

八载时光,医者仁心绘就锡城健康长卷

11月8—9日,2025无锡健康文化惠民活动暨江苏省中医药宣传月无锡专场在无锡惠山古镇举行,全市逾百位医务工作者携手上海瑞金医院专家,走出医院举行大型户外义诊,让群众在家门口一站式看名院、名科和名医。用陪伴抵御风雨,医患间的一幕幕有爱互动,让现场暖意浓浓。



现代快报/现代+记者 陈敏 朱鲸润/文 尤力庭/摄

带状疱疹后遗症神经,专家提醒及早治疗

“孙主任,我妈妈之前有带状疱疹,最近两周时间,她一直喊痛得厉害,也去看了不少门诊,用了好多偏方,就一直不好,该怎么办?”早上8点多,天下着绵绵细雨,看到无锡市人民医院疼痛科主任医师孙含哲来了,市民王女士连忙上前询问。

孙含哲耐心地询问患者是否有基础疾病,并耐心解答:“带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的一种感染性疾病,在免疫力低、50岁以上人群中易发,秋冬季节尤为多发。它不仅是皮肤疾病,还可能攻击神经系统,容易引起并发症,一定要及早到大医院接受系统检查和专业治疗……”

王女士告诉现代快报记者,自己家住惠山古镇附近,之前就听自己侄女说起过孙主任医术好、人也好,这次看到活动义诊名单里有他,特意早早来等,“妈妈还有糖尿病,孙主任给了我很多专业建议,我决定带妈妈去医院仔细检查,边控制血糖边接受治疗”。

15年腮腺肿瘤越长越大,医生手写“问诊指南”

77岁的郭大伯半边脸挂着一个拳头大的肿瘤,而且这两年更是越长越大。在无锡市第二人民医院肿瘤科主任医师黄培的义诊位前,郭大伯很苦恼:“刚开始的时候,就是耳朵边的一个小块,当时也没去太关注。然后就随着时间推移越长越大,这两年更是长得非常快,该怎么办?”

“老先生,我理解您的心情,我建议您去上海找专家具体看看。”得知郭大伯的左脸肿瘤已有15年之久,黄培一边介绍,一边为其手写“问诊指南”:“这个肿瘤的原因可能是口腔,也可能是五官方面,建议您再完善检查……”

现场,黄培耐心地教郭大伯和其老伴儿用手机进行网上预约。郭大伯告诉记者,肿瘤越长越大让自己很焦虑,而且77岁的年纪对手术治疗也有顾虑,“黄主任医者仁心,能从患者角度考虑,他建议我先尝试搞明白原因,如果肿瘤对生活没有病理性影响,也不要太在意”。

肺结节并非都要手术,影像专家解开病人心结

“我之前做过肺部手术,术后恢复也都很好。今年体检突然发现发现了个5毫米左右的肺结节,是什么原因,会不会有什么影响,要不要手术?”8日上午,焦虑的沈阿姨带上了自己的体检报告和几张CT片子,找到了江南大学附属医院医学影像科主任医师贺锋。

“我建议不用干预,定期随访就行!”细细查看片子后,贺锋告诉沈阿姨。他表示,大多市民惯常认为结节越大越危险,但并非如此,而要看结节的大小、边界、内部结构等,再综合决定是否需要手术。听了贺锋的话,沈阿姨松了一口气。

口气。她表示,这个活动的形式非常好,真正让名医专家走进了老百姓身边,“我早就想挂贺主任的号,感谢这个活动给了我机会。而且,我认为贺主任说得很有道理,关注健康绝不是过度治疗,相对健康就是最好状态。”

生育、睡眠、身高别当负担,医生建议市民“放轻松”

“医生,我的牙不怎么好,您帮我看看吧!”无锡市中医医院口腔科主治医师马成仔给市民检查口腔情况,“建议您一年到半年定期洁牙,保持牙齿健康很重要。”马成提醒市民朋友,口腔健康不可小觑。

“顺好还是剖好?母乳没有,喝奶粉行不?”市民欧女士还有1个多月生产,在家人搀扶下,她挺着大肚子来到无锡市妇幼保健院的义诊区,产科主任医师李小丹直言:“不用焦虑,我们的分娩评估门诊,可提供专业产前评估,消除生产恐惧”。

“我很早就上床准备睡觉,但迟迟睡不着……”在无锡市精神卫生中心义诊区,来咨询睡眠问题的市民络绎不绝。睡眠医学科主任医师朱伟直言,睡觉不能成为负担,古人“日出而作,日落而息”的作息是最好的,但现代人没办法实现,并给出三条建议:少刷手机、适当运动、保持放松的心态。

