

把优质专业的医疗服务送到居民身边

■记者 郁婷芳

本报讯 立冬已至,中医养生滋补正当时。11月8日,立冬当天,“静心守正,悬壶安民——2023年静安区中医药文化节”正式开幕,作为首场重磅活动——2023年静安区冬令大型中医义诊也在广延路广中绿地同步举行,不少市民闻讯前来问诊、体验。

活动由静安区卫生健康委员会、农工党静安区委员会、静安区政协教科卫体委员会主办,大宁路街道办事处、区政协医药卫生界别、上海雷允上药业西区有限公司承办。

活动现场,随着一面巨型扇面的徐徐展开,由区政协牵头,区卫生健康委、大宁路街道、农工党静安区委以及开开集团下属老字号雷允上西区共同参与建设的“汉医工坊”正式宣布成立。

据了解,“汉医工坊”位于大宁智慧健康驿站二楼,凝聚静安区政协农工及医界别的人才力量,依托区域中医医联体资源优势,立足居民需求,创新服务模式,力求将优质、专业的中医药健康服务及特色体验活动送到居民身边。此次冬令大型中医义诊活动发挥资源联动优势,进一步服务好居民冬日养生需求,让静安区中医药事业的发展成果与居民共享。

户外现场,来自华山医院、岳阳医院、龙华医院、上海市中医医院、上海市针灸经络研究所、静安区中心医院、静安区中医医院等12家医疗及研究机构的20位名医专家现场“望闻问切”,为市民提供专业的问诊咨询服务及冬令健康养生建议,为初寒的冬日带去无限暖意。

与此同时,大宁智慧健康驿站升级亮相,打造以“中医药”为特色的智慧健康小屋,驿站一楼在原有基础健康检测功能的基础上,新增智慧中医体质辨识仪,联合健康云智慧驿站及互联网诊疗设备设施载体,为居民提供高端健康服务;驿站二楼“本草空间”全新亮相,联手国药老字号企业雷允上西区共



二十位名医专家 为居民送上立冬养生建议

同打造,以二十四节气的食养智慧为主线,为居民带来中医药健康的美好画卷。

活动现场,驿站还准备了本草香囊DIY制作、小吊梨汤等养生茶饮体验、食养膏方体验等多种互动活动,为闻讯前来的市民打造了一份丰富多彩的中医药文化大餐。今后,大宁智慧健康驿站也将立足居民需求,开展丰富多彩的健康讲座及中医大宁健康驿站药文化体验活动,持续推广中医药健康理念,提升民众健康素养,成为静安打造“15分钟便民生活圈”的健康新名片。



上海市第三康复医院 开展为民服务科普活动

■记者 郁婷芳

本报讯 11月8日正逢立冬之时,上海市第三康复医院党支部组织康复护理、中医、呼吸康复科、神经康复科、高压氧舱、口腔科等临床一线的医护人员走进彭浦镇永和北三居民区,开展以“因为‘碍’,所以爱”为主题的为民服务科普活动,为社区居民送上冬日里的温暖。

据了解,永和北三居民区包括永和东村小区、教师苑小区,实有人口为2584人。居民区60岁以上老年人有950人,其中90岁以上25人,占实有人口36%。开展为老服务是永和北三居委会的一项重点工作。

康复护理团队围绕老年人常用的辅助器具——轮椅,从轮椅的选择、操作方法、偏瘫患者轮椅转移技术、无障碍设施轮椅使用方法、使用中的安全事项等方面,以浅显易懂的言语为居民进行科普讲解,结合视频播放、现场示范与居民积极互动,帮助老人加深记忆,消除在日常生活中轮椅使用的误区。

76岁的王老伯是名“老烟枪”,他来到义诊现场自述,“长期胸闷、上不来气,家里住5楼,每次上楼没走几步就喘得不行。”

呼吸科陈瑶主任详细询问了老伯的身体状况和用药情况,又安排现场康复治疗师通过便携式肺功能检测仪,对王老伯进行肺功能评估。通过问诊和检测,陈医生嘱咐王老伯:“首先要戒烟,遵医嘱,合理用药,气喘等症状都会得到缓解。”

