

## 义诊团队 商丘市长征人民医院

王 茜:检验科  
李淑梅:口腔科  
侯宝全:内科

## 阅读提示

10月26日上午,久违的阳光照着大地,一扫多日的阴霾。梁园区清江社区旁的小广场上不少老人晒着太阳拉着家常,享受着阳光带来的温暖。这时,商丘市长征人民医院的医护人员和梁园区侨联的工作人员来到这里,将诊台支在了小广场上,在这里现场为居民义诊,为他们送来健康。



义诊现场

## 1 义诊如同拉家常

看着医护人员摆好了桌子,居民们呼朋唤友,一会儿就围了一个大圈儿。他们有的散步刚回来,有的提着刚买的蔬菜,还有的正骑着自行车准备出门,大家都是多年的老邻居,边排队边聊天。

“这次我们来义诊的有内科、检验科、口腔科的医生,有这方面疾病需要咨询的问题可以现场来找我们的医生。并且现在是秋冬交替季节,早晚温差加大,一些基础病如高血压、糖尿病患者健康状况需要关注,这次义诊活动我们主要针对的也是这类人群,希望能让他们顺利度过这个特殊的时节。”活动一开始,长征人民医院监察科科长、农工党长征支部主委常静就向大家介绍,并把事先准备好的口罩发给大家。

“帮我测测血压吧。”“你这两天广场舞跳得这么起劲,血压还能高哪儿去?”67岁的高大妈把手臂伸出来,就遭到了邻居王大爷的“打击”。高大妈不但丝毫不生气,脸上的笑容还更灿烂了,她笑着回击:“笑话我跳广场舞,我这是天天锻炼身体。有本事你也来跳,看能不能把你那高血压、高血糖的毛病都跳下去。”二人的逗趣让围观的居民都笑了。

“我的餐后血糖13点多,你的多少?”“我的比你的还高呢,14.7!”两位大妈聊着天。

“你们的咋都这么高,我也量量!”一位身材纤瘦的大妈坐下来,对医护人员说,自己是7点吃的早饭,过了两个小时,正好可以测餐后血糖。扎了手指后,她坐在桌子前等待着自己的血糖结果。“你的血糖是4.7,有点低了。”她又量了血压,收缩压为118mmHg,舒张压为76mmHg。医生表示,这个血压情况非常理想。听到这个结果后,大家纷纷表示羡慕,还有的说,花钱难买老来瘦,要想有一个健康的身体,晚年控制好体重非常重要。

大家晒着太阳,拉着家常,就把困惑自己的健康问题解决了,居民们不住地向送医上门的医护人员致谢。



义诊现场

# 家门口义诊 居民得方便

文/图 京九晚报全媒体记者 宋云层 京九晚报全媒体首席记者 戚丹青

## 2 老年人口腔方面误区多

“医生,最近我老是牙疼,你帮我看看是咋回事?”居民王大爷来到口腔科的诊台前。虽然王大爷说他才60岁出头,但医生为其检查牙病时,看到他嘴里完整的牙没有几颗,整个人也显得比实际年龄大了好多。

和王大爷一样,受牙病困扰的老人十之六七,不少老人牙齿掉了多年也没有镶牙,“年纪大了,掉牙正常”是不少老人的观点。口腔科医生李淑梅说,牙列缺失是老人最容易遇到的口腔问题之一,但长期缺牙会导致咀嚼功能下降或咀嚼失去,不能刺激脑部神经,这样脑部血液供给不上,容易增加痴呆的风险。咀嚼不佳,还会导致胃肠负担增加,并影响人体对食物营养物质的吸收,胃病、糖尿病、呼吸系统疾病、心血管疾病等的发病率将大大增加。

李淑梅说,多数老年人的口腔保健意识弱,平常不做口腔护理,等到牙坏了,疼了才去医院做治疗。多数在口腔健康的认识上存在很多误区。有的人认为,老人牙齿松动脱落是自然现象,防也无用,治也无效。其实,大量事实已经证明,大多数老年人的牙齿松动脱落是因“牙周病”“根面龋”以及骨质疏松等疾病引起的,只要这些病得到预防和治疗,高寿的老人仍可保留一口健康的牙齿,起码脱落的年限会延后。

