

三所医院开通“中药寄递”服务



高温容易中暑 老人需多防护

本报讯(记者 韩睿)6月7日中午,河北里社区和东峰社区的工作人员,分别在巡查过程中及时发现并救助了因中暑身体产生不适的老人。炎炎夏日,老年人因身体机能下降,体温调节能力减弱,成为中暑高危人群,需多加防护。

当日中午,河北里社区网格员张晋琴在胜利街36号院巡查走访时,发现一位老人瘫坐在地上。她立即上前查看,老人言语含糊不清,肢体无法动弹,状况危急。张晋琴一边搀扶老人,一边拨打急救电话,并尝试联系老人的亲属。在张晋琴的帮助下,老人被迅

速送往医院救治。经医生诊断,老人是因天气炎热导致中暑,经妥善治疗,转危为安。

同一天中午,东峰社区主任荣学文在和煦路一处工地附近检查工作时,留意到一位神情疲惫的老人坐在路边。荣学文主动上前询问情况,得知老人前一天出门后迷路,未携带手机无法联系家人。天气酷热导致中暑,老人体力不支,竟在路边长椅上睡了一夜。荣学文见状,首先拨打报警电话寻求帮助,又为老人找来饮用水和食物补充能量。民警赶到后,通过查询核实,将这位迷路且中暑的老人送

回家中。

针对上述情况,省人民医院和平院区副主任医师宋璐介绍,老年人由于身体机能下降,体温调节能力较弱,在夏季高温环境下极易中暑,且中暑后还可能诱发或加重心脑血管等基础疾病,后果将更加严重。因此,老年人需提高警惕,尽量避免在高温时段外出,外出时做好遮阳、补水等防护措施,随身携带联系卡,确保通信畅通。一旦出现头晕、乏力、恶心、体温升高等中暑迹象,应立即转移到阴凉通风处,补充水分,情况严重者需第一时间接受医治。

组织健身活动 提升生活质量

本报讯(记者 刘志刚)初夏已至,万物繁茂。连日来,尖草坪区柴村街道通过形式多样的活动,邀请群众共赴健康之约,用行动守护家人健康,共建和谐邻里关系。

为增强居民体质、丰富社区文化生活,柴村中心社区组织居民开展了一场轻松愉快的登山活动。当天,大家早早来到崛围山下集合,精神抖擞、兴致勃勃。随着一声令下,众人向山顶进发。一路上,居民们沿着蜿蜒的山路拾级而上,呼吸清新空气,欣赏沿途美景。尽管山路崎岖,但大家相互鼓励、彼此扶持,无

一人掉队。登山过程中,居民们交流生活与工作中的趣事和感悟,共享运动健身的喜悦。

三给社区联合社区卫生服务中心开展“关爱银龄 健康同行”老年人免费体检活动,覆盖社区65岁及以上老年群体。社区协调相关部门派出专业体检车,配备B超、心电图、血常规等设备,并在社区广场搭建临时体检点,减少老年人奔波之苦。活动通过全面健康筛查和个性化健康指导,帮助老年人提升健康意识与生活质量。

“左右开弓似射雕、双手

托天理三焦……”柴村社区开展以“关爱银龄健康,共建活力社区”为主题的八段锦教学活动。“过去通知活动要等很久,现在八段锦音乐一响,大家就闻声而来。”这种自发形成的社区认同感,让原本陌生的邻里成了晨练时的“八段锦搭子”。

柴村街道相关负责人表示,街道将持续将健康生活理念融入社区肌理,通过系列活动打造“家门口”的健康生态圈,让健康习惯成为邻里交流的新话题,让文明新风在茶余饭后自然传递,共同编织更有温度的社区生活图景。

树立安全意识 警惕高空坠物

城市高层建筑越来越多,随之而来的高空坠物隐患也在增加。高层建筑的外墙瓷砖、玻璃幕墙、建筑材料以及人们的生产生活用具,都可能因从高空坠下对地面人员造成严重伤害,甚至危及生命。高空坠物因此被称为“悬在城市上空的痛”,需引起人们的高度关注。