针对行动不便的居民,护理团队提供上门指导,根据年龄、身体状况等进行护理评

估,从卫生条件、居住氛围、社交环境等提出居家优化康复护理建议。

93岁高龄的王阿婆患有高血压、心脏病,腿脚行动不便,无法参与社区活动。得知此情况后,护理部谢菲主任带队前往居民家中进行上门指导。在王阿婆的家中,康复专科护士给她测量了血压、心率,根据年龄、身体状况、用药情况、生活起居,进行了针对性的护理评估,实际指导如何在居家环境中床上运动、轮椅转移技术等,并从饮食指导、肢体功能锻炼指导、防跌倒防压疮护理指导、并发症预防等方面,向王阿婆及她的女儿提出了居家康复护理建议,并给予王阿婆身心安慰和暖心关怀。

义诊现场,三康党员志愿者和医疗骨干还围绕糖尿病、脑卒中防治知识,用生动的案例、朴实的语言,介绍了发病机理、患病的症状、用药剂量以及治疗方法等。另外,还有针对性地通过传统中医诊脉、观舌象等中医疗法,为居民缓解身体不适。精湛的技术赢得了现场居民的一致称赞。

此次活动是上海市第三康复医院党支部落实惠民生、暖民心的具体举措,医院党支部聚焦群众最关心最直接最现实的问题,扎实推进“支部一实事”,贴近群众心声,为群众提供优质的、专业的医疗服务,以实际行动把关心和温暖送到群众身边。

永和北三居委会相关负责人表示,将继续踏实开展为老服务,本着“想群众所想、帮群众所难、解群众所忧”的服务宗旨,以人为本,全力打造和谐宜居新社区。

18岁小伙通宵打游戏 引发突发性耳聋

医生提醒:及时就医很重要

■记者 郁婷芳

本报讯 “回家以后不要再熬夜了,要按时吃药……”在静安区闸北中心医院耳鼻喉科病房里,医生正在叮嘱即将出院的小钟同学回家后的一些注意事项。

小钟来自山东,今年刚满18岁,平时喜欢打游戏,还经常熬夜。一个多月前,由于通宵打游戏,突然感觉左耳闷胀,耳鸣很厉害,当时没当回事。又过了两天,发现左耳完全听不见了,小钟这才告诉了家长。于是,家人赶紧带他前往当地医院检查,医生诊断为“左耳突发性耳聋”。

经过几天药物治疗后,小钟的听力仍然没有恢复,家长非常着急,便带他来沪就医。在病友的介绍下,得知静安区闸北中心医院耳鼻喉科的“五联”综合疗法对于治疗突发性耳聋有很好的效果,便立马前来就诊。

在仔细询问发病经过,并结合临床检查结果,耳鼻喉科主任孙力人发现,导致小伙耳聋的原因是熬夜疲劳引发巨细胞病毒感染,侵袭了听神经造成听力受损,而这也恰恰是治疗的难点。因为听神经周围的每一根毛

细血管仅有头发丝粗细,而且密密麻麻,药物不能到达,器具更无法进入。

静安区闸北中心医院耳鼻喉科运用首创的“五联”综合疗法,即药物治疗结合高压氧、传统中医针灸、星状神经节阻滞,并配合耳鼻喉科独创的无损微创鼓室注射,通过中西医结合的方法治疗突发性耳聋,已成功治愈了近百例患者。

小钟同学在经过了一周的“五联”综合治疗后,除了左耳仍有轻度耳鸣以外,听力已完全恢复。

孙力人介绍,近年来,耳鸣、听力下降来就诊的年轻人并不少见,大多与精神紧张、压力大、情绪波动、生活不规律、熬夜等因素有关。突发性耳聋最佳治疗时间是在发病一星期之内,对于错过了黄金治疗期的患者,单纯依靠营养神经和扩张血管的药物治疗效果会比较差。“五联”综合疗法是团队结合医院高压氧科、麻醉科、中医科的学科特色基础上,运用中西医结合的综合疗法,使病人的治疗效果得到明显提高。

孙力人同时也提醒大家,耳聋的患者大多数为单侧耳的听力突然下降,部分患者表现为头晕、恶心、呕吐,伴有耳鸣、耳聋,但是最初却被天旋地转的头晕所掩盖。头晕有时持续3至4日才好转,因此很容易错过有效治疗的时机。一旦出现听力下降或者头晕伴有耳鸣、耳聋,需要尽快到医院检查治疗,千万别抱着“等等看”的心理等待自愈,这样会失去对听力的最佳治疗时机。



「静享健康」

关于艾滋病, 你想知道的都在这里

■记者 郁婷芳

每年的12月1日是“世界艾滋病日”,提醒人们关注艾滋病,了解艾滋病,并积极预防艾滋病。关于艾滋病,你想知道的都在这里。

一、感染了HIV就是艾滋病病人?

