



## 无锡名医团与市卫健委联合推出“名医在线”义诊,已解答200例咨询,下周还有5场

# 问感冒咳嗽和肠胃病的最多

健康头条

□本报记者 刘虹

特殊时期,不少人有了其他小病小恙也不敢去医院,线上问诊能够帮助医院更有效分诊,缓解医院门诊压力,也能避免患者对病情不清楚随意前往医院,可能造成不必要的交叉感染。当前,市卫生健康委联合无锡名医团推出“名医在线”义诊服务。从2月19日开始,至今已推出6场在线问诊,由呼吸科、眼科、肿瘤科、中医科、妇产科、心理科等多位专家通过“专家视频连线+互动答疑”与市民沟通互动。活动开启一周以来,在线参与人数已达到800余人,现场解决网友咨询提问达百余条。记者浏览了多日直播留言后发现,内科问诊数最多,人们多就常见病和慢性病的问题向医生问诊,特别是感冒咳嗽、胃肠道不适等症状比较多。统计数据显示,使用线上问诊的活跃用户中孕产妇以及新手妈妈们占比超过半数。



2月26日,市民在家观看无锡名医团“名医在线”义诊直播。(钦嫣 摄)

### 宅女瘦身瞄上二甲双胍 这是降糖药不可随意服用

即将脱去臃肿冬装,吴小姐面对胖了5斤的体型非常着急,她打听到有一种内分泌科的降糖药二甲双胍能减肥瘦身,于是通过网络咨询医生。近日,无锡市二院内分泌科主任姚伟峰介绍,它作为处方药,不建议市民随意服用。

姚伟峰说,吴小姐的血糖正常,也没有多囊卵巢综合征,只是由于多吃少动出现了单纯性肥胖,因此不建议她服用二甲双胍。二甲双胍是内分泌科医生用来治疗II型糖尿病和糖耐量受损的药物,这些患者在服药期间,的确发现减轻了部分体重,但是,这绝非就意味着非糖尿病和糖耐量受损患者也能用来减肥。而这种药的指南中表明,只有多囊卵巢综合征的肥胖女士,可以用它来减肥,其他的肥胖患者不能随便服用。

“长期服用二甲双胍,容易伤害胃肠、肝肾功能,导致维生素B12缺乏等等。”姚伟峰建议,疫情期间也应“管住嘴、迈开腿”,要有科学的作息时间,三餐定时,荤素合理,在空间不密闭、人员非密集的场所里加强运动。(卫文)



为切实保障母婴安全,2月20日,由锡山区卫生健康委、锡山区妇幼保健院计划生育服务中心牵头,锡山人民医院组织开展新型冠状病毒肺炎疑似孕产妇急分娩应急演练。(刘霞 摄)

### “无锡名医团”专家 在线咨询预告

●3月2日 14:00-15:00  
二院:杨承健主任医师  
主题:胸痛的自我识别和预防

●3月3日 14:00-15:00  
904医院:杨理坤副主任医师  
主题:怎样面对神经系统急重症

●3月4日 14:00-15:00  
八院:刘威主治中医师  
主题:宅在家里,颈肩疼痛的自我诊断

●3月5日 14:00-15:00  
五院:陆忠华主任医师  
主题:肝病精准诊疗

●3月6日 14:00-15:00  
九院:毛昱主任医师  
主题:慢性咳嗽的诊断与治疗



扫一扫“无锡名医团”  
观看专家在线访谈

### 感冒咳嗽不要过于恐慌

为更好服务网民,“在线问诊”平台开通在线沟通答疑,记者浏览后发现,多数市民稍有身体不适便如临大敌,特别是发现有咳嗽等症状。专家建议可以建立居家筛查机制,缓解公众焦虑情绪。

●**森森**:我儿子感冒后干咳已有半年多,服用罗红、福斯坦、开瑞坦、柴芬、苏黄、蓝芩等,现在用力呼气时气管里有蜂鸣声,喉咙里痒感觉有分泌物,但又咳不出来难受,一直用力清嗓,干咳,不知道怎么办了。

●**市人民医院主任医师卞涛**:很多疾病都会引起咳嗽,第一类是过敏性咳嗽,用医学术语来讲就是咳嗽变异性哮喘;第二类是上

气道咳嗽综合征;第三类是嗜酸性粒细胞性浸润性支气管炎。此外,感冒后咳嗽发病率也较高,胃食管反流也可引起咳嗽。如果单纯咳嗽,则需要进一步门诊检查才能明确。

●**奔木**:最近一直宅在家里,嗓子持续不舒服,伴有咳嗽,如果发烧应该怎么办?

