

京九晚报联合商丘市长征医院到梁园区李庄乡刘集村开展义诊

深秋中的暖流

文/图 晚报记者 宋云层 戚丹青

阅读提示

最近几天气温突降,不少市民穿上了厚厚的冬装,周边的农村农忙已经基本结束,留守在家的农民享受着劳累过后的清闲。10月30日上午,梁园区李庄乡刘集村的村民们早早聚集在一起,冒着寒风等待着晚报义诊团队的到来。这次,来自商丘市长征医院的医疗专家们要来给他们免费检查身体。

“忙了这么一段时间了,收玉米、种小麦,还得给玉米脱粒,可把我累坏了,腰疼的毛病也犯了,晚上睡觉的时候,我都是把手握成拳垫在腰下面才能感觉好一点。孩子们都在外地打工,他们说让我去大医院看看,但是去市里还是不方便,能忍着就忍着吧。这次听说大医院的专家要来到我们家门口给我们看病,大家别提多高兴了,你们为我们做了一件大好事!”村民李中兰老人对记者说。



村民积极参与义诊

义诊团队 商丘市长征人民医院

靳风云:1990年参加工作,历任心内科、呼吸内科、普外科、神经外科护士长、感染办主任,现任护理部主任,先后在省级或国家级杂志上发表论文10篇,曾获得梁园区“三八红旗手”“首席员工”“五一劳动模范”和市“三八红旗手”“百佳护士”等荣誉。

张欣凯:本科学历,主治医师,现任骨二科主任、院团委副书记,2009-2010年在河南省洛阳正骨医院学习。

王唯民:毕业于河南中医学院针灸推拿专业,行医38年,对临床常见骨关节疾病、疼痛病和疑难杂症有独到治疗经验,擅长小针刀、浮针、点穴,中药外治治疗气管炎、哮喘等。

施清:女,55岁,毕业于河南医科大学,现任商丘市长征人民医院急诊科主任,1997年去北京友好医院进修,曾发表国家级及省级论文30余篇,对常见病、多发病、甲状腺疾病、糖尿病、代谢性疾病、肾脏内分泌及代谢病等有独到见解。

询问病情 村民参与热情高

“我是长征人民医院的副院长刘继光,今天来到咱们村义诊的都是我们院的骨干专家,他们都有丰富的医疗经验,大家有什么不舒服的尽管咨询,不要拥挤,我们会坚持到最后,一位村民满意离开。如果以后有什么疾病需要到我们医院治疗,我们也会用最真诚的态度、最专业的技术对待大家!”刘继光的话引来大家一阵掌声。

等专家在桌子前坐好,村民们一拥而上,将他们围了个严严实实。

“我这几天老是上火,嘴里起了一个很大的溃疡,一吃饭就疼得直冒眼泪,嗓子也疼,特别不舒服。”村民王兰花张着嘴,让靳风云看溃疡面。“你是不是爱吃辣椒?晚上熬夜吗?”面对靳风云的询问,王兰花说,自己就喜欢吃辣椒,菜地里种了一大片辣椒,每天做饭

感冒高发期 老人孩子多留意

“医生,我的小孙子4岁了,这几天一直咳嗽,鼻子不透气。这不,连幼儿园也没让他去,你给看看吃点啥药啊?”村民周大娘抱着孙子这样问道。施清检查后告诉她,孩子可能是因为受凉引起的普通感冒,不需要太紧张,注意保暖,按时吃药就行了。“我想起来了,那天我半夜起来上厕所,一看他把被子蹬了,冻得冰凉,我赶紧给他盖上了,估计就是那时候冻着了。”周大娘说。

记者看到,感冒的村民并不少,症状以咳嗽、流鼻涕、鼻塞为多见。施清说,近期天气变化多端,忽冷忽热,一会儿艳阳高照,一会儿阴雨连绵,气温像坐过山车一样,上上下下起伏不定,考验着人们的免疫力,导致感冒高发。相对于流感病毒引发的流行性感冒来说,一般性感冒是一种轻微的上呼吸道感染,传染性较弱,表现为流涕、咳嗽、鼻塞等,全身症状轻微,一般5-7天会自然好转。

都得摘几个,要不然就觉得没味,熬夜也是最近才有的坏习惯。“为了方便与在外工作的孩子联系,他们给我买了智能手机,还给扯了网线,我慢慢学会了看视频、聊天、看新闻,天天晚上都不舍得睡,半夜醒来也得再看一会手机。”王兰花不好意思地说。

靳风云说,眼下正处于秋冬交替时节,天气的转变本就容易导致上火,如果再有不良的生活习惯,更容易有上火的烦恼了,口腔溃疡、口干舌燥、脸上的疙瘩也比平日里多了,这些就是内火的表现。这个时候一定要注意,不要常吃辛辣食物,可适当多吃些苦味食物,如芹菜、莴笋、生菜、苦菊等,也可以多吃梨子、萝卜、荸荠、藕、甘蔗等滋阴润燥的食物,能滋补津液,润肠除燥。另外,还要多喝水,多吃些新鲜蔬菜、水果,少饮烈酒。

但如果患了流行性感冒,那就可要注意了,这种感冒传染性强,发病率高,一般发热在38℃以上,可持续3-4天,头痛明显,常见严重的全身疼痛,全身乏力症状出现较早且明显,咳嗽、咽疼等,治疗不及时可并发肺炎、支气管炎、心包炎、脑炎、急性心肌炎等。初冬是流感高发的季节,特别是体质较弱的儿童和老年人更是高危人群,平时做好自我保护也是不可忽视的环节。为避免自己感染,应做到以下几点:

- 1.保持室内空气流通,开窗通风,流行感冒高发期避免去人群聚集场所。
- 2.常彻底洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。
- 3.多晒太阳,加强户外体育锻炼,提高身体抗病能力。
- 4.关注天气变化,注意加减衣服。
- 5.保持充足睡眠和充足营养,以保证良好的机体状态和有足够的抵抗力。

天气渐冷 三个部位要保暖

活动现场,梁园区健康教育所的工作人员也忙个不停,他们分发健康宣传资料,讲解冬季保健知识。看完病的村民并没有离开,大家聚在一起闲话家常。趁着这个机会,健康教育所的杨硕就冬季注意事项作了详细生动讲解,许多村民听后都表示受益匪浅。

“大家都知道冬季要保暖,所以很多人都穿得很厚实,天气越来越冷,中老年人的身体容易受到寒气的侵袭,平时一定要注意三个部位的保暖。”杨硕说。

“第一个是肩部,第二个是腹部,第三个是脚部。一到冬天,肩膀疼、腰疼的老人逐渐增多,这个时候不注意保暖,肩周炎、腰疼会变得更严重。腹部受凉容易引起肠胃不适,导致腹绞痛和腹泻,而且腹部着凉特别对女性的危害很大,容易引发痛经和月经不调,特别在女性经期,一定要做好腹部保暖。脚部受凉,身体的抵抗力也会随之下降,另外,足部也是人体的五脏六腑的敏感区和反应区,若脚部着凉,会反射性地引起相关部位的毛细血管收缩,对于患心血管病的人,保护脚部暖和特别重要。大家最好要养成泡脚的好习惯,选一个较深的桶,能把小腿都放进去最好,手边放一个装满热水的水壶,随时加注热水,泡到身体微微出汗即可。”听了杨硕的讲解,许多老人都表示,泡脚不用花钱还能防病,回家一定会天天泡脚。



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

广告