

健康社区行

敬老院里送健康

6月21日,正好是夏至,雨没有如期而至,天气闷热。当日上午,京九晚报健康社区行联合商丘市第三人民医院的医护人员,在该院宣传科科长于建昌的带领下,带着血压计、血糖仪等便携仪器,顶着酷暑来到商丘市城乡一体化示范区周集乡敬老院,为这里的老人们送来了夏日里的关爱。另外,当天除了周集乡敬老院外,专家们还来到周集双语幼儿园、周集乡中心小学,为这里的师生送来了健康咨询与讲座等。



1 搬着马扎等专家

得知专家们要来,敬老院里的老人们非常高兴,早早就搬着马扎坐在走廊上等着。敬老院的工作人员更是把院子里收拾得干干净净,早早准备好桌椅,一切准备就绪。上午9点,专家一到,马上投入紧张的工作中。

内科、外科、眼科、骨科的各个专家在临时的诊台前一字排开,敬老院院长陈俊先带领工作人员当起了导医员,将老人带到相应的诊台前,向医生介绍着老人的病情。“我心脏不好,十几年前就得过心肌梗死,医生能不能帮我看下心脏现在咋样?”87岁的邓诚实老人在井医生的诊台前坐下,井医生用听诊器为老人听心脏,又详细询问老人平常血压、血糖的控制情况,了解了老人平时吃的都是哪些药。“你去屋里再做个心电图,待会拿结果我来看一下,再给你调药。”井医生对老人说。很快,邓诚实老人就拿着心电图的检查单回来了,井医生根据老人的情况开出了处方,并嘱咐老人该怎么服用,日常饮食需要注意哪些,老人连声道谢。有的老人听力不好,专家的不得不把声音提得很高才能让老人听见;有的老人行动不便,专家们就主动来到老人身边,认真为老人查看。

新城国际·兰溪谷
现房特价
4080
元/平米起

城中央,市政府旁,神火大道上亿万配套
99-240平方米奢华单元住宅,单元独栋
二梯二户,270度观景阳台

TEL:2566666 / 2567999

营销中心:商丘市神火大道商宇北200米路西 开发商:商丘市富饶置业有限公司



京九晚报义诊活动

第125站

义诊团队

(商丘市第三人民医院)

许素玲:儿科主任医师。擅长呼吸、新生儿、心血管等儿科疾病的诊断和治疗。

朱向红:眼科副主任医师。特别擅长于小儿眼病,如小儿屈光不正、斜视、弱视的诊断与治疗。

张昌军:骨科主治医师。擅长断肢(指)再植,手指再造,肌腱神经修复,四肢骨折、骨外露等疾病的诊断与治疗。

井亚萍:神经内科主治医师。擅长脑血管疾病、周围神经疾病的诊断与治疗。

李伟:外科主治医师。擅长颈部疾病、腹部急症肛肠疾病等的诊断与治疗。

“这个胃不好;那个戴帽子的血压高;还有他旁边坐着的那俩,都有糖尿病……”义诊中,敬老院陈俊先院长不时向记者介绍老人的身体情况。“这么多老人,哪个人的情况你都了解吗?”记者问。“那还能不知道?天天给这些老人打交道,谁是啥毛病我心里都记着呢,万一有点突发情况,老人自己不能说话,我们都能给医生介绍,好让医生对症下药。”陈院长说。

据陈院长介绍,敬老院里现在有26位老人,其中80岁以上的就有12人,现在医疗条件好了,并且经常有医院的专家来上门为他们服务,让老人们足不出户就能把病看了。

89岁的李巧云是敬老院里年龄最大的老人,确定自己的身体没什么大碍后,老人邀请记者去她房间里坐会儿。记者看到,老人的房间不仅有电视、电扇、沙发,还有饮水机。房间里收拾得干净、利落。和老人拉家常时得知,敬老院的工作人员对老人很负责人,每天晚上都来到各个老人的屋里,问有什么需要,身体有什么不舒服。“敬老院就是我们的家,我们住在这里很幸福,衣食住行由政府管,院长和领导待我们更是像亲人一样。有什么烦心事都可以和他们说,有困难可以请他们帮忙解决。”李巧云老人说。陈俊先笑着说,“在这里住着的,都是无儿无女的老人,一直以来,让院里的老人老有所依、老有所养、老有所乐、老有所为是我们努力的方向,也是我们的最大目标。我们还会继续努力,给老人一个真正意义上的‘家’”。

3 夏天要注意饮食安全

这边敬老院的义诊结束后,专家们就相继赶到周集乡中心小学和周集双语幼儿园,为老师和孩子们送上健康。“现在已进入盛夏,炎热的夏季气温升高,细菌繁殖能力也随着加强,饮食安全更应该注意,特别是孩子,孩子胃肠功能较弱,如果吃了不干净的东西更容易腹泻,近期医院来的腹泻宝宝明显增加。”儿科专家许素玲在接受记者采访时说。夏季饮食需要注意哪些,宝宝饮食又有哪些特别需要注意的地方,许素玲给大家做了详细的介绍。

许素玲说,剩饭、剩菜要冷藏,冰箱要清洁。夏季气温高,食品易变质,剩饭菜冷却后要及放入冰箱保存。冰箱的低温只能延缓细菌生产繁殖的速度,推迟食品变质的时间,不会杀灭细菌,所以也不宜长期保存食品。冰箱要经常除霜、清洁、消毒。从冰箱中取出的冷藏食物最好重新煮透后再食用。夏季我们尽可能不吃剩饭剩菜,特别是孩子,尽量做到现吃现给宝宝做。而且从营养学角度上讲,再次加热过的食物营养成分已经流失,我们给宝宝吃的剩菜剩饭只不过是填饱了孩子的肚子,并不能达到补充营养的效果。

虽然夏季气温高,让我们觉得透不过气来,很多人贪凉觉得喝一杯冰水简直是太爽的事情了。小宝宝的肠胃功能不完善,所以说宝宝夏季更不能贪凉,吃冰淇淋、喝冷饮这些都是不行的。还有一点就是从冰箱里刚刚拿出来的水果都不能马上给宝宝吃,需要放在常温下“晾”一段时间之后再吃。

夏季我们喜欢吃一些凉拌菜,生吃一些蔬菜、瓜果。这就需要我们在清洗的时候一定注意,任何蔬菜、水果都必须洗干净,不仅仅是因为上面残留的农药,上面还会残留细菌,我们不再用高温加热而是选择直接食用,这就对干净程度要求得更加严格了。不要让我们的宝宝吃菜的同时将细菌也一起吃进肚子里。

夏季勤洗手、勤洗澡也是必要的。病从口入,小宝宝还喜欢吮吮手指,而宝宝的手又在到处探索世界,摸来摸去的,可能刚刚摸完地板的手就直接进入嘴里,家长一定要告诉宝宝这样做是不正确的,从小就养成讲卫生的好习惯,将细菌拦截在我们的身体之外。

文/图 晚报记者 宋云层 杨雪

京九晚报梦幻天使杯2017年画宝宝大赛



●程诗轩



●李若溪



●孙芮雅



●王若曦

每名参赛选手均可获赠精美礼品一份!年终评出年画宝宝冠军12名,各赠送精美礼品、年画宝宝台历一套及获奖证书;优秀年画宝宝120名,各赠送年画宝宝台历一套及证书。

报名地址:商丘市神火大道与北海路交叉口西北角梦幻天使儿童摄影盛大店
报名电话:0370-6969970 0370-6969950 报名QQ:321636062
详情请登录商丘网 <http://www.sqrb.com.cn> 或梦幻天使 www.mhtssy.com 查询