

有个小毛病 最好去看医生

| 医院 | 安排 | 值班电话 |
|------------------|---|-------------------------|
| 江苏省人民医院 | 18~19日门诊停诊, 20日上午半天普通门诊, 下午停诊; 21~24日开设全天普通门诊, 专家门诊为20~24日每天上午。急诊中心安排值班主任, 随时协调急诊抢救工作。河西分院妇产科、儿科21~24日开设普通门诊。 | 83717087 |
| 江苏省中医院 | 2月18日~20日门诊停诊。急诊内科、外科、儿科、骨伤科、妇科、耳鼻喉科、眼科、皮肤科24小时值班并安排加班, 2月21日~24日(初四~初七)门诊正常开放, 时间: 上午8:00~12:00, 下午2:00~5:00。 | 86619458、86617141—80158 |
| 鼓楼医院 | 门诊2月17日(除夕)全天开诊, 2月18日、19日全天停诊, 20日~22日上午半天开诊, 23日~25日全天开诊; 专家门诊、著名专家会诊中心23日(初六)起开诊。急诊中心全天24小时开诊, 另外, 急诊二楼B超2月18日、19日、21日、23日上午开诊, 急诊二楼超声心动图2月21日、23日上午半天开诊, 泌外B超2月21日、23日上午半天开诊。 | 83106666 |
| 中大医院 | 2月17日正常门诊, 2月18日(初一)至20日(初三)门诊停诊; 2月21日(初四)至24日(初七), 开设上午半天门诊, 相应的专家门诊同时开放; 2月25日(初八)起恢复全天门诊。 | 83272111 |
| 南京军区南京总医院 | 肾脏病门诊于2月22日、23日上午8:30~12:00开设。其余专科(心脏内科、消化内科、呼吸内科、神经内科、内分泌科、儿科、普通外科、骨科)从2月17日~23日上午8:30~12:00增开专科急诊。 | |
| 南京市第一医院 | 2月18日(初一)门诊及专家门诊停诊; 2月19日至2月21日(初二至初四)门诊及专家门诊上午半天开诊, 2月22日至2月24日(初五至初七)门诊及专家门诊全天开诊; 同时所有功能检查科室全部开放; 2月25日恢复正常门诊及专家门诊。急诊春节期间(2月18日~2月24日)24小时正常开诊。 | 86624148 |
| 南医大二附院 | 初一至初三急诊全天开放; 初四至初七门诊所有科室均正常上班。 | 58509969、83062833 |
| 解放军第八一医院 | 急诊中心24小时开放, 2月21日至2月24日上午8:30~11:30门诊正常开放, 2月21日至2月24日8:30~17:30妇产科微创中心门诊。治疗正常开放。 | |
| 解放军第四五四医院 | 2月18日~2月24日急诊24小时开放, 2月21日~2月24日, 正常门诊。 | 84541120 |
| 长征医院南京分院(原414医院) | 初一至初七, 急救中心24小时绿色通道开放。急诊联系电话(025)80851414。急诊化验室、B超、CT室、心电图室24小时开放。血液净化中心节日期间正常开展透析治疗; 整形美容门诊初一、二、三、五、七接待手术及预约, 电话80851608; 肝病门诊请至住院部肝病区, 联系电话80851301。 | |
| 江苏省肿瘤医院 | 初五至初七上午门诊。 | |
| 江苏省口腔医院 | 2月17日下午~2月24日口腔内科、口腔外科正常门诊, 2月17日上午、2月25日(初八)全院正常门诊。节日期间夜门诊、急诊正常开放。 | |
| 南京市妇幼保健院 | 节日期间急诊24小时开诊。初一至初三开设专家专科门诊, 初四起普通门诊、专家专科门诊均对外开诊。 | 84460777-2112 |
| 南京市儿童医院 | 春节期间门诊内科、外科、耳鼻喉科24小时对外开诊。眼科、皮肤科、口腔科节日期间正常开诊, 康复儿保科初五起开诊。绿色通道随时保持通畅, 急诊24小时值班。 | |
| 南京市第二医院 | 2月18日~2月24日(初一至初七), 医院所有部门均安排值班。 | 83438787 |
| 南京口腔医院 | 全日开放门诊的科室有口腔内科、口腔外科、口腔修复科、口腔正畸科等, 同时开放部分专家门诊。 | 83620300 |
| 南京脑科医院 | 2月18~20日(初一至初三)开放急诊; 2月21日~24日(初四至初七)正常开放门诊, 开诊项目有: 精神科、神经内科、神经外科、医学心理科、儿童心理科、中医科等。 | 83700011-6180 |
| 南京江北人民医院 | 春节期间急诊24小时服务。内科、儿科、妇产科、皮肤科、功能科年三十至初六正常门诊; 外科、五官科病人在急诊科就诊。 | 57793705 |
| 江苏省第二中医院 | 正月初一至正月初七, 各门诊科室(内科、外科、骨科、儿科、妇科、针灸科、推拿科、口腔科、皮肤科、心电图、B超、放射科、CT室等)均正常对外门诊; 急诊系统(内科、外科、骨伤科、放射科、CT室、生化室、检验科)24小时对外接诊; 专家门诊从正月初四起恢复正常门诊; 正月初二、正月初七胃镜室对外接诊。 | |
| 南京市中医院 | 普通门诊: 初一到初三全天休息, 初四、初五上午门诊, 初六、初七全天门诊。专家门诊(含金陵名医馆)初一到初七全天停诊。节日期间急诊24小时开放。 | |
| 江苏省中西医结合医院 | 初一至初七放假, 2月18日至20日(初一至初三)门诊不开放, 急诊正常。2月21日(初四)起门诊急诊正常上班。 | |
| 南京建国男科医院 | 中国性学会大部分专家在春节期间会同南京建国男科医院专家继续坐诊, 今天拨打免费预约电话800 828 1020预约, 并且于2007年3月4日之前来医院就诊的患者, 仍可享受中国性学会在江苏站尚余的专项基金手术费, 治疗费各补贴50%。初一至初七开放科室有前列腺科、性功能障碍科、泌尿感染科、生殖整形科。初四至初七开放的科室有中医男科、男性不育科、性健康咨询科。 | |