●**市中医医院副主任医师陶国水**:如果出现外感症状,可以尝试用一点香菜、3-5根连根葱白、3-5片生姜煮水喝,发发汗。如果服用以后还出现发热症状,那就要按照规定去就近的发热门诊就诊。

●**芬芳**:我最近几天总感觉头疼,没有发烧,睡眠不好,梦多总做噩梦,怎么办?

●**市卫中心主任医师王国强**:大家要消除不必要的恐慌心理,一般情况下,如果没有特定的传染病接触史,也没有发热、明显胸闷、气喘、乏力等相关症状,可以先观察,如果没有必要,暂时可以不用去医院或者人多的地方。

●**千千阙歌**:我总觉得喉咙有异物感,天气不好的时候特别不舒服,有没有什么办法可以改善?

●**陶国水**:嗓子总是有异物感,可以尝试服用一些半夏厚朴汤,临床常用于治疗癔病、胃神经官能症、慢性咽炎、慢性支气管炎、食道痉挛等属气滞痰阻者。

### 学生居家上网课更要正确用眼

这一个特殊的寒假,很多学生在家里通过网络视频课程进行学习,家长对孩子的眼睛颇为担心。市二院眼科主任武志峰表示,如果发现孩子歪着眼睛或眯着眼睛看屏幕,就要警惕是不是出现了近视。

●**little**:小朋友目前上网课造成的眼疲劳,可以使用哪些眼药水缓解?

●**武志峰**:可以适当滴一些眼药水来缓解视疲劳,市面上的施图伦滴眼液、人工泪液都有一些缓解的作用。

●**柳叶**:孩子11岁,右眼50度近视,目前用低浓度阿托品,请问低浓度阿托品可以长期用吗?现在需要戴角膜塑形镜吗?

●**武志峰**:医学上对于防控近视被证实有效的三个措施分别为:每日2小时以上户外活动(特殊时期经常向远处眺望)、戴角膜塑形镜、0.01%阿托品滴眼液。其中

关于0.01%阿托品滴眼液,在新加坡、日本、印度等国家,防控近视在临床上已应用5年以上,可以有效控制儿童、青少年近视的发展速度。

●**佳佳**:我家女儿最近眼睛有点红,还有流泪症状,这个红眼病该怎么治疗呢?

●**武志峰**:有可能是红眼病,这种情况下适当地吃一些妥布霉素地塞米松,一个礼拜之内一般会好。

### 特殊人群如何提高免疫力

随着疫情不断发展,癌症患者是亟须关注的特殊人群。江大附院(原无锡四院)主任医师吴小红强调,癌症患者首先要保持一个比较好的精神状态,另外通过免疫治疗药物也可以帮助患者提高免疫功能。

●**建明**:我是一名肿瘤病人,已经连续化疗了二十几次,疫情期间该如何做好自我防护提高免疫力呢?

●**吴小红**:肿瘤患者自身的机体免疫力相对而言是比较差的,因此大家首先要重视疫情,尽量做到少出门不聚集。其次在饮食方面要做到合理搭配,保持高蛋白饮

食,多补充一些富含维生素的新鲜蔬菜,以及香菇、木耳等菌菇类食物,提高免疫力。同时也可以根据自身情况做一些室内活动。

在这个特殊时期,还有一群人也很需要注意,这就是孕产妇们。短短一个小时上百人在线咨询留言。

●**点**:目前孕31周+3天,孕27周产检正常,后来因疫情原因没去产检,我现在需要注意哪些事项,多少周需要去产检?

●**市妇幼保健院主任医师肖建平**:其实孕期感染的话,我们可能更多的人想到的是感冒发热,会影响孩子。其实孕产阴道

炎症感染对我们宝宝也是有一样的影响,建议孕妇产检时尽量不要错过。

●**yu香**:我现在孕25周多,最近几天突然体重增加迅速,有时候还会便秘,请问需要做什么措施吗?

