

打造健康松江“最后一公里”中医药特色服务品牌示范点 新桥镇晨星社区卫生服务站启用

本报讯(记者 李天蔚) 屋内陈设古典清雅,屋外药草清香悠悠。7月3日,位于新桥镇茜浦路889号的晨星社区卫生服务站完成升级改造,将以崭新的面貌服务居民(见右图)。

改造后的晨星社区卫生服务站成为集中医医疗、康复保健、宣传教育和文化体验功能于一体的示范中医站点,可以更好地满足居民对中医药服务的需求。

经前期规划布局,晨星社区卫生服务站扩建至300平方米左右,包括中医专家诊室1间、中医诊室1间、针灸理疗室2间、中医文化知识角等。设施更加完备的同时,中医诊疗服务也更加全面。

卫生服务站院内还特别设有“中医百草园”,种植有薄荷、金银花、月季、芦荟等;设置了“功法亭”,供居民休憩。

诊疗方面,晨星社区卫生服务站的中医药服务主要以针灸治疗颈肩腰腿痛、失眠、中风后遗症、肥胖综合症等为主,除此以外,还有慢性病中药调理、八段锦教学等。后续,卫生服务站将在“功法亭”开设八段锦专业教学课程,为喜欢运动养生的居民提供服务。

为满足社区居民更便捷、更高质量的中医药健康服务,打造健康松江“最后一公里”中医药特色服务品牌示范点,7月起,卫生服务站将结合专家资源和服务特点,以“治未病”为主,打造中医



受访者供图

药特色服务品牌,将实现每天有中医医师坐诊,每周四下午有针灸科专家坐诊,隔周三下午有中医内分泌科专家坐诊,提升中医药服务能力。

同时,根据时节的不同,卫生服务站将持续推出特色理疗服务。随着三伏天的到来,卫生

服务站将开展“冬病夏治——三伏贴”服务。“三伏贴”对居民来说并不陌生,将中药敷贴在特定穴位上,以治疗秋冬季节的顽固性疾病,特别是一些慢性疾病,配合艾灸,可以起到减轻症状、根治病源、预防发作的作用。



赶走负面情绪 远离精神疾病

情绪问题与精神疾病之间存在什么样的关系?近日,上海市松江江任医师杨玲走进《健康智慧屋》直播间,就这个话题与大家交流分享。

杨玲介绍,精神病学最早出现在希腊语中,是指治疗灵魂疾病的意思。精神疾病相当复杂,病因不甚明确,有一定的遗传概率。按照国际疾病分类,精神疾病包括器质性精神障碍或使用精神活性物质所致的精神和行为障碍、精神分裂症、心境障碍、神经症、人格障碍及发育异常等。实际上,按目前疾病分类(DSM5)中所列的157种精神障碍来看,这些表现严重的精神障碍患者在整个精神障碍人群中,所占的比例很小。

那么情绪与精神疾病有着怎样的关系呢?杨玲表示,人有七情六欲,“七情”就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,每个人无时无刻不在体验着这些情绪。情绪是人本身对环境刺激作出的正常反应,是自然的适应性调整,不管是积极的还是消极的情绪体验,都是为了让我们更好地适应环境。首先要认识情绪波动,顾名思义,就是情绪时好时坏。如果只是轻微的情绪改变,或者经过自我调节能够缓解,持续时间很短,不超过一周,一般无须害怕。但以上任何一种情绪状

态持续时间过长、强度过大,都对健康不利,甚至会致病。比如反复感觉自己很痛苦、很失落、很失败,或者感觉自己很愤怒、很忙碌,思维转变很快,很多事情来不及开始做就在想下一件事情,甚至有描述为最近感觉很飘,那就需要进行干预了。

