



市中医医院

“中医惠侨”走进朗诗社区

9月4日,无锡市中医医院的医护人员在朗诗社区开展了一场别开生面的中医急救知识科普讲座及八段锦教学活动。该活动由市中医医院主办,梁溪区委统战部、扬名街道朗诗社区协办,是“杏林百家讲坛 中医惠侨”系列活动之一,旨在普及中医急救及养生知识,更好地为当地侨胞、侨眷和居民提供健康服务。

每年9月的第二个周六为“世界急救日”,世界卫生组织希望通过这个纪念日,呼吁世界各国重视急救知识的普及,让更多人掌握急救技能,从而挽救生命和降低伤害程度。

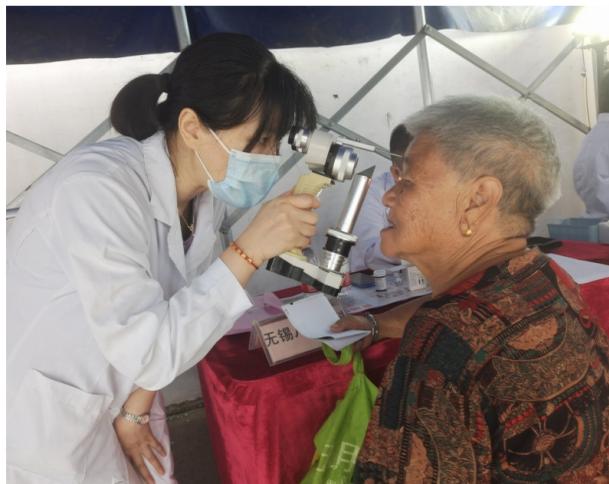
“在许多人看来,中医是慢郎中,只能治慢性病,其实并非如此。”市中医医院急诊科医生徐沁当天讲授了很多中医急救穴位和药物知识。如在病人中风、重症中暑时,医护人员可用针刺于十个手指尖端正中的十宣穴,挤出2—3滴血,帮助病人开窍泄热,从而促进患者意识清醒、降低体温;头痛、耳聋、失眠时,用拇指指腹按压合谷穴能改善症状;在遇到孕吐、晕车等情况时,按摩内关穴缓解。

另外,中医也有一些解毒的急救方,如吃鱼、蟹后出现腹痛、呕吐等情况,吃紫苏可以解毒;绿豆100—200克加水煎服,用于炒黄花草、炒豆角等引起的中毒。急诊科护士晏琴介绍了中医几项急救技术,如耳尖放血、耳穴压豆、穴位贴敷、穴位按摩等,对症施治均能达到良好效果。市中医医院近期曾为一例降压药物使用效果不佳的恶性高血压患者实施耳尖4轮放血联合耳穴压豆,1小时后患者血压成功下降20%,4小时后血压下降至180/69毫米汞柱,让患者转危为安。“中医急救是临床一线的危重症患者与病魔斗争的一把利刃,能极大挽救患者的生命。”晏琴说。

当天的讲座让居民了解到中医技术的精湛和奇妙。65岁的侨眷刘阿姨说她自学中医两年了,平时会把学到的知识用于生活中。有一次,小外孙感冒发烧,她给他进行了足底按摩,第二天就退烧康复了。一些居民纷纷在现场请教医生准确的穴位定位方法。当天,医护人员还进行了八段锦教学,并向参与活动的侨眷发放了经络检测体验卡。

据了解,朗诗社区是无锡市第一家成立侨联组织的社区。社区侨联以“五侨”理念为核心,通过“365”侨务工作法、“互联网+”智慧社区平台和网格化走访,筛选并整合出辖区各类涉侨人员信息为侨胞、侨眷精准提供暖心服务。社区先后获评“全国侨务工作示范社区”“江苏省基层侨务工作示范单位”“江苏省侨联系统先进集体”和全国侨联系统优秀“侨胞之家”等50多项荣誉。

(王菁)



梁溪区瞻江街道每月邀请无锡市第八人民医院眼科医生前来开展义诊,为辖区低保、特困老人免费筛查眼病、提供护眼建议,维护眼健康。(夏燕摄)

