

京九晚报联合商丘市中心医院在文化绿地开展义诊

医生街头问诊 市民乐享健康

文/图 晚报记者 宋云层 戚丹青

阅读提示

虽然已经过了立秋,但中午依然十分燥热,只有在早晚时分才能迎来阵阵凉风,趁着这难得的清凉时刻,很多市民走出家门,绿地、广场、河边……到处都有人们锻炼的身影。8月11日上午,晚报义诊联合市中心医院专家,在文化绿地举行了义诊活动,在这里锻炼的市民没有错过这个难得的机会,纷纷前来围观、咨询。

当日上午8点半,气温已经升高,文化绿地还是一片热闹景象,跳舞的、唱戏的、打羽毛球的……还有不少老人搬着马扎,坐在树下开心地聊天。



认真诊治

心脑血管疾病处于高发期

在活动现场,59岁的陈先生非常引人注目,因为他推着轮椅,左边肢体活动自如,右边的胳膊一直耷拉着——两年前发生的脑出血让他的语言功能受损,连沟通交流都有些困难。看到他满头大汗,连身上的衣服也都湿透了,姜霖让他赶紧回去。“现在已经10点多了,气温越升越高,对你这样的病人十分不利,以后出门要趁着天凉的时候,还要备足饮用水,最好能有人跟随,随时准备应付突发情况。平时要注意经常复查,控制好血压、血糖和血脂,特别是季节转换的时候更要特别小心。”听了姜霖的叮嘱,陈先生说,自己没啥特殊爱好,从年轻时就喜欢喝点酒,就算是现在这样,还是每天都要喝一点。“对于脑出血的病人来说,健康的生活习惯非常重要,最好不要喝酒,如果实在想喝,一天不能超过一两。”姜霖告诉他。听了这些话,陈先生表示自己一定会听医生的话,争取让身体更好一点。

姜霖说,虽然现在中午仍然很热,但人们已经从夏季的灼热开始感受到秋天的凉爽了,体感会非常舒服。不过,这个时候一定要提高警惕,因为季节的更替非常容易诱发一些疾病,尤其是从热转凉的变化,非常容易导致心脑血管疾病的复发。此类疾病对天气变化非常敏感,温暖的时候血管舒张,一旦遇到寒冷的空气,血管就会收缩以保存身体的热量和能量,这导致很多人夏天的时候血压很平稳,一到秋天很快就升高了。

昼夜温差增大容易导致血管痉挛、血压波动,正是高血压病、冠心病、心肌梗死等疾病的高发期。所以,中老年朋友一定要作好充分的心理准备以及必要的预防措施,要坚持每天测量血压。因为血压是心脑血管疾病的一个重要指标,血压的变化会直接影响到血管的健康状态,所以,如果本身就患有一些心脑血管疾病的老年人一定要时刻监控血压,对于尚未发现问题的老年人,也最好每周量一次血压,如果血压有问题要及时就医,如果出现胸闷、头晕、走路不稳的情况,那么就已经有疾病征兆,要及时就医,千万不要耽误了。

姜霖还建议,患有心脑血管疾病的中老年人,或者是40岁以上、有心血管疾病家族史、高血压病、高脂血症等危险因素者,可以在夏秋交替之时作一次全面体检。“我们一直提倡40岁以上的市民每年体检,我认为不妨把体检时间固定在夏末秋初,及早发现并扼杀病虫幼苗。”他说。

经常锻炼 保持血压稳定

随着人们健康意识的提高,测量血压每次义诊活动都最受大家欢迎,此次活动仍然如此。李娜面前摆放着血压计,她刚刚坐下,就围上来不少市民。“我好几天没量过血压了,给我量一下吧!”“我今天早上刚吃过药,帮我看看血压稳定吗?”看着大家迫不及待的心情,李娜让大家排好队,一个一个来,特别是刚参加过锻炼的市民,一定要休息一会,要不然,得出的血压数据会不准确。

义诊的两个半小时里,记者发现

前来测量血压的人数是最多的,但血压较高的市民非常少见。“现在的老人都特别注意自己的血压,今天很多人都说自己每天按时吃降压药,这是非常科学的。而且今天来的都是在此锻炼的市民,证明他们平时有很好的锻炼习惯,这对保持血压稳定来说,是很不错的。”李娜说。听说自己的血压正常,大家都非常高兴,他们说,合理锻炼身体很重要,希望赋闲在家的市民都爱上锻炼,经常出来走走跑跑,只有保持身体健康,才能幸福长寿。

夏秋交替 注意预防肠胃疾病

“我昨天上吐下泻,肚子难受得不得了,到现在身上还没有力气,这是怎么回事呢?”孙杏云咨询医生。谢中兰说,这是急性肠胃炎的症状,多是吃了不干净的食物引起的,一年四季都会发生,以夏秋季节最为多发。从到医院就诊的患者数量来看,立秋过后,急性肠胃炎的患者比较多。

该如何预防急性肠胃炎呢?谢中兰说,现在正处于夏秋交替季节,各种病原体处于活跃状态,假如在这个时候不注意个人卫生,就很有可能导致病菌在肠道里大量繁殖。同时,肠胃对外界气温变化反应也特别敏感,这段时间的早晚温差较大,如不能及时加衣保暖,那么肠胃就会因受冷刺激而作出反应,即以急性肠胃炎——上吐下泻的方式来表达它的不适。所

以,此时节,更应注意饮食卫生,特别是习惯节省的老年人,一定不要吃变质的剩菜、剩饭。天气炎热的中午,许多孩子喜欢饭后吃点冰淇淋,其实,这样一冷一热的饮食方式最容易损伤肠胃道,因为温度的骤然变化会造成肠胃黏膜不同程度的损伤,肠胃受到极度刺激,很易引发急性肠胃炎。

慢性胃病也容易在夏秋交替时复发——人体受到外界冷空气刺激后,胃会反射性地分泌大量胃酸,造成痉挛性收缩,使其抗病能力降低。加上天气转凉,人们进食增加,加重胃的负担,从而引起胃病复发。

谢中兰说,慢性胃病患者要注意保暖,避免腹部着凉,平时应少食多餐,切忌暴饮暴食,不吃生冷、辛辣的食物,更应该戒烟、戒酒。



仔细检查

义诊团队 商丘市中心医院

姜霖:

神经内科主任医师,从事本专业20余年,具有丰富的临床经验和实践技能。专业特长:脑血栓、癫痫、颅内感染、周围神经病、眩晕症的诊治,具有处理神经科危重病和疑难病的能力。

谢中兰:

呼吸消化肿瘤内科主任,副主任医师。专业特长:呼吸内科急危重症及肺癌、慢阻肺、支气管哮喘、消化道出血的诊治。

李娜:

主管护师,微创外科、脑外科护士长,从事护理工作18年,护理经验丰富、技术突出。专业特长:胸外、普外、微创外科、脑外科患者的术后护理。



商丘市中医院

政府为咱老百姓办的医院

商丘首家三级中医医院