

濂溪区人民医院中医药文化市集“排长龙” 市民在“家门口”邂逅中医之美



近日,濂溪区卫健委、濂溪区人民医院、十里街道章甫社区、十里万达广场联合举办中医药文化市集活动。活动现场,各个体验区都排起了长龙,市民们热情如火。传统中医药文化展示与中医特色诊疗技术体验大放异彩,为大家带来了全方位的健康体验。

中医专家义诊区,濂溪区人民医院中医科专家凭借着丰富的临床经验和精湛的医术,为市民们提供中医特色诊疗和中医减重等咨询问诊服务。中医特色技术体验区同样人气爆棚,艾灸、针灸、推拿、中药贴敷等中医适宜技术服务让市民们亲身体会到了中医药的神奇疗效。不少市

民在体验后纷纷表示,身体的不适得到了明显缓解。

中医疼痛康复义诊区则为有康复需求和疼痛困扰的市民提供了专业的咨询和诊疗服务,帮助他们找到缓解疼痛、恢复健康的方法。

在中医药文化展示区,手工制作中药香囊、中药材辨识、中药养生茶饮等,让市民们在节日欢乐的氛围中感受到了中医药文化的博大精深。

西医联合义诊区涵盖了内科、外科、骨科等多个学科,为市民们提供了全面的健康检查和咨询服务。

急救科普演练区是本次活动的另一大亮点。急救培训师们通过现场演示和实际操作指导,向市民们传授了徒手心肺复苏、止血包扎、骨折固定、搬运等外伤急救技能。市民们积极参与互动,在培训师的指导下亲身体验急救操作流程,提高了应对突发事件的应急处理能力。

(唐从玲 李芷欣)

30元血透“小减免”兜起民生“大温暖” 市三医院精准惠民政策“实打实”

“每周血透3次,可以减免30元,一个月就是120元!对我们常年透析的人来说,这是实打实的帮助。”日前,在九江市第三人民医院肾内科血透室,刚做完治疗的67岁患者李先生,跟身边的病友算起了这笔看得见的“民生账”。

李先生患有慢性肾脏病5期,此前在离家附近的医院做了好几年维持性血液透析。近期听说市三医院推出了血透惠民政策后,特意转院过

来,“减免看似不多,但积少成多,一年下来能省近1500元。”

为切实减轻群众就医负担,市三医院自开展“心连心”暖心医院创建工作以来,推出系列惠民举措。其中,“对每周进行第三次血液透析的患者减免30元费用”这一政策推行后,赢得广泛赞誉,已吸引不少患者慕名前来。

和李先生一样慕名入院的,还有59岁的徐先生。他表示,吸引他的不

仅是经济上的减负,更有如家人般亲切的医护团队。“这里的护士态度特别好,见面总是笑眯眯的,操作时动作又轻又稳,每次都会耐心叮嘱注意事项,有疑问也能及时解答,感觉特别舒心。”

市三医院相关负责人表示,将围绕患者就医难点探索更多惠民路径,让政策红利真正转化为群众可感、可知、可及的暖心体验。

(贺文)

护航学生成长

为进一步增强小学生的安全意识,提升他们在紧急情况下的自救互救能力,近日,九江学院附属医院男护士团队——“浔梦蓝天使”应邀走进九江小学,为师生们讲授生命安全教育课。

本次活动围绕防溺水安全、海姆立克急救法以及心肺复苏(CPR)三大主题展开,内容丰富、贴近实际,现场气氛活跃,互动频繁。

(杨世伟 摄)



市一医院“世界血栓日”多学科联合义诊进社区

近日,九江市第一人民医院专家团队走进九龙社区卫生服务中心,举办了“世界血栓日”多学科联合义诊活动。活动汇聚了血管外科、呼吸内科、心血管内科、骨科、肝胆外科、妇产科、肿瘤科、泌尿外科、普外科、超声医学科、康复医学科以

及中医科等多学科的专家,为居民提供“一站式”的专业诊疗答疑与健康指导服务。

现场同步开展了专业的标准化风险评估,有助于居民快速明确自身的风险等级,并为广大居民制定个性化的“早干预”健康指导方案。同时

提供免费的超声检查、血压及身高体重测量等服务。

通过多学科联合义诊、健康筛查与宣传资料相结合的方式,有效增强了居民对血栓性疾病认知,切实将三甲医院的健康服务送至社区,受到参与市民的广泛欢迎。

(曹俊达)

市中医医院中医特色主题党日活动走进社区

近日,九江市中医医院内科党支部医护专家团队走进石化总厂金炼社区,开展“弘扬中医文化,促进全民健康”中医特色主题党日活动。

在中医体验区,专家团队为居民细致开展把脉问诊、体质辨识、健康答

疑,根据不同体质推荐个性化调理方案,现场开展中医头疗技术、艾灸、耳穴压豆、穴位贴敷、铜砭刮痧、针灸等中医特色治疗,帮助居民缓解颈肩腰腿痛、失眠、疲劳等亚健康状态,让居民近距离感受传统中医的独特魅力。

近年来,市中医医院党委以全心全意为人民健康服务为宗旨,积极组织党员干部充分发挥中医药特色优势,开展中医特色系列主题党日活动,让老百姓在家门口就能享受到三甲医院的优质服务。

(盛夏琴)

健康科普

有声世界很精彩 爱耳护耳不可少

听力是语言学习的基础,儿童听力健康是儿童全面发展的基石,通过听力来获取信息,享受生活的乐趣。对于语言习得、认知发展、社交能力和情感发展以及生活质量等方面都具有重要影响。因此,我们应该高度重视儿童听力健康,加强听力筛查,为儿童创造一个良好的听力环境,促进其健康成长。跟着这些“科学爱耳护耳”小常识,一起来保护耳朵吧。

不要往耳朵里塞东西



家长应教导儿童不要乱塞东西入耳,亦不可试图自行替小孩挖出异物,以免引起外耳道炎或鼓膜穿孔。

避免耳朵进水



在游泳、洗澡、洗头时,要注意不要让耳朵进水,进水后容易引起耳朵发炎。如果不慎进水,可以让头部向进水一侧的耳部倾斜,一只脚抬起,患侧的脚轻轻蹦跳,耳道内的水就可以顺着外耳道自然流出。

不要捏紧鼻子用力擤鼻涕



擤完鼻涕要洗手

正确擤鼻涕的方法是,用手指压住一侧鼻孔,轻轻用力向外呼气,另一侧鼻孔的鼻涕便会擤出来,用同样的方法再擤对侧。或者用纸巾放在双侧鼻孔的前方,不压鼻孔,只是轻轻用力从鼻孔向外呼气,将鼻涕擤在手绢中。

不要经常掏耳朵

耳垢是一种天然保护外耳道的分泌物,无须特别清理,每天只要清洗耳廓便可。掏耳朵过频是不好的习惯,如果不小心会伤到耳道甚至耳膜。很多人觉得掏耳朵很舒服,但是要注意频率,而且不能用太尖锐的东西掏耳朵。

避免噪声侵蚀耳朵

过大的声音和刺耳的声音都是噪声,它们能损害人的听力。要注意远离噪声,当突然出现噪声时,应该及时用手把耳堵住,并张大嘴巴。

(九江市妇幼保健院 供稿)