



高温季疾病高发,门诊量涨三成

专家支招渡健康“烤”验

健康头条

高温高湿天气持续盘踞,各类季节性高发疾病进入活跃期。无锡市人民医院消化内科副主任(主持工作)、副主任医师安方梅与无锡市第二人民医院皮肤科主任、主任医师夏汝山在“无锡名医团·名医面对面”访谈中,为市民详解高温季疾病防护要点,支招科学应对湿热天气下的健康挑战。



郑丁杰 摄



“高温季,消化科门诊量较日常增幅达30%,胃肠道感染性疾病和功能性疾病成为主流。”安方梅指出,持续高温使食物保质期显著缩短,湿热条件更利于细菌繁殖,饮食不当易引发腹泻、胃肠炎甚至食物中毒。

她特别提醒,高温季常见的凉拌菜、冰饮是引发胃肠疾病的“隐形杀手”。“生菜、黄瓜等蔬菜易携带泥

消化疾病高发,饮食卫生是关键

土中的细菌,鱼虾贝类可能存在寄生虫污染,而豆制品在高温高湿环境下更易变质。”安方梅建议,制作凉拌菜时需充分清洗食材,肉类应彻底煮熟,剩余菜品需在2小时内冷藏,冰箱储存不超过48小时。

针对市民关心的腹泻鉴别问

题,安方梅给出清晰指引:普通腹泻症状轻微,仅有轻微腹痛腹胀,无发热呕吐,1—3天可自愈;感染性腹泻则伴随剧烈腹痛、高热及全身不适,多由诺如病毒、沙门氏菌等引起,严重时需及时就医。她特别提醒道:“高温环境下青少年好动易脱水,老

年人对缺水感知迟钝,这两类人群腹泻后需格外注意补水,可采用口服补液盐或自制糖盐水,少量多次饮用。”

空调使用不当引发的“空调病”也需警惕。安方梅解释,室内外温差过大、空气干燥、久坐不动等因素会导致胃肠功能紊乱,建议空调温度设置在25—26℃,定时通风加湿,避免久坐,适当活动促进胃肠蠕动。

皮肤问题激增,科学应对是核心

导致皮肤干燥,加重湿疹症状,但过度清洁同样有害。”他建议洗澡水温不超过37℃,时间控制在10分钟内,避免使用搓澡巾和碱性洗护用品,洗完及时涂抹润肤露。婴幼儿湿疹患者尤其需注意,睡眠环境温度建议控制在20℃左右,同时加强保湿和补水。

近期备受关注的基孔肯雅热和蚊虫叮咬问题,夏汝山给出专业防范建议:“基孔肯雅热通过伊蚊传播,表现为发热、皮疹和关节痛,与普通蚊虫叮咬的局部反应不同;蚊虫多活跃于水草茂密区域,叮咬后不可硬拽,需用酒精擦拭叮咬部位后及时就医取出。”他强调,防蚊需

做好物理防护,穿长袖长裤,避开蚊虫密集区域,同时保持良好作息增强免疫力。

针对反复发作的脚气问题,夏汝山解释:“真菌喜潮湿环境,高温高湿季节尤为高发,皮肤屏障受损和免疫力失衡是主因。”日常护理应穿全棉衣物和五指袜,保持足部干燥,鞋子定期晾晒;治疗需遵医嘱使用抗真菌药物,脚气一般两周可愈,灰指甲则需3—6个月疗程。

人群精准防护,健康习惯是根本

针对不同人群的高温季健康防护,两位专家给出个性化建议。儿童好动易出汗,需定时补水,避免正午高温时段户外活动,做好防晒和防蚊措施;老年人免疫力较弱,应坚持低盐低糖饮食,适度散步、打太极等温和运动,定期补水防脱水。

上班族长期久坐空调房,需注意保持规律作息,避免熬夜,减少咖啡和冰饮摄入,定时起身活动;户外工作者和运动爱好者则要强化物理

防晒,穿防晒衣、戴帽子,运动后用温水洗澡,避免冷水刺激引发荨麻疹。“高温季健康防护没有捷径,关键在养成良好习惯。”两位专家共同

医界

中医康复遇上“黑科技”,小记者玩出新体验

8月7日下午,无锡日报报业集团少年新闻学院的小记者们走进无锡市中医医院梁溪分部·无锡市康复医院(梁溪区中医医院),在“童行杏林”中医药文化体验活动中亲身感受中医文化的独特魅力。

本次活动创新采用“传统技术+现代科技”的双维体验模式,精心设置了沉浸式、互动性、趣味化的体验环节。在传统中医香囊制作环节,孩子们小心翼翼地将中药粉填入布袋,通过合作互助完成了属于自己的香囊,在浓郁的药香中辨识常见中药材,真切感受中医药的匠心工艺。走进中医传统疗法中心,护师借助教学模型详细讲解耳部穴位知识与耳穴压豆的治疗原理。小记者们亲身体验了在神门穴压豆,了解到神门穴按压具有安神的功效。“感觉压豆的地方酸酸胀胀的,没想到小小的一颗种子就能治病,中医真神奇。”小记者们



摸着耳朵,脸上满是新奇。医院还为每位小记者赠送了特制的酸梅汤体验包,以孩子们喜闻乐见的形式,将中医“药食同源”的理念融入日常生活。

现代科技的融入为中医体验注入了新活力。在肌肉外甲AI互动体验中,小记者们景从逸穿戴好全套肌肉外甲,感受到了别样的行走体验。他

兴奋地说:“有了肌肉外甲,我感觉走路更轻松了,走在平地上就像下坡一样,毫不费力。”康复科医师带领小记者们学习脊柱保健操,科普日常学习生活中保持正确坐姿的重要性。急诊科医师为小记者们讲解海姆立克急救法,并利用医用假人模型现场演示心肺复苏的正确操作。小记者们踊