当问到大家的生活方式时,有的老人表示,他们晚上只是漱漱口,没有刷牙再睡觉的习惯。“牙是越剔越稀,越剔越脆,一天两遍用牙刷在嘴里捣鼓啥?”一位60多岁的大爷说。李淑梅告诉大家,正确的刷牙方式能有效地防止牙菌斑和牙结石的形成,这是漱口代替不了的,老年人更应该养成一天两刷牙的好习惯。

在活动现场,还有的老人说,年纪大了,缺几颗牙是正常的事。镶假牙麻烦,花钱也多,就让它缺着吧。李淑梅说,这样下去害处很多,缺牙会明显降低咀嚼能力,影响消化和营养吸收,也会加快邻牙松动脱落,还会影响语言和容貌。所以要尽快镶上假牙,恢复牙齿功能,并稳定邻近的牙齿。



义诊现场

## 3 秋冬交替 警惕心血管疾病复发

“现在正值秋冬季节交替,一些疾病也容易高发,其中心血管疾病也易复发,大家一定多注意。”内科医生侯宝全提醒居民。心血管疾病高发主要和温度有关,剧烈变化的气温容易引起血管痉挛,诱发心血管疾病。尤其是寒冷天气会使人体交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,心脑血管负荷加重,导致血压升高。同时,寒冷会使血液黏稠度增加,一些高血压患者由于血管硬化和脏功能退化,很难适应气温的骤然升降,从而病情加剧。因此,免疫力低下的中老年群体在换季的时候要格外当心身体反应,出现不适情况要及时就医。

温度渐低,人体耗氧量也跟着增加,为维持正常体温,血管收缩、血压增高、心脏负荷也随之增大。侯宝全医生提醒心血管疾病患者外出时,衣服以保暖、轻便、柔软为宜。并建议有运动习惯的人,应将运动时间调整至上午10点以后或下午。因早晨人体交感神经兴奋,肾上腺素分泌增多,人体内的血压偏高,血液循环比较缓慢,这个时候如果进行晨练,就容易造成血管堵塞,早晨是一天中心血管疾病的高峰期。过早起床锻炼,冷空气刺激血管收缩,则进一步增加了发病的可能。

除了运动以外,饮食方面也应多注意。多喝水,能够起到稀释血液的效果,促进体内的水分循环,对于血管健康是有益的。少吃一些重口味的食物,里面的盐分含量高,人体内盐分摄入太多,就容易引发血压升高,不利于血管健康。

“贴秋膘”是很多人的习惯,但针对这个习惯,侯宝全说,老年人要谨慎食用高热量的食物,否则人体内的血脂就容易升高,给身体带来损害。他建议在平时多吃一些鱼肉、鸡胸肉、牛肉等食物,这些食物营养丰富,能够很好地养护血管健康,并且坚持每天进食一定数量的新鲜瓜果及蔬菜。

## 4 宝爸宝妈注意啦 警惕秋季腹泻来袭

活动中,一些宝爸宝妈为孩子秋季腹泻的事发愁,梁园区健康教育所的工作人员给大家普及了关于秋季腹泻的知识。工作人员杨硕告诉大家,一到秋天,有婴幼儿的父母就要注意预防小儿秋季腹泻了。秋季腹泻会导致小儿出现严重的拉肚子症状,有的甚至一天会拉十余次,这往往会让新手爸妈紧张和焦虑。秋季腹泻这种病起病急,初期常伴有感冒症状,如咳嗽、鼻塞、流涕、发烧等,容易与感冒混淆。“如果小儿腹泻每天多于三次就应考虑为秋季腹泻,家长就要小心了。”杨硕说,腹泻时间可持续三五天或一周时间,有的患儿腹泻可长达三周时间。由于患儿频繁腹泻与呕吐,进食又少,严重者可能出现脱水、酸中毒及电解质紊乱现象。若患儿出现脱水现象,家长不能简单地认为腹泻危害性小,自行可控制,而应及时到正规医院就诊,以免延误病情。

秋季腹泻这么严重,如何有效地预防呢?杨硕说,第一,一定要做好个人卫生,勤洗手,防止病从口入;第二,平时加强身体锻炼,增强身体免疫力,自然就能减少生病;第三,对体质弱的孩子或经常生病的孩子可考虑进行轮状病毒疫苗的接种;第四,一定要注意饮食合理,避免暴饮暴食或者饮食不卫生;第五,做好防护措施,当周围有患病毒肠炎的孩子时,一定要做好隔离,减少接触,避免交叉感染。

以上几个方面做好了,可在很大程度上减少轮状病毒肠炎也就是秋季腹泻的发生。