秀才艺展风采

风尚达人传播季“燃”动锡城

近日,由无锡市社保中心主办、无锡日报报业集团承办的风尚达人传播季活动的海选正在各区陆续开展。8月22日、9月6日,锡山区、梁溪区的海选专场分别举办,众多参选达人竞相登台秀才艺,尽显当代老人活力和风采。

选手多才多艺 赛场精彩纷呈

本次风尚达人传播季活动吸引了众多多才多艺的选手。67岁的辛小燕表演的太极功夫扇,开合有序,吸引了全场目光。作为中国武术六段的获得者,她是江苏省太极拳教练、国家级社会体育指导员。

员,曾多次代表锡山区参加省、市各类比赛,获得优异成绩。68岁的施光星能轻松玩转各类乐器,在几分钟的选手展示时间中,电吹管、手风琴、口琴等不同乐器在他手中无缝对接轮番演奏,现场观众和选

手无不陶醉在他的音乐魅力之中。75岁的黄吉瑶爱好编织,用一双巧手织出各种服饰与背包。独特的作品不仅扮靓自己,还收获满满的成就感,丰富了老年生活。

此次活动评选分为健康达人、

才艺达人、摄影达人三类,大家踊跃报名,竞相登台展示,绽放活力风采。选手们精心准备,服装、道具、化妆一应俱全,很多选手还邀请了助演嘉宾。每次海选都不啻为一场视听盛宴。

场内竞技交流 场外学习成长

“每一位参选达人都令人钦佩。”本次风尚达人传播季活动的评委王稼伟说,选手们散发出坚韧与智慧的气质,岁月的历练为他们增添了一份特殊的魅力。选手们不仅展示了坚持不懈的精神,还表现出接受新事物的开放态度。他们乐观面对生活的各种变化,用积极的心态鼓舞着他人。他们的影响力不仅局限于自己,还激发了其他人的

热情,带动更多人参与到各种活动中,一起成长,一起享受生活。

77岁的陈晓红爱好摄影,乐于用镜头展示各类人群的美好生活和祖国各地的风土人情。一开始,她认为参赛的老年摄影高手较多,同台竞技不免有些胆怯,但仍勇敢走上舞台当众展示,把这当作一次新的人生体验。她在收获掌声的同时也为自我突破而喝彩。有些选手更

是发挥所长,用积极的心态鼓舞他人,激励更多人一起追求梦想。65岁的张淑芳退休后带领众多姐妹一起跳舞走秀,让大家不仅保持形体健美,还提高了生活质量。海选现场,她带着13位姐妹,身着古风服饰,表演了“月下歌人”模特秀,给观众留下深刻印象。79岁的顾家德常年坚持锻炼,现场他亮出一身肌肉,轻松举起40公斤的哑铃,惹得台下阵阵

喝彩。在他的影响下,周围一帮老同志都走进健身房,进行力量训练。

据了解,接下来新吴区、滨湖区、惠山区海选专场也将有序开展,另外还有两场户外采风活动将帮助达人增加交流、展示机会。“风尚达人的舞台,既是竞技的展示台,也是相互学习的交流台,更是当代老人绽放风采的闪光灯。”市社保中心相关负责人介绍。

(王菁)

爱老护老 “救”在身边

为树立自救互救理念,帮助更多居民掌握急救技能,9月8日,由无锡市老龄办、无锡日报报业集团主办的锡阳红公益讲堂“爱老护老‘救’在身边”主题讲座在蠡湖街道举行,专家为中老年居民普及急救知识。

本次讲堂邀请了拥有美国心脏协会HS导师资格、国家应急救援员(四级)资格证书的急救导师范莉娜。她向居民详细讲解了老年人出现突发状况时应急处理的相关急救知识,包括开展心肺复苏、气道异物梗阻急救以及拨打急救电话的流程和注意事项等内容,并通过道具、真人模拟操作的方式,手把手引导居民正确施救,让居民掌握救护知识和急救技能。

