

烟台山医院“健康科普公益行”走进三站

业户点赞：“连看三位专家，很满意”

YMG全媒体记者 李琰 林媛
通讯员 潘晶 摄影报道

5月16日，烟台山医院健康科普公益行团队走进三站批发交易市场，把健康宣讲和问诊送到了三站业户们的身边。烟台山医院诚意满满，派出了包括10个科室在内的专家团队，为业户义诊、测量血压和血糖、开展健康宣讲活动。每天忙生意的业户抓住不用跑医院就可以面对面向专家咨询的好机会，在现场排起了长队，义诊结束时间一再延后。



来的都是平时要抢号的专家

不少业主早早排队问诊，“这次医疗团队的规格挺高，有几位主任平时的号都不好挂，没想到能在这里看上。”“平时一个人看店，哪有时间去医院，这个机会太难得了。”

上午9点，义诊开始。专

家团队由神经内科主任医师于天霞、心内科主任医师徐志颖、心外科主任医师姜文升、内分泌科主任孙彩霞、营养科副主任于萍、骨创伤科副主任医师蒋玉贵、皮肤科副主任医师孙晓红、中医科副主任

医师荆丰德、康复科副主任医师崔会民、药剂科主管药师王培旭组成。

“这个季节荨麻疹患者多，我们特地安排了皮肤科的专家。”烟台山医院公共卫生科张晓萌说。

三站服务中心徐志艳科长告诉记者，这次义诊是送给业户的健康礼。不少业户在三站经营十几年甚至二十年，已经五六十岁了，平时一个人看店，这次义诊对业户们来说是非常难得的机会。

“连看三位专家，很满意”

九开购物中心业户杨大姐快60岁了，平时自己看店，有点小病小痛就扛过去了。昨天，杨大姐咨询了三位专家，把健康问题问得明明白白，满意而归。

“餐后血糖6.7，已经到临界值了。”内分泌科主任孙彩霞告诉杨大姐，她的体型明

显偏胖，需要提高警惕了。孙彩霞建议杨大姐饮食以低脂低盐低热量为主，通过减肥降低血糖水平。

杨大姐又去咨询骨创伤科副主任医师蒋玉贵，“我膝盖总疼，尤其上下楼梯特别疼，这是咋回事？”蒋玉贵仔细按了按患处，认为是脂肪垫发炎导致的，

让杨大姐补充胶原和钙。“氨糖软骨素和钙一起补，效果最好。实在太疼了可以吃点扶他林或芬必得止痛。”蒋玉贵告诉杨大姐，大体重会给膝盖带来额外的负担，建议她减肥。

随后，杨大姐到中医科副主任医师荆丰德的桌子前排队。“我头疼一个多星期了，本

来以为是血压高，刚才测了，血压没有问题。”杨大姐说。荆主任仔细为杨大姐把脉，问了她的血糖值，也建议她减肥，降血糖。

“我平时看店总坐着，运动少。三位主任都建议我减肥，我要认真对待了。”杨大姐表示，对义诊太满意了，收获很多。

“十几年不体检，这可不行”

“大夫，您给听听我心脏有没有毛病。”国际小商品城一业户问心外科主任医师姜文升。

这位业户60岁出头，两年前做过心脏CT，显示冠状动脉30%狭窄。去年他胖了20多斤，现在一弯腰就喘不过气，心脏经常不舒服。姜文升听诊后表示，他的症状与冠脉狭窄关系不大，而与肥胖有关，建议他减肥。

姜文升告诉记者，此次义诊发现许多业户对健康不够重视。宝玉大厦业户刘先生今年60岁了，姜文升为其听诊后表示，他的心脏挺好。刘先生有点自豪地说，十几年不体检，从来也没啥毛病。姜文升建议他每年体检一次，没问题最好，发现问题及时处理。

“我是做窗帘的，最近一个多月手上起了不少小水泡，

是窗帘的问题吗？”一业户问。皮肤科副主任医师孙晓红表示，是季节性问题，和窗帘关系不大。

“我服用地平类降压药4年多了，牙龈增生严重，最近都不敢刷牙了。怎么办？”宝玉大厦一业户问。药剂科主管药师王培旭建议把药换成缬沙坦分散片，副作用会小一些。

两个小时过去了，义诊摊位

前依旧排着长队。烟台山医院公共卫生科的工作人员忙着收集医生们的反馈。张晓萌副科长告诉记者，院里会认真总结每场义诊的高频问题和市民需求焦点，为下场科普义诊做准备。“比如下一次血压仪要带两个，中医科排队太长，起码要两位医生，我们要做就做高品质的公益义诊，真正打通健康服务群众‘最后一公里’。”张晓萌说。

