

中医新院 谱健康新篇章

宁乡市中医医院开展新院搬迁一周年中医药文化展暨大型义诊活动

杏林春暖道岐黄，源远流长盛药香，中医中药是中华民族的国粹瑰宝，是守护百姓健康的仁术良方。为了回馈楚沩百姓一直以来对宁乡市中医医院的支持与厚爱，增强广大市民的健康意识和健康水平，让大家沉浸式感受中医药魅力，5月5日—5月7日，宁乡市中医医院组织百名医护专家，举办主题为“中医新院·健康新篇”新院搬迁一周年中医药文化展示暨大型义诊活动。

5月6日上午，义诊活动在宁乡市中医医院门诊大厅举行，面对早前来排队咨询的百姓，医院百余名医护专家共同组成庞大专家阵容，分内科、外科、针灸科、骨伤科、妇产科、儿科、皮肤科、眼科、五官科、肛肠科等专科进行义诊活动。同时还设立了测量血压、血糖免费检查专区，中医体质辨识、中医治疗体验、膏方体验等专区，免费为广大百姓进行各类疑难疾病诊治和健康咨询。

义诊中，各位专家充分发挥专业优势，针对广大市民的健康咨询给予悉心询问身体状况、既往病史及症状等，并结合以往检查报告和专科查体结果，现场提出个性化的治疗建议及答疑解惑。对于有健康知识需求的百姓，专家们细致地进行常见病、多发病的预防及健康科普宣传。对于长期服药的慢性病人群，药师还仔细询问用药情况等，给予

个体化的中药指导。

“今天看到了中医医院的专家，近距离咨询，真的很感动。一下子能看到这么多中医专家，把想要咨询的全问了一遍，专家的答疑让我更了解自己的身体状况，感谢宁乡市中医医院为我们老百姓的健康服务。”“除了咨询，还学习了养生知识，体验中医治疗，长期以来脖子痛的毛病缓解了很多，这个义诊活动开展得真好！”……现场参加义诊活动的百姓们纷纷竖起大拇指表示点赞。

耐心专业的指导、贴心细致的服务，专家们以义诊的形式服务人民健康，在搬迁一周年之际，为宁乡人民献礼，将优质医疗服务、中医药健康科普知识送到百姓身边，切实提升百姓的健康意识和健康水平，提升健康素养，受到了群众的广泛好评。义诊现场还特别设立中医健康课堂，通过讲解糖尿病、肾病、眼病防治，及亚健康调理等知识，吸引众多市民驻足围观，并积极参与互动，有效提升群众健康意识和中医养生知识。近两天的义诊为5000人次提供了免费健康咨询、问诊答疑等医疗服务，发放各类健康科普宣传材料2000余份，发放中药香囊、养生足浴包、茶饮包3000个。

宁乡市中医医院党委书记刘清波表示，人民的健康就是我们努力的方向。近年来，为了让群众家门口看病就医创造便利条

件，不断满足群众日益增长的美好生活需求，中医医院坚持“人民至上，生命至上”的发展思想，积极在医疗、教学、科研、中医药特色及改善就医感受、提升患者体验等多方面深耕细作。同时，充分发挥县域中医龙头医院的引领作用，通过中医适宜技术培训、医联体协作、共建病房建设等方式促进全市中医药协调发展，共同提高，实现全市中医药服务整体效能的全面提升，让群众“方便看中医、看上好中医、放心用中药”。

据了解，宁乡市中医医院在做好学科建设和发挥好中医药传帮带的作用同时，还积极履行社会公益责任，连续多年来开展“光明·关爱”白内障复明项目免费手术、青少年儿童视力检查及近视筛查，常态化组织中医药科普专家走进企业园区、乡镇、校园，让群众就近享受中医药健康服务，足迹踏遍了宁乡的每个角落，全面提升百姓的健康素养，助力健康宁乡建设。

未来，宁乡市中医医院将多措并举提升百姓就医感受，进一步夯实医院服务内涵建设，把健康科普讲堂、中医药公益巡诊关口移至街道、乡镇、社区、学校等地方，同时围绕急诊急救技能、老年健康促进、慢性病防治等方面，推动防治康管整体融合，为宁乡百姓提供全方位全周期健康服务，奋力谱写健康宁乡新篇章。

通讯员 章雅丽

■ 门诊新闻

六旬大爷突发癫痫 竟是高血糖惹的祸

本报讯（通讯员 石荣）来自望城62岁的王大爷2个月前突发摔倒、意识丧失伴四肢抽搐、口吐白沫的癫痫症状，持续约3~5分钟后逐步自行缓解。近日，王大爷又连发2次类似症状，发作后意识迷糊不清。情急之下，家人呼叫120救护送往湖南省第二人民医院（湖南省脑科医院）癫痫中心就诊。

