

共同奔赴第七载，“医”心相伴护健康

锡心相伴、健康同行！11月2日—3日，2024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市惠山古镇景区举行。今年是无锡连续第7年举办健康文化惠民活动，该活动已成为无锡卫生健康领域的健康惠民服务品牌之一，也是市民朋友每年翘首以盼的特色活动。活动现场暖意融融，一幕幕画面温暖了这个金秋。

高艺 陈敏 朱鲸润/文 尤力庭/摄



无锡市人民医院心血管内科主任医师陆卫红在患者药盒上写下用药事项



无锡市第二人民医院消化内科主任医师金燕为患者家属科普疾病知识



江南大学附属医院重症医学科主任医师姜东辉提醒腰椎滑脱患者爬山时戴上护腰



上海瑞金医院心血管内科主任医师陆林为患者答疑解惑

●写在药盒上的用药事项，化解老人忧心事

11月2日上午8点半，无锡市人民医院心血管内科主任医师陆卫红正在给市民带来的药盒上仔细写着用药事项，同时悉心叮嘱道：“这个药你还是按原来的方式吃，这个药就按我写的，每日加量1—2粒……”

“我的血压一直不稳定，早晨血压总是偏高，下压正常，但上压148—150多。平时也在吃降压药，仍然不太稳定。现在年纪大了，还是有点担心。今天赶紧带着平时用的药过来咨询一下。”刘阿姨忍不住夸赞道，“陆主任很细心，问了我的情况后，帮我在药盒上写了用药建议，让我回去按情况更改药量或者加药。这个活动也很好，前几天看到活动消息我挺开心的，活动就在家附近办，参与义诊的医生都是专家，真的特别方便！”

●老人爱子疑患克罗恩病，专家细心科普安慰

11月2日上午，孙先生带着儿子的检查报告来到无锡市第二人民医院消化内科主任医师金燕义诊展位前，“孩子的肠道不太舒服，检查报告出来了，得知专家在现场义诊，我就赶过来听听专家意见。金主任给我详细普及了知识，后期应该把我拉入病友群，以后我有什么问题就能第一时间得到专业指导。”

金燕介绍：“孙先生的儿子就住在我们医院，经过前期检查，我们怀疑患者有可能是克罗恩病合并的肝胆情况，不排除本身是肝胆的问题，目前还在检查阶段。听说得了克罗恩病以后，孙先生夫妻俩非常着急，查了三天的资料，对病有一定了解，但还是有很多疑问，所以我帮他科普了一下。如果后期患者确诊为克罗恩病，我们也会把他拉入病友群。目前，我们有两个病友群，每个群有两三百个病人，我们会定期在病友群里面进行患者交流会，前两天我们就通过线上的形式把这个病怎么饮食、怎么治疗给患者详细讲解了一遍。平时也会分享一些科普知识。”

●腰间盘突出却热爱爬山，专家提醒戴上护腰

66岁的张先生腰间盘突出症有5年了，但他又热爱爬山。11月3日，他来到活动现场寻找专家问诊。“一般情况下没什么问题，就有一点酸酸的，但严重起来疼得厉害。我平时爱爬山，但从来不知道爬山对腰有损伤。多亏姜主任提醒我要戴上护腰，避免病情加重。”

江南大学附属医院重症医学科主任医师姜东辉告诉记者，张先生的腰椎滑脱是在运动中不小心受外伤导致的，病情不是很重。但是如果平时不注意保健，病情可能会有发展。“他现在弯腰是受限的，所以我告诉他平时生活中怎么注意保护它的生理弯曲，保障脊椎的稳定性。平时要经常用非常稳定的体态锻炼竖脊肌，而且要逐渐深入。像张先生平时经常喜欢爬山锻炼，在这种情况下就要注意保护脊椎的稳定性，要戴上护腰。此外，像肌肉骨骼不好的人一定要注意保暖，鞋子也要准备好。鞋底软硬不合适，对足底足弓保护不合适，都对脊柱相关疾病有不利影响。”

●健康科普、病情答疑，大事小事都当回事

“医生，我女儿今年28岁，女婿30岁，两人结婚一年了，现在准备备孕，需要注意哪些问题？”无锡市妇幼保健院生殖医学中心主任医师王洪华面对前来咨询备孕事项的市民十分热情，从孕前检查、如何提高怀孕几率，到备孕期间是否需要进补，王洪华都做了详细介绍，“有关备孕的科普信息很多，但仍存在不少备孕误区，所以在备孕前期了解专业备孕知识是很有必要的。”

范先生的女儿小糖今年5周岁了，是无锡市儿童医院呼吸内科主任医师顾晓虹的“老病人”。得知顾主任在义诊，范先生带着女儿来到了现场。“小糖本身是有慢性咳嗽和过敏性鼻炎的，慢性病病情控制好，气候变化的时候就不容易反复发作。建议家长在季节变换的时候还是要控制好鼻子上面的问题，否则咳嗽问题还是会加重。”

70多岁的老先生左侧面部长了一个铅球大小的肿瘤，现场他向无锡市中心康复医院康复医学科主任医师于海燕咨询了解术后康复知识。“老先生面部肿瘤是个良性肿瘤，已经有十多年了，老人担心术后康复拖累家人。由于他年龄较大，我建议先进行术前体能储备。我和老也分享了相似病例的术后恢复情况，也通过知识科普，鼓励老人积极面对病情及早就医。”

