

定制健康科普“套餐” 一年服务群众 6800 人次 江大附院把科普做出新高度

组建“博士宣讲团”、开展“青年医师话科普”竞赛、将医学类选修课《青医课堂》开进学校……在江南大学附属医院，有一群热心的青年医师，他们用通俗易懂的语言，为不同人群量身订制科普“套餐”，普及推广医学知识，让更多人掌握健康科普知识、预防疾病、促进健康，发挥了一所医院的健康教育职能和社会公益性。

健康问题多？“博士为您讲科普”

如今，人们对于健康的期盼已发生了全新的变化，从以往的“治疗已病”渐渐转变为“养生保健，未病先防”。市民往往并不满足于对疾病的了解，而是更渴求有关疾病预防、保健、时令性养生以及良好生活方式、习惯的养成等内容。

《尿结石那些事儿》、《肺结节：你还在谈“结”色变吗？》、《二价、四价、九价宫颈癌疫苗怎么选？看这个就够啦》，这些科学准确而形式活泼的主题文章均出自江大附院各个科室的博士之手，在医院的微信

公众号，“博士为您讲科普”的固定专栏定期与市民见面，生动的文字、图片和视频，将健康生活理念与医学人文关怀相融合，让阅读者用科学的态度认识健康，用科学的方法拥有健康，使“早发现、早诊断、早治疗”的理念深入人心。据了解，来自该院内科、据科、妇产科、儿科、肿瘤科、胸心外科、耳鼻咽喉—头颈外科、麻醉科、疼痛科、核医学科等十多个专科的医学博士组成了科普宣讲团，宣讲内容覆盖了高血压、糖尿病、心脏病、慢性支气管炎、肺小结节、

肝炎、新生儿黄疸、子宫肌瘤、失眠、疼痛等常见病、多发病。

除了“线上”用心建设健康传播载体，医院的青年医师们在“线下”走近市民，进社区、进学校、进工厂等，充分发挥团队专业优势，向百姓传播健康防病知识，为市民进行义诊咨询，受到普遍认可和欢迎。据统计，去年一年，医院的志愿者们与 30 个社区结对，进社区、工厂等 33 余次，参与志愿服务 300 余人，服务群众 6800 人次，将健康传递到各个角落。

搭建平台，培养科普梯队

记者了解到，江大附院是“全国科普教育基地”，也是全省率先参加国家卫生健康委“健康新时空——临床医生科普活动”的三级甲等综合性医院，近年来开展了形式多样的科普宣讲公益活动，面向不同人群的需求传播健康科普知识，积极推进“健康无锡”建设。

为发掘和培养一批

优秀青年科普人才，尤其是中青年科普专业人才，医院每年举办“青年医师话科普”竞赛，为临床科室青年医生搭建锻炼和展示的平台，在促进医师们个人成长与医院医疗质量水平提升的同时，将优秀人才纳入科普宣讲团，不断壮大科普队伍。全院博士加盟到宣讲团中，针对受众关心的常见

病、多发病以及认识误区，线上撰写科普文章，线下定期科普义诊。另外，医院还设立《青医课堂》子项目，与青山高中合作，将医学类科普选修课开进学堂，通过学生这类“影响因子”来扩展“辐射范围”，进一步传播正确科学的医学知识，普及健康生活理念，拓展医疗服务内涵。（逯恒贞）



近日，由志愿者们携手，助力扬名幸福颐养院的 30 多名老人重游锡山。（小曹 摄）

听村医去做手术 结果腿肿黑烂 原来竟是这个原因

坐在无锡易可中医医院周围血管科（脉管病）门诊，对着科主任、“奚氏清法”第二代传人朱成河，今年 65 岁、来自常州武进横林的周阿姨倍感幸运。

老人 5 年前开始出现双腿肿胀，酸麻无力，早晨轻一些，晚上情况加重，要是站久了就特别严重，休息下也能缓解。最近，病情加重了，皮肤发黑，还特别痒，被确诊为静脉曲张。“村里有个医生，一般遇到这种病，都是介绍去做手术，我本来准备去的，但最终没去。”原来，其哥哥也是静脉曲张，听从建议

