

市妇幼推行“365天无假日门诊”服务

本报讯(记者 刘涛)5月7日,太原市妇幼保健院发布消息,该院全面推行“365天无假日门诊”服务。今后,周末及法定节假日医院门诊均正常开诊,为广大妇女儿童及市民提供持续、便捷的诊疗服务,着力解决群众“工作日无暇

就医、节假日看病不便”的实际困难。

长期以来,不少市民因工作、学习等原因难以在工作日安排就诊,而节假日又面临门诊开放不足的困扰。针对这一民生痛点,该院主动优化医疗服务模式,打破时间限制,实现全年门

诊服务常态化、不间断。

据介绍,“无假日门诊”精准契合了群众错峰就医、假日就诊的现实需求,有效回应了群众多元化的就医期待,充分体现了医院“以患者为中心”的服务理念与责任担当。

下一步,该院将持续以群众健康需求为导向,不断优化诊疗流程,配齐配强出诊力量、同步保障医技检查服务,365天不间断护航妇女儿童身心健康,让优质医疗服务触手可及,真正把便民惠民举措落到实处。

社区健康课 居民长知识

本报讯(记者 周利芳 文/摄)5月7日,易城社区与山西白求恩医院共同开展健康科普活动,把专业急救培训、免费健康检测服务送到居民家门口,为群众健康保驾护航。

活动现场,医护人员围绕突发晕厥、气道梗阻等意外情况,用通俗易懂的语言详细讲解心肺复苏、海姆立克急救法的适用场景、操作流程、按压要点及安全注意事项。借助模拟人体模型,医护人员跪地示范,居民轮流上手练

习。“手腕要垂直,力度要均匀!”医护人员逐一手把手纠正动作,现场学习氛围浓厚。居民王女士说:“以前光听说过,今天跟着练了,心里踏实多了!”

急救培训后,健康义诊服务有序开展。医护人员为居民测量血压、血糖,一对一提供健康指导。“您血压偏高,记得按时吃药,少吃咸的。”针对常见慢性病,医生耐心叮嘱合理膳食、定期复查。社区工作人员全程做好秩序维护、现场引导,保障活动平稳有序开展。



(图为科普活动现场)

罕见血液肿瘤 要早诊断早治疗

近日,30岁的钱先生(化名)因腹泻自行服药后症状未缓解,但他并未放在心上,直到一次如厕时突然两眼发黑晕倒,被紧急送往南京市第二医院救治。检查发现,他的24小时尿蛋白明显升高,其血中轻链数值异常飙升。最终,钱先生被确诊为系统性淀粉样变性,这是一种罕见的浆细

胞肿瘤。

该院血液科龙启强主任医师解释道,浆细胞本是身体的“防御卫士”,癌变后会分泌大量异常蛋白,这些蛋白会随血液流遍全身,像“沉积物”般损伤脏器。钱先生的异常蛋白主要攻击心脏,导致其30岁的心脏出现类似七八十岁老人的结构改变和衰竭,猝死风

险极高。

龙启强表示,该病早期症状不典型,易被误诊为心血管、消化等系统疾病,但及时干预可缓解甚至治愈。进行“免疫固定电泳”检查,就能有效筛查这类疾病,助力患者早诊断、早治疗。

据光明网公众号

“核桃壳煮鸡蛋” 能健脾固肾防暑热吗

立夏之后,一个“核桃壳煮鸡蛋”的民间食疗方在网络上引发热议,不少人认为其具有健脾固肾的功效,到了夏天就不容易被暑热伤身。这真的有效吗?又是否适合所有人?为此,我们采访了江苏省第二中医院脾胃病科副主任中医师姜正艳。

俗话说,“立夏吃了蛋,热天不疰夏”。立夏吃蛋,不仅是一个流传已久的民俗,也是一种“节气进补”,利用鸡蛋的平补之性,在春夏之交为身体打好底子,预防“苦夏”。姜正艳介绍,立夏之后,养生的核心之一就是“养心”,而鸡蛋本身富含优质蛋白,能快速补充夏季大量出汗消耗的能量和营养,帮助安定心神。

“核桃壳的内侧有一层薄薄的木质隔膜,在中药里叫‘分心木’,性味苦涩,主要入脾经和肾经,有收敛固涩的作用,能够帮助减少肾精的无故流失,同时促进脾胃的运化功能。”姜正艳表

