

义诊服务进社区 关爱老人“零距离”



为保障老年人健康,3月7日,南京市秦淮区月牙湖社区卫生服务中心党支部来到社区,开展义诊活动,为居民提供免费的健康检查和咨询服务。现场,还有医联体专家团队坐诊,手把手教学健脑操,带来健康科普,进行答疑解惑。

现代快报/现代+记者 梅书华



义诊现场 医院供图

关注老年人痛点,多学科组团义诊

陈先生(化姓)已经93岁高龄,一直被多种疼痛困扰。“腰疼、腿也疼,他就更不愿意出门了,谢谢你们来义诊!”陈先生老伴陪同前来咨询,骨科主任林颖超给他写下了治疗建议,表示陈先生可以到不远处的月牙湖社区卫生服务中心医疗点接受初步治疗。

一名右肩疼痛的居民担心自己拉伤了胳膊,林颖超检查后推断对方是肩周炎发作,拉伸时出现了轻微的肩袖损伤。他表示,这种情况可以通过关节粘连松解术和局部注射手术,或者小针刀进行治疗缓解。

“最近眼睛有些雾蒙蒙的看不清,不知道是不是因为老花眼。”有老人现场咨询,眼科医生初步检查后发现老人有白内障的征兆,建议进一步检查。随着年龄的增长,许多老人出现老花眼,甚至是白内障,会大大影响晚年生活质量,医生提醒,白内障不能拖,目前手术技术已经十分完善,可以帮助老年人重回高清“视”界。

现场,还有全科、口腔科、中医科等多个科室,为老年人的健康问题解答。

专家来到家门口,现场教学支招

此次义诊,还有医联体专家加入。东部战区总医院神经外科护理团队带着居民,跳起了健脑操。护士茆京玉伸出双手,让左右手的五个手指互相依次敲击,大家很快跟上节奏,但当动作逐渐复杂后,有的老年人便有些跟不上了。护理组组长郭文文介绍,手指的活动与大脑息息相关,多练健脑操,便可以锻炼脑部神经,预防老年痴呆。此外他们还教授了心肺复苏术和癫痫抢救应急方法,许多老年人进行了学习操作。

随着年龄的增长,许多男性会出现前列腺增生,女性出现漏尿、尿路感染等疾病。62岁的何先生有膀胱结石,南京市第一医院泌尿外科主任医师梁凯看完检查报告后,又询问了其他症状,原来,何先生一直有前列腺增生的毛病,夜里要上两三次厕所,未进行及时治疗,目前还出现了尿失禁的情况,梁凯建议他到医院进一步检查。

梁凯提醒,排尿问题要重视,但许多老年人不愿意与家人诉说,拖得久了,反而成为大问题。还有许多老年女性存在漏尿问题,已经对生活造成影响,甚至需要使用尿

不湿,其实这是可以干预的,应尽早就诊。

保障退休老人健康,免费入群管理

义诊所在的社区,生活的大多是已经退休的老年人,大家日常会去不远处的月牙湖社区卫生服务中心医疗点就诊,不少人已经与该中心签订了家庭医生协议。65岁的沈先生患有高血压,一直与自己的家庭医生保持密切联系,昨天,他在送孙子上学时突然觉得头晕,差点摔倒。立即到医疗点背上了24小时血压仪,今早又来义诊现场咨询。主管护士朱红梅介绍,24小时血压仪可以抓住血压波动的时间点,方便医生为沈先生制定更好的用药方案。

许多老年人的子女不在身边,他们自己就诊又不太方便,朱红梅立即出示了家庭医生群的二维码,让大家扫码入群。“大家有什么不舒服可以直接在群里问。”在这个群里,有中心主任林颖超,还有全科医生,他们针对老年人的突发健康状况,可以给予初步指导,为老年人争取宝贵的救治时间。“这次义诊,我们不仅是帮助老年人解决健康问题,还要告诉他们,如果有需要,我们可以送医、送药上门。”林颖超告诉记者。