大家听了讲座后,纷纷表示受益匪浅,会将学到的知识运用到生活中。61岁的陈阿姨说:“我们老年人更应提高危险防范意识,掌握在突发事件中自救、互救的技能。这样的课程非常实用,应在更多中老年人人群中推广。”

(王菁)

无锡市卫生健康委作品荣获二等奖

近日,由中国公共外交协会、国务院国资委新闻中心、环球网联合主办,中国驻柬埔寨大使馆支持,无锡市委网信办、无锡市外办、无锡市锡山区委网信办、中柬文化交流联盟、北京外国语大学柬埔寨研究中心、柬埔寨西哈努克港经济特区协办的“金色光影”短视频大赛暨第五届“一带一路”百国印记短视频大赛柬埔寨赛区评选结果正式揭晓。由无锡市卫生健康委选送的短视频“一带一路”溯源长 仁心催开友谊花”荣获“友好光影”二等奖。短片记录了无锡市多年来对柬埔寨西港特区的医疗援助,用医者仁心搭建中柬两国友谊

的桥梁。大赛自启动以来,收获了海内外各界的广泛关注。一部部精彩的视频作品记录了中柬交流历史中的友好时光,讲述了两国人民在“一带一路”倡议下共同发展的美好故事,为两国人民心意相通与紧密交流注入了新活力,增强了海内外受众尤其是青年一代对当代中国形象的多维度认知。

自2017年中柬共建的西港特区社区卫生服务中心启用以来,我市已连续派出6批次驻地援柬医疗队,4批次巡诊援柬医疗队开展医疗援助工作。目前,来自无锡市人民医院的两位援柬医疗

队成员刘洁、王妮正在柬埔寨当地积极走访区内企业及周边乡村、大学,为当地群众提供咨询、保健、诊疗等服务,并受邀参加了“一带一路”十周年庆典等活动,以过硬的医疗技术和无私的奉献精神,为提升柬埔寨人民健康福祉作出积极贡献。

下一步,无锡市卫生健康委将进一步推进“一带一路”卫生健康领域合作,全力打造西港特区社区卫生服务中心,努力讲好“妙手仁心 浇灌友谊之花”的援外医疗故事,为推动共建“一带一路”高质量发展贡献无锡卫生健康力量。

(王宣)

原本需要外科手术的患者,陆续在锡山人民医院消化内科解决了病痛

小内镜显大本事

胃肠镜下活检鉴别是否患胃癌,突发胆管炎通过腹腔镜取石……在锡山人民医院,一些原本需要外科手术的患者陆续在该院消化内科通过内镜解决病痛。该院消化内科主任、主任医师杨晓军介绍,消化内科常规开展内镜下胃肠造瘘、内镜下胆管引流、内镜下胆管扩张及支架置入,贲门失弛缓症球囊扩张,消化内镜微创技术,胃造瘘术,超声内镜小探头检查、胶囊内镜检查等。值得一提的是,消化内科还常规开展全国为数不多的仰卧位胆管造影术。同时,消化内科与外科紧密合作,多次采取双镜联合方式(腹腔镜胆管切除+十二指肠镜下胆总管取石),一次手术同时完成胆总管结石取出及胆囊切除,真可谓小内

镜显大本事。

近日,69岁的老钱在外院一次体检时被发现疑似患胃印戒细胞癌,胃印戒细胞癌是一种恶性程度很高的胃癌。为此,患者欲到上海大医院找专家确诊。听闻锡山人民医院内镜技术实力不俗,老钱就住进了锡山人民医院。该院通过内镜下放大及染色,扩大黏膜剥离范围,排除了胃印戒细胞癌。杨晓军介绍,内镜下黏膜剥离术,是在内镜下使用高频电刀与专用器械,将胃肠道病灶与其下方正常的黏膜下层逐步剥离,通过内镜进行消化道癌前病变、早期癌或黏膜及黏膜下肿瘤一次性完整切除,可以实现对胃肠道表浅病变的治愈性切除,具有微创、不改变消化道结构,避免外科手术风险,医疗费用支出少等优点。

