腻,容易引起肠胃不适。夏天来临前,要吃得清淡一些,不要吃那么多肉。有些孩子爱吃肉,不爱吃蔬菜,再喝点饮料、吃块冰糕,肠胃就会受不了,容易得肠胃病,大人也常犯这毛病。

老人要注意:体弱的老人要尽量避免吃过冷和不新鲜的食物,特别是在夏季,食品的保质期比较短,比较容易变质。

气血不足要注意:如果站在太阳特别猛烈的地方,出汗太多,体内的盐分丢失过多,就会感觉很累。另外,睡眠不好也会引起这种情况,平时出汗多了应多喝水,胃口差也会造成眩晕,这些都要注意。

文/图 晚报记者 宋云屏 杨雪

新城国际·兰溪谷 10套特价房1/4面积

一次性2398元/m² 按揭2998元/m²

TEL:2566666 / 2567999