刘女士去年患上了哮喘，天气渐凉，她的病症频繁了起来。眼见即将入冬，刘女士担心病情加重，向无锡市第五人民医院呼吸与危重症医学科主任医师黄捷咨询后，放心多了，“医生告诉我，秋冬天气寒冷、干燥，冬天的冷空气都是哮喘病发作的原因，建议我注意保暖，平时减少外出，也要避免接触过敏原。”

●降脂药有效却伤肝，专家建议少量服用、定期检查

瑞金医院无锡分院今年继续应邀参会，一批上海瑞金总院专家受邀来到无锡，为市民提供健康义诊服务。上海交通大学医学院附属瑞金医院无锡分院的义诊展位前，来咨询的市民不少。83岁的汤阿姨表示，自己患有高血脂症，目前正服用降低低密度脂蛋白和甘油三酯的两种口服药，药片虽然对降脂有效，但对肝脏会有损伤，正在考虑是否要打降脂针。

上海瑞金医院心血管内科主任医师陆林了解情况后建议，可以用“小剂量”适当减少口服药摄入，同时，定期检查肝功能，关注降脂与肝功能指标，同时也可以配合打降脂针，这样对身体损伤会更小。听了陆主任的建议，汤阿姨心中的大石头总算落了地。

现场，一款AI问诊系统线下智能屏十分“吸睛”。在志愿者指导下，黄大爷（化名）输入了自己多尿、睡眠差、体重下降等状况后，系统跳出提示：你可能患有2型糖尿病，要控制饮食。“对，我确实是糖尿病，这个系统还挺厉害的！”上海交通大学医学院附属瑞金医院无锡分院副院长李军民介绍，这款AI问诊系统利用AI大数据优势，可以满足患者对自我健康的检测和疾病的初筛和初断，“带来现场，也是为了让市民感受科技赋能健康诊疗的新方式。”

●健康知识齐宣传，“治未病”愈发受重视

活动期间，无锡市疾病预防控制中心设置了皮肤病义诊、疫苗接种咨询、病媒生物防治专区，为市民带来更细致的健康生活方式宣传。无锡市卫生监督所带来宣传手册，宣传医疗卫生、母婴保健、传染病防治、职业卫生等相关法律法规知识，并提供卫生法律咨询服务。无锡市中心血站带来了测血型服务。无锡市急救中心急救专家对心肺复苏术等急救知识的讲解生动、有趣，“学生们”一下子就掌握了动作要领。

江苏省太湖康复医院（省干疗养院）义院区前中老年人络绎不绝，不少老人还用手机拍下了现场的科普文创。当下，甲状腺疾病呈现多发且年轻化趋势，江苏省江原医院内分泌科副主任医师王婷婷表示，甲状腺结节很常见，多数的良性甲状腺结节不需要特殊治疗，定期随访即可。

现场中老年人咨询的慢性病康复问题颇多，江苏省荣军医院康复医学科副主任医师林马明表示，“三分治七分养”，保持健康作息、适当锻炼、控制饮食等都是很好的养生和康复的基础，针灸等中医疗疗也对慢性病康复有疗效。江苏省血吸虫病防治研究所副主任李文翔现场提醒市民，关注“舌尖上的安全”，警惕广州圆线虫病、华支睾吸虫病等各类食源性寄生虫病。

●关节酸痛担心股骨头坏死，中医出马打消疑虑

结合江苏省中医院宣传月，今年现场继续设置中医专场。“我老伴儿的髌关节以前就有点不舒服，但疼得不明显。最近一段时间似乎严重起来，疼一阵，好一阵。我们担心是不是股骨头坏死。”根据老人的描述和初步检查，无锡市中医医院创伤正骨科主任中医师胡钢表示：“患者有髌关节滑膜炎的可能性更大。主要是天气变化或者劳累，还有一个年纪比较大，最近抵抗力比较差引起的。”

胡钢建议：“主要是要休息，减少髌部负重活动，如果症状严重可以做一些理疗，吃一些非甾体类的消炎镇痛药或者活血化瘀一类的中成药。”据介绍，髌关节滑膜炎各个年龄段都有患病的可能，多发于学龄前或是上幼儿园、小学的儿童。“日常中要避免受凉，增强抵抗力，要把握好活动的强度，特别是老人和小孩。如果产生症状了，建议尽量减少负重，一般休息半个月到三周左右。如果是股骨头坏死，就要避免外伤、跌倒。平时长时间服用激素的，或者长时间饮酒抽烟的患者如果产生症状，一定要在早期去医院做一些检查。”

“我平时脚踝经常酸疼，严重的时候走不动路。今天医生给我针灸了一会儿，感觉松快多了。”赵阿姨夸道，“我们老年人健康问题比较多，一些小毛病也不太乐意特地跑医院。活动现场来的专家多，科室也全，身上有什么毛病一次问个明白，这样的活动真希望每年多办。”

据介绍，中医专场现场设置了名医义诊区、特色疗法体验区、龙砂文化展区、数字中医药展区等八大文化展区，集合了今年“龙砂有方”健康养生集市各场活动亮点，为市民群众送上“家门口”“零距离”的中医药文化“大餐”。