春节完全手册

A7

之健康

责编:王磊 美编:江佳琪 组版:丁亚平 2007年2月16日 星期五

过年了 要防这些病

春节即将到了,许多心脑血管、醉酒、急性消化道、烫伤的病人也逐渐增多,专家提醒,及时了解发病诱因,平安度过新年。

暴饮暴食易得肠胃病

南京市中医院金小晶主任提醒:过节期间要注意饮食的规律性,不要让零食代替主食,更不能暴饮暴食。

人的消化器官的活动有一定规律,如果突然吃得太饱,特别是摄入大量的油腻食物,加上过量饮酒,就需要更多的消化液来进行消化,加上胃胀很大,肠胃蠕动困难,影响了正常的消化机能,情况严重的话,可导致急性胰腺炎、肠胃溃疡等。如果饮食不干净的话,还会引起肠胃炎。

肾病患者避免过度劳累

南京市中医院孔薇主

任提醒:肾病患者春节期间要避免过度劳累。如果天气变化再感染风寒容易引起慢性肾炎、慢性肾衰竭的发作或者病情的加重。饮食上要避免肥、甘、油、腻,还有酒的摄入,会引起痛风或者痛风性肾病。尿毒症患者特别是少尿的人不要摄入过多液体,每年过节都会有很多人由于液体摄入过多而导致心力衰竭症状送入医院,所以患者朋友一定要小心。

少吃辛辣防痔疮

南京市中医院王业皇主任提醒:过度疲劳会使肠胃受伤,以致浊气不能排出,淤积于血,最后流到肛门也会发生痔疮。饮食变化加上忙碌而忽视饮水,可能会出现大便干燥、排便困难的情况,所以便秘也是诱发痔疮的一个因素。

玩通宵小心疱疹

江苏省人民医院皮肤科主任范卫新提醒:节日期间尤其要注意生活起居有规律,最好不要熬夜。节日期间一些人纵情欢娱,甚至通宵达旦,会使人在过度消耗体力的时候仍感受不到疲劳。这种反常的生活方式,势必导致机体免疫力下降,可能引起带状疱疹的发生。