春暖花开 为何有人陷入“伤春”小情绪

春暖花开,天地自然都开始萌发勃勃生机,南京市中医院神志病科主任王挺提醒,美丽的春天也是神志疾病高发的季节。据统计,每年3-5月份精神疾病复发率占全年的70%以上。即使没有神志病史,也会容易觉得郁闷、心烦、躁动不安,陷入“伤春”的小情绪里拔不出来,甚至食欲不振、失眠等,其实这正是“反季节性情感障碍”带来的问题。

通讯员 张明 现代快报/现代+记者 刘峻

什么是“反季节性情感障碍”? 春夏发作,精力不足

王挺介绍,季节性情感障碍是抑郁为主要特征的情绪心境障碍,多发生在冬季,在春夏可缓解。可有一小部分人发作时间与之相反,即在春夏来临之时抑郁发作,等到秋冬时候缓解,这便是春季抑郁的由来。

“反季节性情感障碍”症状也表现为精力不足、倦怠乏力,一天的大部分时间心情抑郁、饮食习惯和体重发生较为明显的改变、睡眠出现问题、对很多事情提不起兴趣、感到无助内疚、烦躁不安等。

为什么会“伤春”? 天气、环境,都可能是诱因

相较于其他季节,春天的天气更不稳定。王挺解释,多变的天气以及春季较低的气压会导致人们脑内一些用于控制情绪的激素,如多巴胺、内啡肽等分泌异常,激素水平波动频繁,抑郁症患者对于激素水平的变化较为敏感,其抑郁情绪也就更容易在春天失去控制。

同时,研究表明,过敏人群患抑郁症的风险也更高。对于已患有抑郁症或其他情绪障碍的人来说,如果同时对花粉过敏,其抑郁症状会在春季加重。另外专家认为,都说一年之计在于春,面临新

的学习、工作压力等,如果本身心理素质较差,抗压能力弱,自然也更容易发病。

如何缓解情绪问题? 春季养肝,怡养神志

“中医认为,春季对应肝,肝的功能在中医理论上与人的精神心理活动相关。”王挺表示,春季尤其要注意养肝疏肝,保持心情舒畅,保持开朗和积极乐观向上的心态。

王挺建议,可以用以下几个方法进行调理,避免情绪问题:

1.进行户外运动。比如散步、慢跑、打羽毛球。踏青也是一项非常适合春日里的活动,既可以陶冶性情,又可以养肝疏肝。

2.培养有节律的生活方式。建立正常有序的睡眠、运动和饮食节律,避免吸烟、饮酒和长期熬夜。

3.饮食调养,调养气血。可以适当多吃升发气机的食物,如韭菜、葱、姜、大蒜、荠菜等,可以多吃些养肝食物,比如动物肝脏、鸭血、枸杞、醋等,也可适当摄取调养脾胃食物比如大枣、山药、米仁等。

“要学会为情绪压力寻找‘出口’。”王挺提醒,保持积极开放的心态,以平常心对待和处理问题,不钻牛角尖,不纠结,不追悔,学会及时转移关注焦点。如果经过生活方式调整仍然不能改善情绪低落问题,还可以到医院神志病科门诊进行诊疗。

月经量多 可能是子宫内膜息肉作祟

41岁的韩女士因为近半年出现月经量多伴经期延长,近期症状加重,便来到了江苏省第二中医院妇科主任医师毛洁的专家门诊就诊,检查妇科B超发现宫腔内1.8*1.2厘米的占位,考虑是息肉,于是毛洁为其安排了宫腔镜手术,手术很顺利,因息肉复发率较高,建议其术后药物长期管理及定期随访。

通讯员 苗卿 葛妍 现代快报/现代+记者 任红娟

毛洁介绍,子宫内膜息肉是一种局部子宫内膜腺体和间质过度生长,被覆上皮并突出于周围子宫内膜的良性增生性病变。单个或多发,灰红色,有光泽,一般体积较小,平均直径在0.5厘米~2厘米。小的直径仅有1毫米~2毫米,大而多发者可充满宫腔。一般认为,子宫内膜息肉形成可能与炎症、内分泌紊乱,特别是雌激素水平过高有关。不典型增生或恶变的发病率为0.5%~3.0%。