做了手术之后复发了，情况严重都溃烂了，后来在该院接受治疗，情况好转。哥哥听说妹妹要去手术，赶忙劝住，并建议也来就诊。“其实，这些年，村里做过手术的大多数情况都更严重，也不敢再做了，但不知道去哪里治。”

朱成河检查后发现，老人存在深静脉瓣膜功能不全问题，且不适合直接做静脉专护，必须先做血管功能恢复，畅通血液流动。“瓣膜问题是手术越做越严重，且创口反复不愈的根源。必须先解决瓣膜和返流问题。”

（江南）

关爱老年人口腔健康 牙周病需引起重视

近日，无锡口腔医院与市夕阳红老年大学举办了以关爱老年人口腔健康为主题的公益活动，为百余名老年人举办健康科普讲座，进行口腔义诊，为不少老人的口腔问题答疑解惑。

口腔是全身健康的重要“关口”，守不好这一关，可能惹来一身病。对老年人来说，口腔的种种问题会引发咀嚼功能的退化及肠胃疾病的侵袭，牙齿缺失也是慢性病的发病诱因之一。无锡口腔医院修复科薛强主任介绍，老年人的口腔疾病中，牙周病是比较常见的一种，大部分老年人患有不同程度的牙周病。牙周病，顾名思义就是牙齿周围组织发生的炎症，初期主要症状就是刷牙或吃硬物时出血，有口腔异味，如果放任不管，久而久之会造成牙齿周围的骨吸收，表现为牙龈萎缩、牙根暴露，最终导致牙齿松动、脱落。牙周炎是牙齿缺失的最主要原因，由于这个过程比较漫长，所以人们往往都忽视不管，直到牙齿

松动影响到咀嚼才会重视。

专家表示，牙周病不只局限于口腔内，病菌可以通过牙根进入血液，导致动脉硬化，间接引发心血管疾病，还会增加患糖尿病的风险。当出现缺牙状况，如果一直不修复会让牙槽骨萎缩。调查发现，重度牙周病患者发生冠心病的几率是正常人的 1.4 倍，发生中风的几率是正常人的 2.1 倍。

除了牙周病，老年患者常见的口腔疾病还有龋病、牙体缺损、牙列缺损、牙列缺失等，会严重影响老年患者咀嚼功能及面容外观，降低了患者的生活质量。如今，老年患者的口腔问题呈多发性、长期性、复杂性等特点，需要临床医生具备整体、全面设计考虑的能力，对临床医生的业务水准、临床经验提出了较高的要求。薛强表示，口腔健康不容忽视，但并不可怕，建议老年群体保持良好的卫生习惯，通过专业医生及时地指导进行保健，以提高口腔健康水平。

（小遯）

18 岁以上成年人 至少每年量次血压

昨天是 22 个高血压日，当天上午，第 904 医院在医院门诊大厅，围绕今年高血压日“18 岁以上知晓血压”的主题进行义诊。

义诊现场，第 904 医院心血管内科、高血压专病的医护人员细心地为广大市民测量血压，向广大市民解释如何识别高血压、高血压危害和高血压病人自我保健要点等

健康知识。

目前，正是夏秋交替之际，心内科宗刚军主任提醒市民，保持健康的生活方式是预防和控制高血压的主要手段。随着天气逐渐转凉，血管受冷空气刺激收缩，会引起血压升高，高血压患者要注意血压波动，最好在医生的指导下勤测血压，适当调整降压药用量，并建议高血压患者

要养成良好的生活习惯，饮食规律、适量、清淡，定时定量，少食盐，戒烟酒，增加水果和蔬菜的摄入。而且高血压的发病人群已经不再仅仅是中老年人，18 岁以上的成年人至少每年要测量一次血压，知晓自己的血压状况，才能及时发现高血压的苗头，做到尽早预防、及早治疗。

（王欢欢）

第二中医医院坐诊。

10 月 13 日上午，上海曙光医院传统中医科余安胜教授到易可中医院坐诊。

医讯

10 月 12 日上午，上海曙光医院神经内科魏江磊教授到易可中医院坐诊。

10 月 12 日，“奚氏清

法”第二代传承人朱成河副主任医在易可中医院坐诊。

10 月 13 日上午，同济大学附属上海东方医院生殖中心孙丽华副教授到市