



“把脉基层·健康群众”巡诊走进白家村,山铝医院专家提醒小病不能忽视

# 眼睛酸痛来问诊,原是鼻炎惹祸

15日上午,由本报与山东铝业公司医院、南定镇工会联合举办的“把脉基层·健康群众”大型公益巡诊第十四站来到了张店南定镇白家村。此次山铝医院派出了内科、外科、疼痛理疗科、皮肤科、妇产科五个科室的专家,在白家村村民活动广场上进行义诊。从8时多一直到中午,医护人员牺牲周末的休息时间为村民带去健康和温暖。

本报见习记者 张朕宇

## 走过十几个村居,义诊获村民称赞

15日8时,记者到达义诊现场的时候,已有十几位村民在广场上等待,大家有说有笑,等着义诊专家的到来。按照以往,医护人员8时就已做好准备工作,早早地等候着村民。但当天情况有点“不同寻常”。8时十几分,专家们“姗姗来迟”。

“不好意思啊,让大家久等了。”刚下车,专家们首先向大家表达了歉意。记者了

解到,当天医院的工作车辆出去接病人了,临时耽误了一会儿。

“你们星期天还这么忙,放弃休息时间来给我们看病,我们等这么几分钟算什么?”

“就是啊,到家门口给我们看病,感谢还来不及呢!”

村民们知道义诊活动已经持续了很长时间,给十几个村居的群众送去优质诊疗服务,对此都很称赞。



山铝医院专家为村民仔细检查身体。

本报通讯员 赵志楠 摄

## 小病长期忽视,易引发其他病痛

义诊开始不久,一位50多岁的阿姨找到内科的吴现泉主治医师诉说自己的“病痛”。“眼睛有时候酸疼,恍惚,太难受了!”

“您血压高吗?有糖尿病吗?平时吃饭怎么样?”在仔细询问过刘阿姨平时的身体状况后,并排除了引发眼睛酸疼的几个原因后,吴现泉得知她患有鼻炎。“您患鼻炎

有多少年了?”“我也不清楚啊,五六年是有了,从那时候开始就觉得鼻子不舒服。”

找到原因后,吴现泉给刘阿姨开了几种药,并叮嘱她:“你先吃着试试看,要是效果不理想的话,建议你去医院做个检查。”

吴现泉在此提示大家,所有的小病长期忽视下去,很可能会引发其他的病痛。

## 踢毽子扭了脖子,急忙来找专家

疼痛理疗科的彭昕主治医师是参加义诊次数最多的一位了,每次义诊,他都要为很多老人按摩、推拿,忙得不亦乐乎。就在15日义诊快结束的时候,他还在为一位大娘揉腿。一位小姑娘突然跑上前,“医生,您也给我看看病吧!我踢毽子把脖子扭着了,是不是得了颈椎病?”这一席话引得在场的人哈哈大笑。

小姑娘今年读五年级,周末休息就跟同学在广场上玩游戏,踢毽子扭了一下脖子,看到有疼痛理疗科就灵机一动,前来“问诊”。

“把头往这边转,再往另一边转。”彭昕一边交谈分散小姑娘的注意力,突然使劲在她脖子上摁了一下。“好了,回去休息一下,别乱动很快就不疼了。”

专家提醒

## 入冬天气寒冷 当心关节受凉

入冬后天气寒冷,针对老年人关节炎的防治方面,山铝医院疼痛理疗科的主任彭昕提醒,做好防护是关键。

“还是那句老话,千万不能受凉。”彭昕告诉记者,除了正常的避免过度劳累劳损外,冬天人的骨头、关节都比较脆弱,“老年人活动会更加缓慢,慢一点总比太快了稳当。”

彭昕建议老年人,广场舞、僵尸舞等群体娱乐活动,最好还是要适量。“很多人的‘生理年龄’跟‘心理年龄’不太搭配,”彭昕开玩笑说,“适当的活动活动是很好,但是不能盲目的凑热闹,看着别人跳自己也跳,这对本身膝关节不好的人来说,很容易加重。”此外,太极拳等活动,因为节奏过于缓慢,很大一部分负担都集中在了膝关节、踝关节上,“我也不建议大家跟风打太极,每个人身体状况不一样。”

有什么好的预防关节、颈椎等部位发病的方法呢?“没事多晒晒太阳,拍打一下身体。平时做一些拉伸活动,循序渐进地来。”如果有条件的话,可以适当做一下烤电、针灸。“还有一点,这种时候,觉得膝关节肿胀酸疼,最好别硬撑着,建议去医院做检查,积液多了治疗起来就要麻烦很多了。”

本报见习记者 张朕宇