“我们家娃身高评定是中下,要提前干预吗?”黄妈妈带着女儿来到无锡市儿童医院义诊区,焦虑地询问哪里是生长发育科。“有的家长说中下就是矮,这是严重误区。”儿保科副主任医师孙燕向她解释,比如平均身高60厘米,你们家娃59厘米,这样的中下是正常现象,身高受基因、营养、个人生长曲线等影响,家长不用太焦虑。

“我最近一年经常头昏,逛超市更是明显,怎么回事?”82岁的过大爷来到无锡市第五人民医院神经内科主任医师顾平的义诊位前咨询。顾平表示,超市属密闭空间,缺氧导致头昏很正常。年纪大了,血管硬化会引起头昏、胸闷、头痛等,建议做好日常护理,如果出现临床症状,可进行预防性用药。

上海专家加盟连续义诊不停歇,获得市民连连点赞

上海瑞金医院无锡分院今年继续应邀参会,一批上海瑞金总院的专家受邀来到无锡,为市民提供健康义诊服务。上海瑞金医院普外科副主任医师李佑连续两天参加义诊活动,他的义诊位前围满了市民朋友,“我第一天到现场,没带全之前的检查资料,所以和李主任约好了隔天再在活动现场碰面。”市民钱爷爷激动地说,能在家门口就看到上海专家,真是太幸运了。一个上午,李佑被群众围着,他耐心地给市民朋友一一解答。

李先生拖着疲惫的身躯,来到上海瑞金医院疼痛科主任医师林光永的义诊位前:“我天天坐办公室,经常觉得身上疲惫,哪里都疼,我该怎么办?”林光永一边讲解,一边让李先

生脱去外套,给他运用痛点松解法缓解腰背酸痛。做完后,李先生明显感觉舒服了很多:“专家就是专家,现场效果立竿见影”。林光永表示,“职场人士颈肩腿痛主要是长期对着电脑手机、爱喝冷饮等不良生活习惯导致的。要改善也很简单,少低头多户外,适当做运动,养成正确的作息和习惯最重要”。

现场宣传保健知识,市民满满健康收获

活动现场,无锡市疾病预防控制中心(无锡市卫生监督所)提供疫苗接种咨询、减重咨询服务,普及医疗卫生、母婴保健等相关法律法规知识,向市民宣传健康生活知识;无锡市中心血站现场测血型、量血压;无锡市急救中心急救专家现场教授市民心肺复苏术。

江苏省太湖康复医院(江苏省太湖健康管理中心)、江苏省江阴医院、江苏省荣军医院义诊区前,中老年人络绎不绝,咨询的问题集中在慢性病的康复和保健方面,不少老人还用手机拍下了现场的养生小秘籍。张阿姨约着老姐妹们一起来活动现场,学习养生保健知识。江苏省血吸虫病防治研究所现场科普血吸虫病、疟疾等热带病的防治策略和技术。

零距离感受中医药文化,特色展区备受关注

结合江苏省中医药宣传月,今年现场设置中医专场。无锡市中医医院医疗集团各成员单位开展义诊,首批无锡民间中医特色疗法现场展示!姜疗疗法、井穴通络法、裴氏贴脐疗法、贾氏接骨疗法这些“非遗绝活”让市民朋友大开眼界。非遗龙砂体验区让大家深入了解中医药经典制剂,把八百年中医智慧“带回家”。舒心调神茶、龙砂茶叶蛋、九珍重阳糕则开启“药食同源”新体验!

值得一提的是,今年主会场特别设置了全民癌症筛查专区、AI健康沉浸体验专区、体重管理专区等特色展区。在体重管理专区,无锡市中医医院治未病科中医师汪妍忙着给前来问诊的市民讲解,“来咨询针灸、埋线减肥的很多,可见大家对自己的身体越来越关注。”

现场,钱阿姨排队等着向“龙砂一号”智能机器人“咨询”。按照机器人的语音提示,采集舌苔、面色和脉象等信息。短短五六分钟,通过扫二维码,钱阿姨就获得了她的专属健康管理报告。“失眠、焦虑……我确实都有,这个机器人还蛮准的!”钱阿姨表示,这些AI技术应用到医疗领域,对普通人的健康管理、养身保健大有益处,真正是技术让生活更美好!

在体重管理专区,不仅可以咨询问诊,还能在跑步机上锻炼、蹬单车、互动踢足球等,定制适合自己的运动处方。首届锡悦健康文化市集也在活动期间开市,健康小药盒、中药书签、营养蛋黄酥……让市民朋友体验别具特色的健康文化之旅。



义诊现场