通讯员 李珊 孙蔚凌 快报记者 刘峻 金宁

过年如何吃得健康



近期,很多市民咨询最多的一个问题就是“过年了,我该怎么安排我的饮食?”江苏省人民医院营养科主任李群认为,过年吃美味不是一个难题,关键在于如何在美味的基础上做到相对“健康”,如果市民能把握好“四大饮食原则”,就可以达到美味加健康的效果。

主食可以多样化

以往过年,人们经常是只吃副食不吃主食,这是不科学的。主食不仅包括米面,还有杂粮、薯类等,它们含有丰富的碳水化合物,是最经济、最直接的能量来源。而精制米面及杂粮是人们获得维生素B1、矿物质和膳食纤维的最好来源,像燕麦、大麦、荞麦、粟米、玉米、高粱米等杂粮,都含有精白米面中所缺乏的营养素,可起到有益的补充作用。不过要提醒高尿酸血症、慢性胃炎、痛风的病人慎食杂粮。

吃法:春节期间可将定量的米和杂粮放在一起煮,做成“五谷饭”或“八宝饭”(非市售加糖产品),也可以将红薯、南瓜等薯类与米、面混合制成南瓜饭、蒸南瓜饼等,正所谓“粗细搭配,过节不累”。烹调方法最好用煮、蒸,避免油炸,如油条、煎饼等。

肉类食物要量化

春节期间不是可以随意地吃肉呢?李群主任认为,肉类食物在提供优质蛋白质的同时也带来了“丰厚”的脂肪,尤其是一些禽类的肥肉、肉皮和荤油,

对于肥胖、高血脂、高血压、冠心病、高尿酸、糖尿病的病人来说非常不利,所以春节时尽量不要以肉类食物为主。

吃法:选择肉类品种的时候要定量并多样化,正常人每日可摄入肉类食品1~3两。最好将鱼、禽、畜类都搭配在一日三餐中,如中餐可以吃1两瘦猪肉、1两青鱼肉、1两鸡肉,尽量少用肥肉、肉皮和荤油。烹调方法以蒸、炖、煨为主,不宜煎、炸,如能搭配一些蔬菜不仅提高了菜肴的营养价值,控制了肉的用量,还能在颜色上进行搭配,就是“锦上添花”了。

蔬菜水果要丰富

蔬菜能够为人体提供丰富的膳食纤维、维生素和矿物质。水果不同于蔬菜的是它含有很高的糖分,所以正常人饭前吃水果可以有助减肥,饭后吃就要在吃饭时为自己留一点“肚子”,以免能量过剩。春节人们喜欢吃水果沙拉,丰富的水果配上高能量、高脂的沙拉酱对于患糖尿病、肥胖、高血脂的人来说等于“雪上加霜”。

吃法:可以选择多种颜色的新鲜蔬菜制作成蔬菜

拼盘,如莴苣、胡萝卜、平菇、木耳、番茄等,也可以用涮的方式去除部分草酸,这样既保证了营养素的丰富又能做到色香味俱全。吃水果最好在两餐之间,一般在下午3点合适,选择含糖量低的水果,如猕猴桃、柚子、台湾大枣、火龙果、圣女果等。

饮酒有度坚果不多吃

节日里欢聚把盏,确有兴致,但是饮酒过量,不但会酒精中毒也会引起情绪的变化,好事变坏事。此外,春节期间,一般人家都准备了各种各样的瓜子、花生、开心果、核桃、糖果、巧克力等小食品招待客人或自己享用。因而节日里常常吃掉平时好几倍甚至是十几倍的坚果和糖果。

方法:饮酒时要注意量,健康成人每人每日可饮2两红酒或1两白酒。而脂肪肝、糖尿病、痛风、高血压、高血脂、冠心病的病人可以用“以茶代酒”的方式表达心意。而坚果类食物中含有很高的糖分脂肪,虽然可口但过多食用就容易造成血糖和血脂的波动。

通讯员 赵婷 快报记者 金宁