●**肖建平**:居家休息阶段,孕妇体重短期内增加太多,并不是好事,因此,除了适当的休息,要调整好饮食,更要做一些适当的运动,要加强自我监护,管理好体重,特殊情形的孕妇要遵医嘱自测好血糖、血压,其次要注意多喝水,促进新陈代谢,促进排便,也有缓解便秘,预防尿路感染的作用。

## 健康居家,锡城老人安然过好疫情期



为应对新冠肺炎疫情,市老年大学发出春季学期延迟开学的通知,无锡市老年人协定的一些大型健身活动也将延期开展。虽然不能外出参加多姿多彩的活动,很多“宅”家期间的老人照样过得有滋有味,有的操练厨艺加强营养,有的在线创作交流诗书画艺,有的跟着视频学习健身气功……惬意多样的方式使健身愉情两不误。

“宅家苦练内功,放飞后一代大厨。”近日金勤宏在微信朋友圈中放出自做的九宫格食物美图,引得一众好友点赞。原来都有阿姨包办、连电饭锅都懒得开一下的她,这次宅在家里发现了用心做饭的乐趣。她跟着百度上的食物制作视频、《回家吃饭》栏目,做了油条、包子、馅饼等各式点心。为了更健康营养,她摸索出了自己的一套方法。想让包子外表白色透亮就只放蛋清,外表黄色就蛋清和蛋黄一起放。和面时加入各种蔬菜汁就能吃到营养丰富的五彩水饺。她做的菜都光盘,很有成就感。

无锡的老年诗书画爱好者用文化的力量鼓舞人心。江阴70岁的钢笔画家兰宁生1月30日第一时间响应江阴美术界组织的“众志成城抗击疫情”线上展览的号召,花了近三个

小时创作了一幅《防疫勇士》的作品上传至网络,受到大家好评。他又创作了《大爱》《祈福》《抗疫勇士》(如图)等十多幅作品。他说灵感来自现实,虽然不能像医生那样奔赴抗疫一线,但可以用手中的笔歌颂英雄,向他们致敬,传播正能量。

锡山区老年人协推出多项健身项目,通过视频传播鼓励宅家的老人动起来。至今各个运动项目组老师和教练推出八式太极拳、健身气功八段锦、10分钟腹部练习、室内柔力球等近十种健身项目,供老人在家练习。

“面对疫情,老年人不能不在乎,也不要过度恐慌。科学防控,做好自己健康的第一责任人,生活才能宅得更安心。”市人民医院老年医学科副主任医师陆守荣提醒,老人在家时不妨给自己制定一个新的健康时间表,规律作息。合理安排膳食,尽量做到晚餐有蔬菜、水果,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉等,少盐少油少糖戒烟限酒,肾功能正常的老人足量饮水(每天1500-1700毫升),高龄和体弱的老人可在三餐基础上选用牛奶、面包、糕点等加餐。保持良好的情绪,与家人多聊天交流。因地制宜开展各类文娱活动,动手动脑放松心情,丰富精神生活。(王菁)

### 无锡康复医生推出 新冠肺炎患者呼吸运动操

为配合临床提高新冠病毒肺炎患者的治疗效果,无锡市同仁康复医院赴市五院支援的心肺康复专家团队,根据中国康复医学会新型冠状病毒肺炎呼吸康复方案及其他相关资料,推出新冠肺炎患者呼吸运动操。

通过指导轻型及普通型患者进行卧位、坐位、立位的康复训练,以减少卧床或运动过少产生的并发症,改善患者心肺功能状况、提高运动耐力、促进疾病恢复、缩短住院时间、降低死亡率,提高生活质量。

康复专家指出,本方案由运动治疗和呼吸训练相结合,整套呼吸运动操训练时间约40-50分钟,每天可酌情训练1-2次。患者康复出院后,也可以做做呼吸操,防疫又健肺,有助于心肺功能持续改进,尽早步入正常工作和生活。(杨明洁)



扫一扫  
无锡观察健康频道  
学习呼吸运动操