

市二院 上联 省城专家 下沉 古山村民每周能在家门口看专家

14日上午,市第二人民医院邀请杭州市中医院专家前来免费义诊。前来义诊的专家有医学博士骨科主任潘浩医师、医学博士骨科主任胡庆丰医师、骨科副主任诸力医师、妇科副主任医师刘淑华、医学硕士主治医师孙超超,前来就诊的患者将专家围了水泄不通。

记者 周灵芝



按压四穴位缓解坐骨神经痛很受用

你试试按摩耳朵内的神门,坐骨神经、腰骶椎、臀这四个穴位,我试了几天了,对缓解坐骨神经痛很有效。昨日,古山镇前塘村的徐高通去探望朋友时,发现朋友因坐骨神经痛在床上躺了一天了,他立刻将自己缓解疼痛的好方法教给了朋友。

徐高通手把手的教朋友穴位按摩法。3分钟后,朋友的疼痛果然有了缓解。这引起了朋友好奇。他忍不住说:以前怎么不知道你小子还

有这本领,真是深藏不露啊。

我哪有这本事,这招是我14日那天在市第二人民医院学的。坐骨神经常常困扰我,前几天得知有杭州的专家到市第二人民医院义诊,我赶紧抽空去医院就诊。当时一位医生正在教日常生活中如何缓解坐骨神经痛的方法,我就顺便学了一招。按照医生的指导方法,我试了试,果然很有效。徐高通解释说。

杭州市中医院的骨科俞霞护士

长介绍,坐骨神经痛是常见病,是因坐骨神经受到压迫而引起的症状。坐骨神经是由几条不同的脊神经组成,包括第四、第五腰神经和第一至第三组神经。这条神经由腰部经臀部,伸延至大腿后部、小腿和脚部。当坐骨神经受到压迫时,这条神经便会出现疼痛,引起坐骨神经痛。日常生活中常常遇到患者痛疼难忍,她都会将耳朵穴位的按摩法教给患者,虽然不能治愈,但对缓解疼痛很有效。



运动时心率在100至150次之间最适合

义诊现场,骨伤科最为热闹。患者在杭州市中医院骨伤科永康籍医学博士胡庆丰医生就诊点前排起了长长的队伍。一位村民左手因两年前摔伤后不久就出现了手指发麻的情况,一到晚上手臂疼胀得睡不着,吃了不少药也打了不少针,但就是不见好。现在,他的左手臂呈现肌肉萎缩,手臂抬起困难等情况。原打算抽时间去杭州治疗,听说专家要到市二院来义诊,就来看义诊专家。这样不仅为他省了时间,更省了不少钱。

左手臂出现肌肉萎缩与你运动过少有关,而运动过少是因为你手臂曾有外伤,运动会引起疼痛引起。因为有外伤的时间过长,你的手臂有骨

质增生的情况。你这种情况吃药没有用,需要进行手术。胡庆丰医生诊察后很肯定地说。

杜女士是一位上班族,每天都呆在办公室里。加入到微信运动后,为了使自己榜上有名,原本乘坐公交车上班的她也变为步行一族,午餐后在房间里溜达几圈也成了她的习惯。杜女士说,她刚开始是为了争夺第一名,后来慢慢成了习惯,觉得多走路锻炼对身体好,有时一天要走3万步。三个月前,她出现了膝盖疼痛状况。

胡庆丰医生称,在日常接诊中,他碰到不少因为走过度,造成膝盖损伤的中老年人。日行一万步只是对年轻人的基本锻炼要求,并不

是越多越好。不管什么运动,控制心率是关键。在没有运动时,心率每分钟60至80次。运动过程中,如果心率每分钟不超过100次,说明我们运动强度不足;每分钟100至150次说明是运动强度适中;超过150次,说明运动强度过大;超过180次已经是超强运动了。当然,随着年龄增大,心率次数也要稍微低一些。比如老年人运动时心率不要超过130-140次。控制运动强度的最佳心率次数应该在每分钟100至110次之间。这个指标既达到了运动的效果,又不会造成运动性损伤。胡医生建议,中老年人走路运动,快走最好在30分钟以内,散步60分钟以内。



育龄妇女咨询二胎热情高

想生第二个宝宝,年龄会不会偏大?这是义诊期间,年龄在40岁以上的育龄妇女提问较多的一句话。

参加义诊的杭州市中医院妇产科副主任刘淑华医生说,全面二孩政策落地以后,不少夫妇都按捺不住心中的喜悦,打算再要一个宝宝。如何科学备孕?该做哪些产检?孕期如何保健?二胎咨询门诊

能为孕妇们提供什么样的服务?这些都是她们关心的事儿。其中一位黄女士今年已46岁,她的第一个孩子已经22岁,可她觉得自己和爱人的身体状况都不错,想要再生一个孩子。在她做了全面的检查后,她的状况的确具备再生育的能力。但我们提醒她,作为高龄产妇,在备孕、孕期和分娩过程中还是存有一

定风险的,是否准备再孕,必须要有一个理性的判断。

刘淑华表示,现代女性最佳的生育年龄是在23周岁到32周岁之间。如果你在这一年龄段之间备孕二胎,提前做一个常规检查,自然怀孕就可以。怀孕后三个月左右的时候,请到医院建卡,循序渐进地完成孕期产检。



不出古山也能让省城专家看病

中午义诊活动结束后,专家起身回杭州。这令下午闻讯赶来的患者扑了个空。正懊恼中,市二医院院长俞高峰劝慰大家不要着急,因为该院2013年已成为杭州市中医院永康分院。杭州市中医院的骨科、肾内科、内分泌科以及影像科等方面长期派

专家到该院坐诊指导,骨科更是每周都有专家到医院开展手术治疗,市民在古山就能让省城的专家治病,不仅可以省去舟车劳顿之苦,还能省下一笔费用。

浙江省人民医院为响应卫计委上联下沉政策,让基层百姓有便利

的优质医疗资源,长期派呼吸科、消化科、小儿科专家到市二院坐诊。从5月28日开始,省人民医院还新增了医学硕士妇科副主任医师胡京辉和有妇科临床工作30年经验的沈鹤萍到该院坐诊。