那么哪些情绪问题需要药物治疗呢?杨玲表示,任何一个症状群,在初期阶段,可以通过倾诉、释放、自我暗示及肯定,得到缓解。如果给予心理治疗如认知行为治疗、动力学治疗后,自己仍感觉无法调试、缓不过来,或情绪问题进一步加重时,都需要服用相关药物。还有一种值得重视的情绪问题,叫急性应激障碍。它是一种负面事件导致的强烈的情绪波动,如出现失眠、痛苦梦境、惊恐、回避创伤及相关场景、害怕、紧张不安、持续焦虑和过度警觉,严重者可能出现万念俱灰以致自杀。这类情绪障碍必须尽早干预,一般不会超过4周。如果不进行干预,任由这些情绪问题发展,很可能就会导致精神疾病的出现。

(主播、导演 胡婉媛) 扫二维码收听节目



扫二维码收听节目

夏天一份力 冬天十倍功

冬病夏治 正当时

近段时间,气温日渐攀升,对于慢性疾病患者而言,不妨抓住夏季的时机,试试“冬病夏治”。那么,什么是“冬病夏治”?又有哪些疾病适合“冬病夏治”?上海市第五康复医院针灸推拿科医生王艳日前走进《健康智慧屋》直播间为大家科普。

“冬病夏治”,顾名思义,就是冬天好发之病或冬天病情易加重的疾病在夏天治疗。“选择在夏天治疗,是为了提高机体的抗病能力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失。”王艳说。

“冬病”即多发于冬季的寒性疾病。在中

医理论层面,“寒”包括虚寒与实寒。实寒多因外邪侵袭或体内素有寒、痰、水、饮等病理产物,内外合邪,易诱发痹证、哮喘、喘证等;虚寒多由素体阳虚或冬季阴盛阳衰之时,遇感外邪而引发慢性咳嗽、泄泻、虚劳等。以上疾病发作呈明显的季节性,以秋冬季节发病率为高,且多反复发作,在冬天治疗效果较差,而夏天施治往往能起到事半功倍的效果。这些疾病在西医中一般表现为支气管哮喘、风湿性关节炎、过敏性鼻炎、中风后的偏瘫、肩周炎、慢性胃炎、不孕不育等。

“冬病夏治”的治疗方法除了大家耳熟能详的三伏贴之外,还有中医内服汤药、针灸、拔罐、穴位注射、艾灸等。具体如何治疗、疗程多长,是否需要患者自行到医院的中医科或针灸推拿科挂号就诊?医生会根据患者的不同情况辨证施治,选择最适合患者病情的治疗方案。此外,“冬病夏治”属于远期疗效,不会治疗一次就立即见效,一定要保证时间和次数,不能急于求成,也不能因为没看到即时疗效,或稍微见效就放弃治疗。与此同时,王艳强调,“冬病夏治”不能取代日常治疗,如果有病不及时施治,非要拖到夏季来治,只会延误病情。

王艳建议,患者在治疗期间要更注意夏季的季节气候特点,从饮食起居方面着手综合调养。比如,饮食方面要慎用肉桂、羊肉等辛辣之品,忌服大量寒凉之品等。

(主播、编导 胡畔) 扫二维码收听节目



扫二维码收听节目

儿童斜视弱视要早防早控

斜视与弱视是小儿眼科中仅次于近视的常见病和多发病,是儿童时期导致视觉发育障碍最主要的病因。日前,上海市第一人民医院眼科副主任医师王宁走进《健康智慧屋》直播间,科普儿童斜视与弱视的相关知识,为儿童视力健康保驾护航。

王宁介绍,0-3岁是儿童视觉发育的关键时期,在这一时期内,任何异常的视觉经验都可能影响视觉的正常发育并最终导致弱视的形成。7岁是儿童视觉发育成熟期,随着年龄增长,治愈弱视的难度也就越大。如果儿童超过12岁,则治愈弱视会相当困难。儿童弱视如果未及时治疗,将会对成人后的工作、生活产生影响。

斜视也是一种常见眼病,其典型表现就是一只眼睛看东西的时候,另一只眼睛发生偏斜。此病的发病率为4%-5%,其中,间歇性外斜视是我国最常见的斜视类型。斜视不仅影响外观,更重要的是会造成视疲劳、注意力不能集中,影响双眼视功能,包括立体视觉等问题。因此,家长一旦怀疑孩子有斜视,一定要及时带孩子到医院进行正规检查。