不是,HIV≠AIDS。艾滋病(AIDS),全称是获得性免疫缺陷综合征,是由一种叫人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的免疫缺陷综合征。感染了HIV后,经过平均5到10年的时间(即潜伏期)才发病,发病之前为艾滋病病毒携带者,发病之后为艾滋病病人。

二、感染艾滋病病毒者能从外观上判断出来?

不能。艾滋病病毒感染者在潜伏期没有什么特殊症状,也不能从外观上判断出来,只有通过血液检测才能确诊,如需了解感染状况,应去当地疾病预防控制中心、社区卫生服务中心或正规医疗机构进行检测。

三、日常生活接触会传播艾滋病?

不会,艾滋病的三大传播途径是性传播、血液传播和母婴传播。艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐具、卧具、游泳池或浴池等公共设施传播。咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病。蚊虫叮咬不会感染艾滋病。

四、发生高危行为后,做检测是越早越好吗?

越早不一定越准确。一般推荐在窗口期后做检测。记住先做咨询,然后听从医生的建议,一般建议在最长窗口期(三个月)以后做检测。

五、初检结果呈阳性就是感染了吗?

即使阳性也不意味着感染,还需要进一步检测确认。初检是一个初筛的过程,采用的是敏感度较高的试剂,目的是最大限度地发现可疑感染者;初检阳性者还需要进行确证试验。

六、艾滋病不能治愈,所以只能放弃治疗?

不对,必须及时开始治疗。艾滋病不能治愈,但只要早发现、早治疗,艾滋病感染者也可以和正常人一样工作、生活,而且大部分检测抗病毒治

疗的艾滋病病毒感染者预期寿命接近常人。

早期用药的好处有很多:

- 1.降低药物的毒副作用,药物是否产生毒副作用,有明显的个体差别,但一般来说,在CD4+T淋巴细胞计数较高的时候开始治疗的患者,药物毒副作用更低。
- 2.利于免疫功能的恢复和维持,早期机体免疫功能还没有明显降低,此时,及时地抑制病毒复制,可避免其对免疫系统造成严重的损伤。
- 3.减少机会性感染和并发症的发生,长期稳定地抑制病毒复制,机体免疫功能基本维持正常,机会性感染发生的机率是极低的,从而延缓病情进展,延长感染者的寿命。
- 4.早期治疗还能明显降低艾滋病病毒传播的机率,艾滋病病毒传播效率与体内病毒载量有明显相关性,早期治疗有效地抑制了病毒在体内复制,极大程度减低了病毒的传染性,可以有效地保护家人和朋友。

七、坚持每次正确使用安全套,可有效预防艾滋病的感染?

正确,性传播是艾滋病的主要传播途径之一。必须做到坚持每次正确使用安全套,才能有效预防经性途径传播的艾滋病。此外,感染性病也会增加感染艾滋病病毒的风险,因此,感染性病后必须到正规医疗机构的性病门诊诊治。

八、吸毒会增加感染艾滋病病毒的风险?

是的,所以必须远离毒品。共用注射器、针头等能使艾滋病病毒经注射吸毒传播;性行为前使用冰毒等新型合成毒品,也会增加经性途径感染艾滋病的风险。如果已有毒瘾,需要接受戒毒治疗。

九、有可以预防艾滋病的疫苗吗?

目前还没有有效疫苗可以预防艾滋病。掌握艾滋病的关键知识,拒绝毒品,自尊自爱,遵守性道德,坚持每次正确使用安全套,培养积极向上的生活方式等,是预防艾滋病的有效措施。

资料:区卫生健康委、区疾控中心