跃参与体验,在过程中不仅掌握了标准的急救动作,更深化了对生命宝贵性的认识。小记者曹雅淇告诉记者,在今天的活动中,她印象最深的环节是学习海姆立克急救法和心肺复苏的正确姿势。“学会正确的急救知识,在关键时刻可以自救,也可以挽救别人的生命,我觉得很有意义。”她说,“我的梦想是长大后成为一名医生,救死扶伤。”

无锡市中医医院梁溪分部·无锡市康复医院(梁溪区中医医院)副院长曹锦兰表示,医院始终秉持“传承国粹、守护健康”的初心使命,以创新思维推动中医药文化传承发展。她说:“本次活动让青少年在动手实践中领悟中医药文化的博大精深,在潜移默化中培育文化认同和文化自信。活动更是搭建起传统医学与现代青少年对话的桥梁,为中医药文化传承注入了新活力。”(高宇)

医技

无锡妇幼免费生育力评估服务 为育龄家庭解忧



半年多来,27岁的曹女士每月都在备孕的希望与失望中反复循环,这份压力始终如影随形。当得知无锡市妇幼保健院生殖医学中心推出免费生育力评估服务后,她第一时间前往就诊。检查结果显示,她的卵巢储备功能显著下降,AMH值仅为0.5,远低于2以上的正常值。医护人员迅速为她安排了综合检查,并制订了助孕治疗方案,这让焦急的曹女士重新看到了孕育的希望。

曹女士的经历并非孤例。为切实缓解育龄家庭的“好孕”焦虑,积极响应无锡市卫生健康系统“百项健康微实事”项目,市妇幼保健院生殖医学中心自今年5月20日起至12月31日,特别推出免费生育力评估与卵泡监测专项服务。目前,该项目已为超过300位女性提供了免费专业评估,用科学手段为生命之花的绽放铺就了坦途。

“生育力评估是科学备孕至关重要的第一步。”市妇幼保健院生殖医学中心主任熊芳强调,生育力评估不仅能早期发现卵巢功能减退、多囊卵巢综合征等潜在问题,更能为备孕提供精准的科学指导。尤其对于有孕育困扰的家庭来说,早评估、早发现、

早干预能有效避免错过25—29岁的黄金生育期,减少求子路上的迷茫和时间成本。此次推出这项免费服务,就是希望降低专业指导的门槛,真正为群众办实事、解难题。

本次公益项目为符合条件的市民提供实实在在的医疗支持。已婚且年龄≥25周岁、未避孕未孕1年以上者,以及已婚且年龄≥35周岁、未避孕未孕6个月以上者,只要是首次在该中心就诊的上述两类人群,都可获得价值约320元的1次免费生育力评估和3次免费卵泡B超监测,通过专业评估了解卵巢储备功能及排卵情况。

不孕不育原因复杂多样,涉及男女双方因素,包括排卵障碍、精子异常、输卵管问题、内分泌失调等。熊芳指出,其中输卵管因素及排卵障碍各占女性不孕因素的30%—40%。此次公益项目的核心价值在于“精准”与“及时”。通过专业评估与动态监测,能有效预警卵巢储备功能下降、发现排卵障碍等关键问题,帮助育龄夫妇告别盲目尝试与无效等待。对于需要进一步干预的家庭,中心可及时制订个性化助孕方案,显著提升自然受孕或后续辅助生殖治疗的成功率。(葛惠)

医讯

康复驿站启用,科学运动防损伤



8月8日“全民健身日”当天,无锡市匹克球运动基地内,市中心康复医院与市匹克球运动协会联合打造的康复驿站在此正式揭牌。市匹克球运动协会会长朱剑明与市中心康复医院医务处处长彭光海共同为康复驿站揭牌,无锡“体医融合”实践迈入专业化服务新阶段。

活动现场,在康复驿站内,市中心康复医院康复科医师正为市民提供运动健康咨询。“我们整合了康复科医师、疼痛科医师及康复治疗师、心理治疗师等多方力量,构建起从预防、评估、治疗到康复训练、重返赛场的全链条服务体系。”彭光海介绍,医院设有运动损伤康复专病门诊,此次康复驿站的设立,是将专业医疗资源直接延伸到运动场景的创新尝试。

据了解,康复驿站将根据赛事需求灵活派驻医务人员,日常通过健康宣教、损伤筛查等方式为市民服务。针对周末运动高峰,医院将安排专业人员驻点,同时为教练员提供运动损伤预防培训,从源头降低运动风险。

市匹克球运动协会秘书长杨铭松对合作充满期待:“匹克球作为融合网球、羽毛球、乒乓球优势的新兴运动,凭借器材轻盈、场地要求低、全年龄段适配的特点,吸引市民广泛参与。但运动安全始终是推广核心。”他介绍,康复驿站的设立让这项“10分钟上手”的亲民运动有了更

多的保障。

市中心康复医院相关负责人表示,“医疗机构+体育协会”的合作模式,将优质康复资源精准对接群众运动需求,为健康无锡建设提供了鲜活样本。随着康复驿站落地,无锡正逐步构建覆盖全年龄段的运动康复服务网络,让市民在享受运动乐趣的同时,更能感受到专业指导带来的安心与保障。(杨洁丹)

大别山老 王 孢子粉、油

椴木孢子粉 1000元/500克, 3000元/2000克。

富硒孢子粉 750元/500克, 1400元/1000克。

袋料孢子粉 600元/500克, 1200元/1500克。

35%孢子油 7瓶700粒/4500元, 0.5克/粒, 每100克含三帖22克。

打铁必须自身硬 货比三家不吃亏

自产自销老牌老店:崇宁路17号4楼 电话:82700029(大别山老王)