

关怀送到病榻前 贴心服务零距离 医疗专家暖心义诊守护“夕阳红”

记者 崔佳佳



9月28日上午,“资深医疗专家进社区 为居民健康保驾护航”大型公益义诊活动走进青岛市李沧区盛欣老年公寓,为老年公寓的入住老人开展义诊暨科普志愿服务活动。此次活动由青岛市医学会、青岛日报报业集团主办,青岛市医学会资深专家志愿服务分会、老年生活报承办,为老年群体提供了“家门口”的三甲医院级诊疗服务。

1 专家义诊:耐心服务暖人心

上午8时30分,青岛市医学会“银发医疗服务队”医疗专家们提前抵达义诊现场,为当天的义诊活动做好准备。9时,义诊正式开始,专家们耐心细致地为每一位前来问诊的老人检查身体,解答疑惑,并根据老人的具体情况提供个性化的诊疗建议。

89岁的邵女士满脸期待地来到皮肤科诊位前,对专家说道:“我的左脚大拇指发炎了,用碘伏擦过,可就是不见好,正好今天有专家来义诊,我想找皮肤科专家给看看。”山东大学齐鲁医院(青岛)皮肤科臧运书

教授立刻为老人进行了细致检查,随后给出了专业的治疗建议。与此同时,在青岛市海慈医疗集团骨科主任医师陈德喜的诊位前,不一会儿就排起了长队。“我的腿,蹲下起立特别困难,这可怎么办呀?”入住老人王女士焦急地问道。陈德喜医生一边为老人仔细检查,一边现场教给她日常锻炼肌肉的运动方法,并耐心叮嘱:“老年人,锻炼非常重要,要防止肌肉退化。”

专家们的贴心服务让老人们深受感动。为了防止老人们记不住医嘱,专家



们特意准备了纸笔,将治疗方法、用药剂量、注意事项等详细记录下来。“听我们医院的工作人员说,这些专家都是大医院的顶尖专家,他们态度真好,看得也特别仔细。我们下楼就能看上专家,真是太方便了。”80岁的辛女士对当天的义诊活动赞不绝口。

2 床边诊疗:关怀送到病榻前



上午11时,义诊大厅里的老人们渐渐散去。但专家们并未停歇,考虑到老年公寓里有部分卧床老人无法下楼参加义诊活动,他们主动提出到老人房间进行巡诊,为那些有

问诊需求却不能下楼的老人提供服务。

“他一活动就感觉憋气,喘得厉害,而且大汗淋漓。该怎么办呢?”87岁入住老人刘先生的家属询问专家。青岛市市立医院重症医学科主任医师曲彦仔细浏览了老人的病例,为老人进行了听诊,她建议家属,“我听着他的肺还可以,喘、憋气症状可能还是与心脏有关,建议去医院做个CT造影,看看心脏情况。”

据悉,本次义诊活动

共服务老年公寓入住老人五十余人。活动汇聚了来自青岛大学附属医院、青岛市市立医院、青岛市海慈医疗集团、山东大学齐鲁医院(青岛)等医疗机构的资深专家,涵盖内科、外科、骨科、皮肤科、消化内科、内分泌科等多个专科,为老年群体提供全方位、多层次的健康服务。

活动组织方表示,将持续开展此类公益活动,让优质医疗资源下沉基层,切实提升老年人的健康获得感和幸福感。

十一黄金周 健康不“放假”

期盼已久的十一长假即将来临,无论是计划一场远行,还是选择宅家休息,抑或与亲友欢聚,健康都是享受一切快乐的基础。别让“节日病”扫了兴,这份健康攻略请收好。

饮食篇:管住嘴,肠胃不“抗议”

假期是美食的盛宴,但也是最容易“吃出问题”的时候。

1.规律三餐,切忌暴饮暴食:打破平时的饮食规律,容易导致消化系统紊乱。面对丰盛的大餐,请细嚼慢咽,七分饱即可。记住,我们的肠胃不是“垃圾桶”,不要让它超负荷工作。

2.荤素搭配,清淡为主:大鱼大肉虽好,但也要给蔬菜水果留足空间。它们富含的膳食纤维和维生素能促进肠道蠕动,预防便秘。烹饪方式上,多选择蒸、煮、凉拌,减少油炸、烧烤。

3.注意食品卫生:家庭聚餐要确保食材新鲜,生熟分开。外出就餐选择卫生条件好的餐厅。不吃未熟透的食物,特别是海鲜和水产品,谨防食物中毒。

4.饮酒适量,切莫贪杯:小酌怡情,豪饮伤身。过量饮酒不仅伤肝伤胃,还可能引发急性胰腺炎等严重后果。

作息篇:放松≠放纵,给身体充好电

1.保证优质睡眠:尽量在晚上11点前入睡,保证7-8小时的充足睡眠。中午小憩20-30分钟,能为下午注入活力,但时间不宜过长,以免影响夜间睡眠。

2.“宅”家也需动静结合:宅在家休息不代表只能“瘫”在沙发上。可以起来做做拉伸、打扫房间、听听音乐,让身体保持适度的活动状态。

运动篇:久坐伤身,让身体“动”起来

1.每天进行有氧运动。假期期间应每天进行至少30分钟的有氧运动,如散步、跑步、游泳等。运动要结合自身实际情况,适当选择,推荐修身养性的太极拳、调节身心的瑜伽,以及具有悠久历史的华佗五禽戏等。这些肢体运动,都可以在家进行,简单易行又不耗费过多体力。

2.户外活动。利用假期时间到大自然中放松身心,进行徒步、骑行等户外活动。户外活动不仅有助于锻炼身体,还能呼吸新鲜空气、欣赏美景、缓解压力。

3.“碎片化”运动:饭后不要马上坐下,靠墙站立15分钟或散步20分钟,有助于消化,还能控制体重。宗合

药膳月饼 真健康吗?

黄芪五仁月饼、茯苓陈皮豆沙月饼……中秋将至,主打“药食同源”的药膳月饼受到许多人青睐。

“药食同源”是中医养生的重要理念,强调“寓医于食”。

药膳月饼选用的食材,如茯苓健脾宁心、莲子益肾固涩、薏仁利水渗湿,都是常见食疗材料,适量食用有一定调理效果。但从本质看,药膳月饼仍是食品,不能替代药物治疗,也不宜因“养生”标签而过量食用。况且,中药材讲究辨证施治,并非人人适用,盲目食用可能暗藏风险。说到底,药膳月饼能否持续长红,关键在于产品是否名副其实,市场是否规范有序。对普通消费者而言,无论普通月饼还是药膳月饼,适量食用才是关键。

王美华