单发较小的子宫内膜息肉常无临床症状,多发性或较大的子宫内膜息肉往往引起月经过多及经期延长,会影响育龄期妇女受孕,如受孕易引起胚胎停止发育甚至流产。少部分患者表现为腹痛。

如何尽早发现息肉呢?毛洁

介绍,B超检查是较好的诊断手段,因此,定期进行妇科检查是非常有必要的。

治疗方案需根据患者是否绝经、有无症状、有无生育要求、有无恶变风险进行个体化管理。6.3%~26.7%绝经前无症状子宫内膜息肉(直径<1厘米)可于1年内自然消退,可观察随访,推荐3~6个月超声复查1次;药物治疗很少单独用于治疗子宫内膜息肉,最适于绝经前、直径<20毫米的子宫内膜息肉患者,合并异常子宫出血或子宫内膜增厚及存在手术禁忌证者;手术治疗是主要治疗方案,首选宫腔镜手术,可以直视、准确地把息肉摘除,避免漏网。但术后复发率为2.5%~43.6%,尤其多发息肉复发率较高,建议息肉术后长期管理。

泰康仙林鼓楼医院二期试运营

现代快报讯(通讯员 唐晓 记者 刘峻)3月6日,泰康仙林鼓楼医院二期试运营,周边居民在“家门口”即可享受更优质、高效的医疗服务。医院二期试运营后,有哪些新变化?让我们一探究竟。

泰康仙林鼓楼医院二期位于医院一期的西南侧,南望灵山,北临西横山水库,总建筑面积约18.2万平方米,开放床位822张,提供车位1228个。二期投入使用后,医院总体床位数约1400张。

泰康仙林鼓楼医院目前已形成了由重点专科、亚专科、专病中心构成的学科体系,建设卒中、胸痛、创伤三大诊疗中心,服务危急重症患者;健康管理中心、肿瘤中心、内镜中心、老年医学中心、妇产儿中心、国际医疗中心等多中心,可满足居民多层次、个性化的健康服务需求。

近年来,在泰康保险集团的战略指导下,医院深化与南京鼓楼医院的合作,南京鼓楼医院增派消化内科、神经内科、心血管内科、神经外科、普通外科、肿瘤科等一大批

专家常驻我院出诊、带教,并推动科室同质化管理,大幅度提升专科综合诊疗水平。医院与南京市儿童医院打造儿科医联体,共建“南京市儿童医院仙林分院”,提供儿科24小时门急诊服务,住院病床增至23张。医院持续提升医疗服务能力,惠及南京城东乃至更多区域百姓。

为提升医疗服务能力,提高医疗服务品质,医院引进了飞利浦双源DSA、高端磁共振、CT、ERCP专用数字胃肠机等一批先进医疗设备。

医院布局合理,服务流程便捷顺畅,服务及安全设施齐全,医技服务一期、二期共享,线上线下通过信息化实现“无缝对接”,电子病历、检验检查、医学影像等信息通过院内平台实现互联互通。

春潮涌动时,随着医院二期的开诊试运营,泰康仙林国际医养园区的发展亦更趋成熟。

医院携手比肩而邻的泰康之家·苏园全面开启医养融合服务模式,两者之间的步行漫道婉转静

谧,这让苏园居民的日常就医更加便利。

为践行医养融合战略,泰康仙林鼓楼医院已成立老年医学中心,构建起多学科诊疗和急危重症救治体系,切实缓解了老年人看病难、住院难的问题。

2023年末,医院老年医学中心挂牌为南京大学医学院老年医学研究所,形成学科交叉、资源整合、产学研深度融合的老龄研究新局面。

医院老年医学中心还携手泰康之家·苏园共建健康服务体系,通过“评、慢、常、急”(医疗评估、慢病管理、基础诊疗、紧急救助)四项核心工作机制,推动长寿闭环和健康闭环落地。

立足长寿时代,泰康仙林鼓楼医院将着力打造以医险结合、医养融合为特色,以健康管理为中心,以慢病管理、老年医学见长的长寿医院,助力建设“医教研养康”五位一体的泰康仙林国际医养园区,构建全生命周期一站式高品质的医疗服务体系。