

2016年12月28日,寒风刺骨,在连续低温的侵袭下,不少抵抗力弱的老人、婴幼儿开始出现不适症状。虽然天气情况不佳,但晚报义诊活动仍然正常进行,商丘市中医院的专家们早早来到了医院,查完房后,他们在外联部主任郭燕的带领下,急忙乘车赶往梁园区平原街道办事处徐庄村,这里的居民已经等候多时了。市中医医院的专家们随后来到了位于锦绣路上的和谐诊所,这里就是义诊活动的地点。“听说市里的专家要来给我们村民免费看病,从早上8点多开始,吃完早饭的村民就开始陆续来逛逛,看看专家来了没。”村民们这样告诉记者。



京九晚报义诊活动第 **151** 期

# 小诊所里来了大专家



## 村民热烈响应

医生们刚一坐下,就有不少居民围了上来,医生们建议大家如果没什么特殊不舒服的,可以少量量血压。听了医生的话,不少人开始忙着脱掉棉衣,外联部主任郭燕制止了他们。她说,考虑到天气寒冷,如果多次穿脱衣服容易感冒,所以这次带了腕式血压计,只需要把腕关节露出来就可以量血压了。专家如此体贴,居民们乐开了花,自觉排队等待。

居民林道周来到李坤医生面前,他说,自己患有肘关节骨刺,感到肿胀、麻木、伸胳膊的时候很疼,不能把胳膊完全伸开,重一点的活都不能干,严重影响了生活。李坤告诉他,骨刺患者平时要多吃含钙高的食物,还可以用膏药贴一贴,缓解一下疼痛。

72岁的邢大爷身量体胖,但医生们却说他的上眼皮水肿厉害,身体已经出现了一些问题。果然,他拿出厚厚的一沓资料,李留霞主任看过后告诉他,他的血压、血脂、胆固醇都很高,脑血管很容易出现问题,平时生活一定要注意,少吃油腻的食物,多运动。另外他还患有戊肝,这个病并不像乙肝一样为大多数人所知,但危害并不小。戊肝具有传播快、发病重、死亡率高的特点,症状除了有乏力、食欲下降、恶心呕吐外,还有可能出现发热、黄疸、胆汁淤积、肝区疼痛、大便色灰白、腹胀、腹泻等。李主任还按压了一下邢大爷的肚子,发现肚子肿胀,她说,邢大爷的病情已经发展到必须尽快住院治疗的时候了,但也不要过于担心,因为目前戊肝相比其他肝炎来讲,还是比较好治的,大部分3个月内即可治愈。她还提醒肝病患者,治疗肝病一定要去大型专业医院,及时接受专业治疗,这样才不会耽误病情,肝病治疗不同于其他疾病治疗,切勿有病乱投医,治疗不当可能导致病情恶化。

一位姓徐的小伙子来到诊所,他告诉记者,本来自己是来看感冒的,但看见有专家在场,顺便看一下老是腰疼是怎么回事。李坤先问他是从事什么职业的,他说,徐庄村有不少开挖掘机的,自己就是其中的一员。李医生诊断后告诉他,初步考虑有腰椎间盘突出出的可能性,要到医院去拍张核磁共振片子确诊一下。“腰椎间盘突出并不是中老年人的专利,司机长期坐着,如果腰部的姿势不对,座位与方向盘的高度不协调,或者腰部受到长时间的颠簸,即使是年轻人也容易得这个病。”李坤说。

义诊团队

(商丘市中医院)

**李留霞:**主任医师,毕业于河南中医学院,学士学位。从事中西医结合临床20余年,曾在上海仁济医院进修。擅长糖尿病及并发症、甲状腺疾病、内分泌代谢紊乱、内科急危重症疾病的诊断、治疗和抢救。

**李坤:**中医外科医生,工作33年,毕业于河南省中医学院。主治疮疡、乳腺病、周围血管病、皮肤病、肛肠病以及风湿、类风湿性关节炎。是河南省乳腺病委员会委员、河南省中医外科委员会委员、河南省周围血管病委员会委员。

**张磊:**口腔科医师,本科毕业,曾在上海武警医院进修,擅长前牙美容修复、各类复杂牙拔除、颌面部创伤修复、牙周病治疗等。

## 选对枕头很重要

活动现场,还有不少人咨询颈椎病的。李坤医生说,颈部是人体最狭窄的部位,却又是人体最关键的通道之一。如果把人体比喻成一个瓶体的话,颈部称为“瓶颈”甚是确切。颈部上撑头颅,下连躯干,功能特殊。它能在最小的范围内,承上启下,集中通过人体的重要血管和主干神经,并传递各种“信息”。因此,保护好颈部至关重要。在日常生活中,人们玩电脑、看手机,低头屈颈的时候多,脖子后面的韧带、肌肉总是被拉紧,时间一长,就容易感到疲劳,得颈椎病的人也越来越多,选对一款合适的枕头就显得非常重要。“有的人睡了一觉起来,不但没有感觉到轻松,反而觉得脖子更加僵硬了,这都是因为不合适的枕头导致的。”李坤说。

面对市场上琳琅满目的枕头,我们应该如何选择呢?李坤说,健康睡眠应以仰卧时头与躯干保持水平为宜,枕头置于颈后下,保持头部轻度后仰的姿势;侧卧时则枕头宜与肩同高,这样可使颈肩部肌肉形成放松状态。具体的枕头高度须根据个人生理弧度、睡眠姿势和年龄而定。一般来说,3~6岁枕高为3~6厘米,7~11岁为7~10厘米,14~15岁为9~12厘米,成人一般为12~15厘米。枕头的长度一般以超过自己肩宽10~16厘米为宜。理想的枕头形状是中间低、周边高或前高后低,可维持颈椎的正常生理曲线,起到放松、调养、保护颈椎等作用。目前,市场上所销售的枕头种类繁多,形状往往是扁平的,这样的枕头虽然外形美观,却不符合颈椎的生理曲度。

“平时上班、开车,可以随时备一个U型护颈枕,可以托颈衬肩、调平视角,减轻颈部和眼睛疲劳,贴合身体曲线,保持与身体紧密贴合,对颈椎病患者很有好处。”李坤这样提醒大家。

## 预防颈椎病 常做“米字操”

在义诊活动现场,还活跃着梁园区健康教育所的工作人员,他们拉条幅,发资料,讲解健康知识,吸引了不少村民的目光。该所所长田丽君告诉大家,要想预防颈椎病,没事时可以多做几遍“米字操”。“米字操”是时下流行的一种颈部保健方法,即以头顶或下颌为笔头,用颈做笔杆,朝8个方向活动,分别是左边、左上、上方、右上、右边、右后、后右、左后、左下。这个8个动作一定要标准,求慢不求快,每次书写5~10个字。做的时候要注意,从左到右,从前到后,做到横平竖直,每个动作都要做到位,才能取得好的效果。

吕丽君特别提醒大家,这套“米字操”只适合健康人群或者是颈椎比较疲劳的人,如果已经患有颈椎病,做了反而不好,所以要在医生的指导下,合理利用这个保健方法。

文/图 晚报记者 宋云层 戚丹青

**空间增大 爱心加码**

新城国际·兰溪谷  
买90平方米价格得102平方米价值的大二室

TEL: 2566666 / 2567999