68岁的蒋老太贪嘴,多吃了几口油腻食品后,右上腹阵发性绞痛,伴畏寒发热,还出现意识障

碍。120急救车将蒋老太送到锡山人民医院,该院诊断她患有化脓性胆管炎、胆总管结石。医生通过逆行胆管造影+内镜下鼻胆管引流术+胆管支架置入术,取出了胆结石,胆汁引流通畅,避免了外科手术。

如今,消化内科的许多疾病,都离不开内镜的诊治。许女士食管静脉曲张破裂出血,出现呕血、黑便。在锡山人民医院,医生通过内镜下食管静脉曲张硬化剂注射术,用穿刺针在患者胃里破溃处、胃底隆起静脉处依次注入硬化剂(聚桂醇)及组织胶,出血立即停止。朱先生进食哽噎10多年,近来症状较前频繁,几乎每餐时都有发生,有进食停顿,进食固体食物及半流质时尤为明显,伴胸骨后闷堵感,胃镜检查确诊为贲门失弛缓症。经过进一步内镜下贲门括约肌切开术治疗,患者进食哽噎缓解。

(一文)

23岁小伙凌晨突发脑梗 卒中团队争分夺秒接力救援

卒中是严重的脑血管系统疾病,需要立即与溶栓时间窗赛跑,早一秒救治就多一分康复的希望。近日,江南大学附属医院卒中中心凭借完备的卒中急救体系、医护人员的快速反应,成功救治一名23岁脑梗小伙。

8月中旬的一天凌晨2点多,一辆120急救车紧急驶往江南大学附属医院急诊室,一名23岁的小伙肢体偏瘫,反应迟钝,言语含糊不清,身边又无家属陪同,情况危急。急诊医学科医生陈科平和护士迅速查体、监测生命体征,发现小伙运动性失语,右侧肢体完全没有自主活动,右侧巴氏征阳性……

“难道这么年轻就脑梗死了?”一个不好的念头闪过脑海。陈医生一边下达“心电监护、吸氧、监测生命体征、急查头颅CT、头颈部CTA及CTP……”紧急医嘱,一边火速联系卒中中心绿色通道值班医生范长燕,迅速启动卒中中心急救绿色通道。

经检查排除脑出血,头颈部CTA提示左侧大脑中动脉闭塞,需要即刻行紧急静脉溶栓。神经内科副主任、卒中中心副主任李超生和主治医师韩利坤第一时间赶到DSA手术室,同时启动桥接治疗以挽救缺血

脑组织,尽可能降低伤害程度。

面对紧急手术需要,尽管家属无法到达现场办理手续,医院总值班仍第一时间按照急救流程签署相关文书,并指挥救治绿色通道保持畅通,确保患者生命安全。

患者顺利到达导管室。“造影发现左侧大脑中动脉闭塞”“指引导管到位”“中间导管接近血栓”“取栓支架卡住血栓”“SWIM技术拉栓”……一串串简短的指令,一个个精准的操作,李超生联合团队应用精湛的技术,成功为患者开通血管,取出颅内血栓。

如今,小伙终于可以对答如流,右侧肢体肌力也恢复到了4级,高高举起的右手让大家悬着的心放了下来。这场争分夺秒无缝衔接的生命接力赛终于画上了圆满的句号。

据了解,该小伙2020年曾做过心脏换瓣手术,术后本应常规服用华法林并按时间监测凝血功能,但他心存侥幸,未按时监测INR,不规律服药,从而导致严重脑梗死。

专家提醒,市民一定要注重卒中应急预防,如突然出现口眼歪斜、言语不利、一侧肢体无力或不灵活、步态不稳、剧烈疼痛、恶心呕吐、意识障碍等症状,需及时就医。

(孙燕)

大别山 孢子油价格

1、三粘21.6的0.5克/粒 每粒 4.3元
2、三粘17.5的0.5克/粒 每粒 2.8元
3、三粘15的0.4克/粒 每粒 2.2元
4、纯孢子油0.5克/粒 每粒30元

【纯油不送价】

椴木孢子粉 1000元/斤 买3斤送1斤

山里货 自产自销 品质自控 货比三家不吃亏!

老牌老店:崇宁路17号4楼
电话:82700029(大别山老王)