实验显示,一颗鸡蛋从7楼抛下,可以让人头破血流;一瓶矿泉水从20

楼坠下,可能砸穿汽车玻璃;一颗西瓜从25楼抛下,可能让行人当场殒命。防止发生高空坠物,要从高层建筑内的人做起。身居高层,要仔细检查自己门窗及空调百叶窗等是否牢固,发现松动及时加固;不要在外窗沿摆放花盆及其他物品,及时清理阳台、门窗等室外悬挂物;倡导文明行为,不向外抛掷任何物品。

此外,为防止遭遇高空坠物,外出

时一定要警惕高架的广告牌,由于大风或自然松动,容易导致广告牌瞬间倒塌坠落;行至居民楼下时,要注意楼房阳台上的花盆等摆放物坠落;要小心高楼的墙面装饰物和窗户玻璃碎片;要注意建筑施工工地的坠落物。安全防护网若不齐全,矿石物料就可能会从上面掉下来;要非常关注警示牌通告,一般经常坠物的路段常贴有警示牌等标志,注意查看绕行。

是通过互联网医院线上问诊开方,还是线下门诊取药,均可将药品直邮到家。据悉,邮政寄递的药品主要是制作周期较长的中药制剂和加工产品,比如饮片、汤剂、丸剂、膏方等。对于异地、行动不便的患者,可减少奔波耗时。

中药寄递服务操作简单,患者在中药房取药时,选择在线快递药品,通过扫描微信小程序,按流程填写邮寄信息即可。考虑到一些患者年龄偏大,手机操作不熟练,邮政工作人员便通过手工登记客户信息的方式为其办理邮寄业务。

专家为职场人列出护眼指南

上班近距离长时间对着电脑,下班熬夜刷视频、玩游戏,眼睛几乎不离开屏幕……如今很多人每天长时间使用电脑、手机,眼睛总处于疲劳状态。山西省职业病医院专家日前发出提醒,工作再忙,也要让眼睛休息一下。

市民张先生是一名设计师,经常在电脑上设计画图,晚上还要回复客户信息,长时间使用手机。前段时间,他频繁感到眼睛干涩刺痛,视力明显下降。到医院一查,被诊断为干眼症合并视疲劳。山西爱尔眼科医院的专家表示这样的病例并不罕见,干眼症因泪液分泌异常或蒸发过快导致眼表损伤,视疲劳则与用眼过度相关。除了常见的干眼症,还有人过早地患上老花眼。因此,职场人的眼健康亟需关注。

据调查,我国62.79%的IT从业者每天面对电子屏幕工作时间超过8个小时,高达93.67%的职场人存在视疲劳症状。我国35岁以上人口,有老视(即老花眼)问题人群达3.9亿,干眼症患者约3.6亿,均呈现年轻化趋势……这些数据都表明,职场成为眼病的高发地。山西省职业病医院专

家分析,职场人眼病高发,用眼过度是主要原因。再加上工作压力大,长期加班熬夜,或者有高度近视或糖尿病等,还可能诱发干眼症、视网膜黄斑变性、青光眼等眼科疾病。

职场人要如何保护眼健康,专家建议,重构眼睛的“职场生存法则”,让眼睛实行“弹性工作制”。对抗屏幕蓝光,要学会“打游击”。尝试把电子设备调成纸质模式,每盯屏幕20分钟,就用6秒钟凝视窗外树梢,让眼睛得到调节和休息。同时,办公环境采用动态光效。办公时尽量保持正确姿势,电脑屏幕距离眼睛50厘米至70厘米,屏幕略低于眼睛水平位置,有助于减少眼睛的疲劳和干涩感。

健康护眼需要长期管理,设定“黑暗预算”,每天留1小时让眼睛回归原始功能——观察风的形状、光的渐变;解锁“模糊权限”,允许自己偶尔摘掉隐形眼镜,用朦胧视角观察生活,接纳不清晰不完美;建立“焦距多样性”,用纸质书、手写笔记等多种方式预防视力减退。

记者 魏薇
通讯员 白彬瑞 邓玉