在治疗方面,王宁表示,弱视治疗的总原则是“及早发现病因、及早对因治疗”。对于屈光不正和屈光参差性弱视,家长应及时为孩子配镜,并坚持每天佩戴,绝不能时戴时摘;每三个月进行眼科复查,如眼镜不合适需要及时更换;并且根据医生的指导进行遮盖治疗。对于斜视性弱视,家长应考虑通过遮盖来提高患眼视力,必要时要通过斜视手术治疗。

比起弱视,斜视的治疗则相对比较复杂。王宁表示,不同类型斜视问题的治疗原则也不尽相同。目前,斜视手术采用的是显微镜下的微创手术方式,创伤非常小,术后看不出疤痕,不需要拆线。医生通过对几条眼外肌进行缩短、后徙、移位等处理,以改善和治疗儿童斜视。斜视因其类型多样性,治疗方案也各有不同,这需要斜视专科医生作出详细评估,结合患者年龄、视力、眼部情况等因素,选择合适的治疗方案。

(主播、编导 刘斌吁晏) 扫二维码收听节目



扫二维码收听节目

合理用药,这些知识要知晓

当我们生病时,大部分情况都需要服用药物治疗,但是这药该怎么吃?世界卫生组织曾指出,全球约有三分之一的死亡患者,不是死于疾病,而是死于不合理用药。近年来,我国每年因服药错误或乱用药物导致入院治疗的患者不在少数,因此学会正确服用药物显得非常重要。日前,松江区泗泾医院药剂科主任、主任药师商庆辉做客《健康智慧屋》直播间,为市民合理用药给出专业建议。

商庆辉介绍,世界卫生组织提出合理用药的原则为:安全、有效、经济、适当。是药三分毒,在安全性方面,首选不良反应轻、不良发生率低的药品。但事实上,即使是非处方药也出现过肝衰的案例。因此,用药观察、定期复诊以及调整用药方案显得非常重要。

此外,商庆辉特别指出,随着年龄增长,老年人的器官功能衰退,对药物的敏感度下降,会使人产生药效不佳的感觉。于是,有的患者盲目加大药量,这容易引发药物中毒。其次,老年人机体的细胞功能衰退,组织和器官有不同程度萎缩,肝脏的代谢功能和肾脏的排泄功能都比年轻人差,这会导致药物蓄积现象发生。加上老年人常同时患有几种疾病,而且多为慢性病,所以用药品种多,服药时间久,如果不慎服



用了有配伍禁忌的药,就可能导致药物的不良反应。因此,老年慢性病患者用药安全需要格外关注。

一些人在感冒时会将不同类型的药物混在一起吃,认为这样会好得快。对此,商庆辉表示,同类药物里的有效成分是相同的,如果同时重复使用,就会造成剂量叠加,产生不良反应,增加肾脏损伤的风险甚至危及生命。商

庆辉提醒,一些人为图方便,直接用咖啡、饮料、牛奶等饮品送服药物,这样做会影响药物疗效甚至对健康造成影响,建议市民合理用药、规范服药。

(主播、编导 刘斌吁晏) 扫二维码收听节目



扫二维码收听节目

《健康智慧屋》节目由松江区融媒体中心与区卫健委、区爱卫办联合主办,于每周一到周五中午11:00-12:00在松江广播电视台综合广播(FM100.9)和“上海松江”App直播。每期节目邀请来自松江区疾病预防控制中心、松江区中心医院、松江区妇幼保健院、上海市第一人民医院南部、上海市第五康复医院、松江区方塔中医医院、

松江区泗泾医院、松江区精神卫生中心、同济大学附属康宁医院等松江区内各大医疗机构的专家,接受市民的问诊咨询。

市民朋友如有任何有关健康方面的问题,欢迎在直播期间拨打热线电话021-33552255,或下载“上海松江”App进入“直播-可视化直播”收听收看节目直播并参与留言、互动。