该院癫痫中心主任医师李振光接诊得知，王大爷既往有糖尿病史20余年，近半年来，未规律进行皮下注射胰岛素及口服降糖用药，也未定期检测血糖。入院后测快速血糖高达23.5mmol/L。随后进行抗癫痫、降血糖、补液、降颅压等对症处理后，王大爷逐渐好转，2天后血糖稳定，再无抽搐发生。

癫痫中心主任、主任医师卢军解释，王大爷的病情称之为“糖尿病性癫痫发作”，发作机制复杂，可能与渗透压改变、代谢改变、脑细胞间神经递质改变、局灶性脑缺血有关。临床上容易被误诊误治，如果对本病认识不充分，忽视血糖检测及降糖治疗，只给予常规的镇静和抗癫痫药治疗，会导致反复发作并加重病情，甚至带来致命后果。因此，对于癫痫初发患者应常规检查血糖、尿糖、血酮体等，避免漏诊、误诊的发生。

入夏黄金15天养生指南：健康生活从这9件事做起

本报讯（通讯员 汪茂雯）5月5日已立夏，湖南中医药大学第一附属医院老年病科主任张稳提醒，立夏养生防护要牢记这9件事，把握入夏黄金15天。

三宜

1、宜适当吃“苦”，可多吃苦味食物如苦菊、苦荞麦、苦瓜等以清心火。2、宜多晒太阳，可在气温、光照适宜的清晨、傍晚运动，微微出汗即可，并备绿豆汤、绿茶等饮品，降温补水。3、宜午间小憩，午休建议半小时到一小时左右，避免在风口处睡觉，以防受风着凉。

三忌

1、忌贪凉。此时一切寒凉冰冷之物均应慎食，并忌长时间在空调房。2、忌熬夜。不超过晚上11点入睡，早上6点起床，保证7小时睡眠。3、忌情绪暴躁。需重视精神调养，尤其是心血管病人，应保持心情愉快，切忌大喜大悲。

三秘诀

秘诀一：三果、三瓜、三叶，降温消暑。三果为火龙果、杨桃、奇异果；三瓜为苦瓜、黄瓜、西瓜；三叶为淡竹叶、薄荷叶、荷叶。

这些瓜果有防暑降温、利尿排毒的作用，尤其适宜心脑血管患者、肥胖患者、便秘患者食用。但需注意火龙果不宜与山楂同服，糖尿病患者应极少量的食用西瓜，脾胃虚寒需慎用“三叶”。

秘诀二：三种“食物”，降火去燥。莲子去心火：可降血压，治失眠；苦丁茶去胃火：有抑菌、降压、降脂、减肥的作用；白茅根降肺火：有止血、利尿、抗炎、增强免疫等作用。但需注意这三种食物不能长期大量服用；脾胃虚寒、肠胃不好、经期女性都不宜饮用。

秘诀三：按摩三处穴位，养心护心。平时可按摩内关穴、劳宫穴、百会穴达到宁心安神、提神醒脑作用。

湘西迎来湘雅专家团队“沉浸式”帮扶

近日，中南大学湘雅三医院结对帮扶医疗队正式入驻湘西土家族苗族自治州人民医院，开展对口帮扶工作。妇科专家团队到达后，多次参与MDT会诊、下乡义诊，并指导多台妇科恶性肿瘤患者手术，为基层妇科诊疗带来强大助力。据悉，湘雅三医院妇科团队将通过3年全方位沉浸式帮扶，帮助湘西地区提升疑难复杂和急危重症的诊疗能力，通过“输血”“造血”并举的方式，为该院培育一支高水平妇科团队，造福当地民众。

通讯员 李立杰 罗佩佩 杨益民 摄影报道



连吃五天春笋，男子肠梗阻入院

本报讯（通讯员 李清福 朱文青）58岁的浏阳市民老胡（化名），连吃5天春笋后出现持续腹痛腹胀、呕吐，停止排便排气症状，长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）消化内科经过仔细检查诊断为“小肠梗阻”。经过对症治疗后2天，老胡恢复排便、排气，同时腹痛症状消失，无需手术解除了肠梗阻。

该院消化内科主任医师申月明介绍，进食春笋引发肠梗

阻的患者并不少见。春笋营养丰富，但是笋中还含有难溶性成分如草酸和鞣酸，如果短时间内摄入过多可能无法完全消化，在小肠形成食物团块导致肠梗阻。

申月明强调，以下这些人群不建议吃春笋：1.消化功能差的人。平时吃生冷、辛辣、油腻的食物就容易腹泻，腹部不适的人，或者已经检查出患有慢性胃肠疾病的患者；2.有

胆囊疾病的人。食用后会加重肾、胆结石患者病情；3.老年人及大病初愈患者；4.正在发育期的儿童。笋中含的草酸会影响人体对钙和锌的吸收，造成发育缓慢。

“除了春笋以外，柿子、玉米，也不宜多吃，以免引起胃结石、消化不良、肠梗阻。”申月明提醒，在进食此类食物后，如出现腹痛、呕吐、停止排便等症状，要及时就诊，以免延误病情。