科学防治高血压，听听医生支招

5月17日是“世界高血压日”。专家指出，近年来，我国高血压患病率呈上升趋势，中青年人群中高血压患病率上升趋势明显。专家建议，综合施策、科学防治高血压。

中南大学湘雅医院副院长刘龙飞介绍，高血压分为原发性高血压与继发性高血压。其中，原发性高血压是高血压的主要类型，占高血压患者的90%以上，目前尚难根治，但大部分能被控制。而继发性高血压有明确病因，可以逆转，只要筛查出其原因，便可针对性治

疗，令血压得到控制或者完全缓解。发病年龄小于40岁，且家族中有早发的心脑血管疾病（脑梗、脑出血、冠心病）的人群，要尽早到医院就诊。

刘龙飞提醒，继发性高血压的病因较为隐匿，涉及多种不同系统，常见病因包括肾脏疾病、内分泌疾病、血管疾病、神经系统疾病等。其中，肾上腺源性的高血压是最重要的一大类型。继发性高血压患者要做到尽早确诊、干预，避免病情加重。

中南大学湘雅三医院心血

管内科主任医师曹宇说，针对新发高血压患者，尤其是年轻患者，如果血压没有超过160/100mmHg（毫米汞柱），且没有明显症状，没有合并任何心脑血管疾病，其高血压主要由肥胖、不良生活习惯等因素引起，那么通过改善生活方式，如调整饮食、增加运动、戒烟戒酒、减轻体重等，有可能使血压回归正常。

“生活方式的干预是逆转和控制高血压的关键。”曹宇建议，高血压患者均应进行生活方式干预。医院可以根据患者

的具体病情、年龄、身体状况以及生活习惯等因素，制定个体化的生活方式干预方案。同时，定期的血压监测和医学随访也必不可少。

刘龙飞指出，肥胖是高血压的重要危险因素，高值血压及所有高血压患者均应积极控制体重。可以采取合理膳食控制体重，以低盐、低脂肪、低热量为原则，在日常饮食结构中加入膳食纤维，增加不饱和脂肪酸摄入（大豆油、橄榄油、鱼油等），减少饱和脂肪酸摄入（猪油、黄油等）。 据新华社

全国医养结合机构 床位总数达200万张

国家卫生健康委5月16日公布，截至2023年底，全国具备医疗卫生机构资质并进行养老机构备案的医养结合机构7800多家，床位总数达200万张。

医养结合是我国积极应对人口老龄化的重要途径，目前已形成医疗卫生机构与养老机构签约合作、医疗卫生机构开展养老服务、养老机构依法依规开展医疗卫生服务、医疗卫生服务延伸至社区和家庭4种相对成熟的服务模式。

据新华社

香蕉营养多多 认清三个误区

香蕉口感香甜软滑，老少皆宜，超受欢迎。香蕉营养多多：钾含量为256毫克/100克，比大多常见水果的含量都高；镁含量为43毫克/100克，是苹果的10.7倍；碳水化合物含量仅次于鲜枣、芭蕉、榴莲、冬枣、菠萝蜜。

3个误区要认清。

误区一：多吃香蕉能通便。其实，香蕉对于改善便秘的作用非常小，甚至有些人吃了反而更容易便秘。

一方面，香蕉含有膳食纤维，的确在一定程度上帮助缓解因缺乏膳食纤维而导致的便秘；但其实香蕉中的膳食纤维含量还没有苹果、火龙果多，与其吃香蕉通便，不如试试别的水果。

另一方面，香蕉含有鞣酸，而此类物质有很强的收敛作用，容易使粪便变得干硬，导致便秘。尤其是带有绿色、较硬的、未完全成熟的香蕉，所含的鞣酸成分更高。因此部分人群食用香蕉后，反而更容易便秘。

误区二：香蕉不能空腹吃。

实际上，一般健康人群都不用担心空腹吃香蕉会影响身体健康。

一方面，即便是空腹食用香蕉，其中的镁元素和钾元素只会一点点缓慢进入人体，而且身体吸收的量有限，不会像打针一样瞬间全部进入血液。

另一方面，人体有自动调节功能，会通过肾脏、皮肤，把多余镁元素和钾元素代谢出去，维持体内的平衡状态。

误区三：香蕉放在冰箱保存更新鲜。

香蕉对低温适应性差，放进冰箱很容易“冻伤”，表面产生黑点、斑块，果肉也会变得软烂。专家表示，香蕉的贮存温度一般为11℃-13℃，天热时可以用保鲜膜包好放在阴凉处保存，或是将其悬挂在干燥通风的地方。

据新华社

