

“名医天团”精彩首秀 省中“移动门诊”在你身边

不用去医院就能看到“一号难求”的名中医,还能享受“送药上门”的贴心服务,这是什么“神仙”操作?

现代快报+·ZAKER南京联合天下美篇近日启动了“名医天团”大型融媒体公益行动,9月18日,江苏省中医院带着他们的“移动门诊”走进五星控股集团有限公司,为基层员工带来便利优质的中医就诊服务。

现代快报+/ZAKER南京记者
安莹 刘峻 梅书华
张宇 刘畅/文 吉星/摄



扫码看视频



江苏省中医院普内科主任中医师陆为民



江苏省中医院内分泌科副主任中医师王丽娟



江苏省中医院呼吸内科副主任中医师何海浪



江苏省中医院消化科副主任中医师陆玥琳



江苏省中医院妇科副主任中医师张嘉

“一号难求”的中医大咖来了,省中“移动门诊”到你身边

现场

在“移动门诊”看病是种怎样的体验?在18日的活动中,现代快报记者了解到,这也是江苏省中医院成立“互联网医院”之后的全新升级体验。医生走出医院,来到你身边,你只需在手机上挂号,绑定医保卡缴费,就能完成整个看病流程。

这次,江苏省中医院可是派出了超强专家阵容,现场有不少中医名医,包括妇科、消化科、内分泌科、呼吸内科、普内科等。没想到,很多平时“一号难求”的名中医,现场挂普通号就能就诊,还没到时间,就有数十位五星控股集团有限公司

的员工排着队前来。

员工们井然有序地排着队,专家们望闻问切,通过把脉、问诊等诊疗方式,提出切实可行的治疗建议,细细叮嘱平日生活里需要注意的事项。

由于长期饮食不太规律,不少年轻人深受慢性胃炎的困扰。江苏省中医院消化科副主任中医师陆玥琳就接诊了这样一位特殊的患者。每天三四点钟,那种不舒服的感觉就来报到了。“总是觉得喉咙里有东西,有点反酸还有点刺痛。由于胃病,长期以来也不怎么敢吃东西。”这位小伙子深受慢性胃炎困扰,西药也吃

了很多,但是只要一停药,那种不舒服的感觉就会卷土重来。

陆玥琳告诉记者,一些治疗慢性胃炎的药物,确实可以控制病情,但是如果长期吃,就会导致胃萎缩。所以小伙子当天是来对了,可通过一些中药慢慢调理。“你这个扁桃体炎啊,右边扁桃体还有点大。”呼吸内科副主任中医师何海浪对一位年轻小伙子说,“扁桃体大,就容易发炎。你这个估计有四五年了。”小伙子每天总是觉得嗓子不舒服,清晨起来总要咳出一点痰才舒服。何海浪说,可以通过一些益气养阴的中药来慢慢调整。

看病无需跑医院,还有“送药上门”的贴心服务

活动现场,也有不少员工慕名前来。“我上个月月底刚做过手术,最近天气转变太快,身体不太舒服,正想去医院调理一下呢。前两天看到集团内部有公告,说是江苏省中医院的大咖们来看诊,我赶紧报名。去医院人多,想想排队我都怕去,在公司里就诊,比医院环境更放松,而且方便又快捷,特别好!”前来就诊的胡小姐还表示,带个手机就能来就诊,医保卡不带都没事,这让她觉得特别方便。

别方便。

现代快报记者了解到,除了挂普通号就能由大咖看诊外,还有“送药上门”等贴心服务。无论是代煎还是自煎的中药,都由江苏省中医院统一免费派送到单位。

江苏省中医院门诊部副主任、副主任中药师田立元介绍:“如今,年轻人比较忙,工作压力很大,不注意保养身体,但又没有时间去医院。为了方便患者,我

们通过‘三名三进’工程,带着专家走进企业,为了让患者看病更加便捷,更加方便,同时也能传播中医药文化。”

田立元还表示,这次是江苏省中医院第一次尝试现场支付,通过手机,将挂号、缴费、医保结算、代煎等,在线上全部打通,真正实现“移动门诊”。让日常工作繁忙的企业员工,在公司里就能享受到优质的医疗服务。

中医大咖教你养生

秋分将近,许多秋季常见病也开始“活动”了。趁着这次活动,大咖们也为大家带来了“养生经”。

秋天多吃山药和百合

江苏省中医院普内科主任中医师陆为民提醒,秋季早晚温差大,而且非常干燥。要小心呼吸系统、消化系统、心脑血管这三类疾病。

俗话说“春捂秋冻”,但并不是所有人都适合,体质差的人“冻一冻”很容易生病。比如有的人早上不注意添加衣物觉得冷,中午温度升高觉得热,一冷一热,就会导致感冒、拉肚子。心脑血管疾病的发作,也和温差有关,温度低会导致血管收缩,如果患者不注意保暖,很可能出现意外。

秋季如何安排饮食起居才健康?陆为民给出三点建议,饮食上,可以吃一

些润燥的食物或药物,多吃山药和百合,但也要考虑自身体质。比如阴虚肺燥的人可以吃梨,如果有脾胃虚弱的状况就要少吃。运动上,要选择适合自己的运动方式,比如老年人爬山伤膝盖,可以选择太极拳、五禽戏。情绪上,一定要学会自我调节。

