



市卫计委开展“弘扬雷锋精神，护佑百姓健康”志愿服务活动 医疗“大咖”街头义诊献爱心



活动现场，眼科专家给市民进行视力检查。本报记者李倩摄

本报济宁3月6日讯(记者 李倩 康宇 于伟) 3月4日上午，济宁市卫计委联合市文明办、共青团济宁市委、高新区管委会在新世纪广场组织开展“弘扬雷锋精神，护佑百姓健康”志愿服务活动，面向广大市民开展健康教育、优生优育、卫生计生政策法规知识宣传，来自城区18家医院的50名医疗专家们现场义诊，送给市民一份“健康盛筵”。

活动现场，医护人员现场演示了心肺复苏术，手把手教市民医学常识。

“双手交叉手掌重叠，双上肢伸直，要与患者的胸壁垂直，这是按压的办法。”在济医附院宣传展位前，该院护士张令坤现场使用模拟人教授市民心肺复苏术，“按的时候，每分钟要按100到120次，按压的深度大于5厘米。”

张令坤现场教学吸引市民围观，不少市民纷纷上前使用模拟人学习心肺复苏术。“按的频率再快些，还要再用点力。”当市民练习时，张令坤在旁指导。

“这是生活必备的急救常识，万一要遇到了紧急情况，能第一时间

急救。”市民刘先生说，这还是第一次使用模拟人练习，这种方式更直观，现场就能学会急救常识。

“包括心脏病及外伤都可能引起心脏骤停，今天进行的是民众版培训，目的就是让居民掌握基本急救技能，一旦遇到紧急情况，能立马实施急救。”张令坤说。

济宁市卫计委副主任魏明凯介绍，此次义诊活动，共为近千名群众提供免费义诊活动，发送了数千份与季节多发病相关的科普资料。义诊活动的开展给群众带来便利，进一步推进构建和谐医患关系。

现场花絮

出来遛个弯 血糖血压测一遍

“刚量完血压，再和老伴过来测测血糖。”在济宁市第一人民医院义诊活动现场，73岁的王佑臣和67岁的老伴本是来新世纪广场遛弯的，看到广场有义诊活动，就凑了上来。

“平时都是孩子凑空带着我们老两口去医院做检查，今天不用去医院，还能有这么大医院里的专家，听说好多专家的号在医院都不好挂呢。”刚刚从健康体检车上做完心电图，又量了量血压，王佑臣和老伴开始排起了测血糖的队伍。

“早晨吃了饭，不知道能不能测准。”因为吃了早饭才过来，王

佑臣有点担心血糖会测不准。“大爷，饭后都可以测的，只是正常值会有偏差。”对于王佑臣的疑惑，医生给与了解释。经过测量，王佑臣和老伴的血糖值均在正常范围内。

“糖尿病主要跟遗传和饮食有关系，如果有家族遗传史，就得非常注意了，尤其是上了年纪的人，没有遗传史的老人平时也要注意测血糖，关注自己的血糖值，根据自己的血糖值来调控饮食。”济宁市第一人民医院社区服务部的工作人员王健为现场做检测的市民普及了糖尿病防治知识。

本报记者 孟杰

“脑心同治”义诊走进金乡县人民医院，一起听专家怎么说 应对“倒春寒”，需呵护心脑血管



本报记者 李倩 康宇
通讯员 孟丽

“每年到这个时候，温差大，忽冷忽热，心脑血管病人和心血管突发事件都会增加不少。”3日，在金乡县人民医院的“脑心同治走基层大型义诊”活动上，专家提醒，季节交替，忽冷忽热，应对“倒春寒”，患有心脑血管疾病的人群要特别注意，做好保暖措施，切忌让心脑血管受到巨大波动。

“脑心同治”到金乡 贴心医疗服务获点赞

魏大爷今年62岁了，患有高血压，一直都要吃药来稳定病情。得知有专家来义诊，他一大早就来到了现场，测完血压，然后拿着测量数据排队等候听诊。

“你的血压已经达到210/120，服用单一药物已经没法有效控制血压了，我再给你开一些药，你按规定服药，应该能控制住。”济医附院神经内科主任冯勋刚给魏大爷进行了详细的检查，“还有，建议你到医院再进一步检查，因为不同类型的高血压在服用降压药的同时，还要进行辅助治疗。”因为魏大爷上了年纪，耳朵有些背，在整个问诊过程中，冯勋刚没有丝毫的不耐烦，一遍一遍的跟他讲解治疗建议。

在义诊的另一边，济宁市中医院副院长骆彤的诊桌前，

也排起了长长的队伍。“中医理论认为寒邪侵袭使人体血脉收缩痉挛，血液黏滞度增高，发生供血不足，引起心脑血管疾病的发作。”骆彤从中医的角度，叮嘱患有心脑血管疾病的人群，一定要随时注意天气变化，外出走亲访友时要适当添加衣物，注意保暖。“从今天前来咨询的情况来看，很多老年人都是有一些头晕症状的时候，就来医院检查了，这说明人们的健康意识在逐渐增强。”

应对“倒春寒” 听专家来给你支招

气温逐渐回升的早春时节，较强冷空气的突然造访使气温出现急剧下降，给人以强烈的寒意，俗称倒春寒，心脑血管疾病患者该注意啥？在活动现场，金乡县人民医院神经内科一科副主任医师高霞给出了更为详细的解答。



活动现场，围满了前来就诊的群众。

“北方地区冬季漫长、气候寒冷，饮食呈高脂高盐特点，是心脑血管疾病的高发区。”高霞解释说，冬春寒冷，两季节气候特点错综出现，人体机能反复适应调整，造成机体疲劳，免疫力下降，加之作息不规律、过量饮酒等，易致突发性心脑血管疾病。

预防倒春寒的第一招就是“春捂”。“一年四季中，只有春季的早晚温差最大，这个时候如果过早地换掉

冬装，寒气极易入侵人体。人们应顺应这一季节的天气变化和一天中温度的变化来调整穿衣，多捂一段时间，以缓慢调整身体的平衡，适应新的气候条件。”高霞介绍，春季气候较为干燥，多喝温开水也可以预防倒春寒给人体带来的不适。居室内还应经常除尘通风，降低细菌病毒的存活和繁

殖，减少患病风险。

高霞提醒，一定要合理规划锻炼计划，待日出后再出门活动，注意御寒，以走路等方式为宜，避免剧烈运动。保证充足睡眠，不可过度贪睡。保持心情舒畅，饮食上少盐少脂，一旦出现胸闷、心慌头晕、肢体麻木无力等不适症状，需及时就医。