示,鸡蛋与分心木同煮后,二者结合确实可以形成一款具有健脾补肾辅助作用的、适合夏季食用的食疗品,能更好地应对夏季心火旺盛消耗肾水、暑湿困脾的问题。

“它对于部分中老年人常见的腰膝酸软、夜尿频多、遗尿等问题,有一定的辅助调理作用。对于平素食欲不振的人群,适量食用也可能帮助改善胃口。”但食疗方再好,也需因人而异。姜正艳提醒,首先便秘患者不宜食用,因为分心木收敛固涩的功效可加重排便困难;口臭、舌苔黄厚者提示体内有湿热或积滞,食用后也可能加重症状;消化不良、积食者同样不宜食用收敛之品。

此外,记者发现,网上有不少家长把给孩子吃的“立夏蛋”也升级为了核桃壳煮鸡蛋。其实对于儿童来说,“核桃壳煮鸡蛋”还需要分年龄段区别对待。姜正艳介绍,儿童消化系统尚未发育完善,尤其是三岁以下的小

儿,脾胃娇嫩,不建议使用核桃壳煮鸡蛋作为保健食疗,即使只喝汤,也可能因收敛作用导致消化不良、积食、吐奶等问题。“3岁以下的孩子是不建议用任何中药形式进行保健的,核桃壳煮鸡蛋也不例外。3~7岁的孩子如果没有遗尿等问题,也不建议日常食用。若确有遗尿情况,可在医生的建议下科学使用分心木。”

姜正艳还介绍了一个小技巧,即在煮核桃壳鸡蛋时,可以适当加入少许盐。因为盐入肾经,有助于引导药效下行,增强固肾的作用。但要注意控制用量,避免过咸。“核桃壳煮鸡蛋的食疗作用,确实有一定的中医理论支持,但使用时必须根据自身体质和症状辨证选择。特别是老年人、儿童、慢性病患者,在使用任何食疗偏方前,都需要咨询专业中医师。健康的关键在于平衡,不在于一味进补。”

据《扬子晚报》

立夏护阳莫贪凉

本报讯(记者 李涛)5月5日,迎来立夏节气。在玉园南社区举办的健康课堂上,中医向居民讲解如何顺应节气做好养生调理,其中提及,不要天刚热就过早贪凉,对待冷饮、生冷食物一定要节制,避免损伤脾胃阳气,为换季健康打好基础。

中医认为,夏气与心气相通,立夏后天地阳气升发,万物开始繁茂生长,人体的状态也会跟着季节的节律发生相应变化。山西中医药大学附属医院药学科副主任金锐对此解读,立夏时,人体阳气外浮、心火易旺,加之天气炎热,汗出增多,容易出现心烦失眠、口干舌燥等症状。脾胃功能也相对减弱,贪凉饮冷则更易损伤脾胃,导致消化不良、腹泻腹痛。所以,入夏后,在暑湿之气侵袭下,守护脾胃阳气成了饮食调养的“头等大事”。

饮食上应遵循“三增三减”的原则,适当增加酸味、苦味、清淡的食物,减少冷饮、油腻、辛辣食物。起居宜晚睡早起并适当午睡,尽量避免暴晒和高强度剧烈运动,大汗淋漓容易耗伤心气、损耗津液,以温和适度、微微出汗为佳,推荐散步、慢跑、太极、八段锦等。

另外,尽量保持心情舒缓平和,少生气、少焦虑,及时疏解情绪,让体内气机舒展顺畅,这也是夏季养心非常重要的一环。

特色心育课程 护航少年成长

本报讯(记者 张晓丽)5月7日从小店区教体局获悉,为深入践行“健康第一”教育理念,全面筑牢青少年身心健康成长防线,小店区各校以游戏润心、课程强心、家校同心、活动暖心为抓手,把心理健康育人工作融入校园日常、落到育人实处。

九一小学校园设置了暖心悄悄话树洞,倾听并接纳孩子们的烦恼心事、小秘密,成为学生安心倾诉的心灵港湾,温柔守护学生成长。东峰小学开展“认识自我——我是谁”心理健康主题实践活动,师生互动,助力学生自我探索。恒大小学每期心理板报皆是课堂的延伸,用作品传递心理能量,专职心理教师积极参与市、区两级专业培训,持续提升专业能力与实务水平,夯实心理健康服务根基。

正阳街小学围绕“理念之门、方法之门、家长成长之门”三扇“门”,举办家庭教育系列讲座,通过实操案例与情景模拟,帮助家长掌握科学沟通技巧,以更好的生命状态托举孩子健康成长。学府街学校将心理健康与体育融合,通过趣味活动,让学生在协作运动中释放学生情绪,增强自信,提升团队凝聚力与心理调适能力。