口干口渴,多喝水多吃蔬菜

秋季干燥,糖尿病患者和甲状腺疾病患者更要多加注意。江苏省中医院内分泌科副主任中医师王丽娟介绍,许多糖尿病患者本就阴虚燥热,这个季节要多喝水,多补充相应维生素,吃一些水果蔬菜,同时也要注意尽量避免摄入温燥类食物,否则本就容易口干口渴,再吃辛辣刺激的食物,症状会加重。甲状腺疾病和情绪关系比较大,不论是孩子还是老年人都要注意保持心情的舒畅,

另外饮食也要注意均衡。

女性“月经病”增多,最好11点前入睡

在江苏省中医院妇科副主任中医师张嘉面前,有不少排队的患者是30岁不到的女性。张嘉告诉记者,入秋后,女性“月经病”易发作,多表现为月经不规则,排卵期出血。这和患者平时的饮食、生活方式有很大关系。

许多人求美心切,为了减肥,不吃主食,只吃蔬菜。张嘉表示,这样过度节食会导致月经推后,月经量少,甚至损伤卵巢功能,且难以恢复。她建议,减肥也要适量摄入碳水化合物,注意少吃油炸、辛辣刺激这些重口味的食物就可以了。另外,她强调,晚上最好在11点前入睡。

老人太瘦了不是好事 营养缺乏有引发痴呆风险

俗话说,千金难买老来瘦,但是65岁以上的老人如果太瘦了,也不是好事,因为如果因营养缺乏引起的消瘦,会增加痴呆风险的。今年的9月是第9个世界阿尔茨海默病月,9月18日上午,南京市第一医院河西院区举行了“关爱大脑,你我同行”的“世界老年痴呆日”大型义诊宣传活动。义诊现场,张颖冬、樊友武、何旭、赵红东、蒋腾等知名专家为老百姓免费义诊,还有免费测量血压血糖和专家直播等健康科普活动。

记忆力下降不一定是老年痴呆

“阿尔茨海默病,俗称老年痴呆,它在老年人群中是比较常见的,需要引起重视。”南京市第一医院神经内科副主任医师陈霓红介绍,据我国流行病学调查显示,这种病好发于65岁以上的老年人,随着年龄的不断增长,发病率不断升高,有研究发现在85岁以上的老人中,每3到4人中就有1个患有阿尔茨海默病。

陈霓红说,患有阿尔茨海默病的老人不仅会出现认知功能下降,比如记忆力下降、言语功能障碍、视空间功能下降、理解判断力下降,还会出现日常生活能力的下降,比如做饭、洗衣服、做家务都会出现困难。另外,患者还会出现精神行为的异常,具体表现为会多疑、好发脾气、易激怒等等。

义诊现场,65岁的张女士咨询,自己最近老是忘事,记忆力下降,钥匙明明装在口袋里,可是还到处找,她担心自己是不是有老年痴呆。如何区别是健忘还是患了老年痴呆呢?陈霓红对现代快报记者说,随着年龄的增长,老年人的健忘是正常的,经过提醒,如果能想起来,那就没事。但老年痴呆患者,就像大脑里有个橡皮擦,近期记忆经过提醒他不会记得,就当没有发生过一样。“建议家人出现记忆力下降,还是到专科门诊就诊,请医生来明确诊断。”

老人营养缺乏会增加痴呆的风险

中国有一句古话,千金难买老来瘦。南京市第一医院神经内科主任医师赵红东说,但是瘦是有限度的,建议老年人把体重指数(BMI体重除以身高平方)控制在22到24之间。如果老年人短期内突然越来越瘦,要及时到医院就诊,要排除是不是慢性的感染、肿瘤,还是认知障碍出现了问题影响了正常的饮食,从而引起体重的下降,因为阿尔茨海默病会造成患者不能正常进食,就会出现体重下降的一个趋势。

她提醒,特别是65岁的老人要注意把饮食、锻炼、体重保持在合适的程度,比如营养缺乏会增加痴呆的风险,特别是老年人贫血或者有维生素B12的缺乏,“因为我们脑部神经系统要维持它的功能,是需要蛋白、维生素的,尤其维生素B12是神经系统非常重要的一个营养物质,所以缺乏了就会增加痴呆的风险。”

预防阿尔茨海默病,赵红东建议老年人,最好要保持合理的体重,戒烟戒酒,管理控制好高血压、糖尿病、高血脂等疾病,保持乐观的心态,合理锻炼,多用脑,多读书,勤于思考。

通讯员 章琛 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

建邺区发起倡议 推进健康生活方式行动

快报讯(通讯员 王强平 记者 刘峻)2020年9月份是第14个“全民健康生活方式月”,其主题为:“健康要加油,饮食要减油”。9月初,南京市建邺区疾控中心健康教育所结合“主题月”宣传系列宣传活动,广泛倡导饮食减油理念,传播减油核心知识。

建邺区疾控中心健康教育所基层疾控人员率先带头推进健康生活方式行动,建邺区疾控中心倡议,树立健康形象,改变不良生活习惯,戒烟、限酒,公共场所不喧哗,保持公共秩序,礼貌谦让,塑造健康、向上的市民形象;合理搭配膳食结构,规律用餐,保持营养平衡,维持健康体重;少静多动,适量运动,不拘形式,贵在坚持;保持良好的心理状态,自信乐观,喜怒有度,静心处事,诚心待人;营造社会健康氛围,创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境;以开展多种形式的锻炼和健康运动方式为载体,不断强化健康意识,长期保持健康的生活方式。