

25日上午,2024长沙健康生活节在湖南烈士公园启幕,15位名医现场义诊,市民连连称赞

# 既看了病,又学到了健康知识

### 在公园散步就能学到急救知识

长沙市120急救中心专家现场演示培训  
向市民普及急救知识与技能



长沙市120急救中心专家向市民讲解急救知识与技能。

长沙晚报5月25日讯(全媒体记者 傅容容 通讯员 周佩佩)“一旦确定出现心脏骤停,要立即开展心肺复苏。”25日,长沙晚报联合长沙市卫生健康委员会举办的“健康长沙 幸福生活”2024长沙健康生活节在湖南烈士公园一级广场启动。活动现场,长沙市120急救中心专家以“理论+实践”的模式开展现场演示、市民体验等活动,向大众普及急救知识与技能。

来自长沙市120急救中心的吴辉、胡新亮、简娟、张毓东等培训导师以及7名志愿者一边介绍,一边利用“模拟人”演示宣教,为大众传授心肺复苏和AED(自动体外除颤仪)的使用方式。“我们可以采取‘轻拍重喊’,判断意识,观察胸廓起伏,同时用触摸颈动脉的方法,来快速判断。”

“一旦确定出现心脏骤停,要立即开展心肺复苏,并尽快取来AED。”培训导师和志愿者们继续介绍并示范动作要领。“跪在患者身体一侧,保持双膝同一水平,成人选取两乳头连线中点,用手掌根对准这个点,双手交叉,十指紧扣,以每次5-6厘米的深度、100至120次每分钟的频率实施按压。AED到达后,先开机,再粘贴AED电极片、连接电极插头,如果需要电除颤,AED会自动充电,充电时应继续胸

“救”在身边主题宣传活动,将推进急救培训进学校、进企业、进园区、进景区、进机关、进社区“六进”活动,通过媒体的专业宣传,让急救知识更广泛地走近群众,增强全民急救能力;“致敬中国医师”系列主题活动,营造尊医重卫社会氛围,提升公众健康素养,推动健康中国战略实施……

“没有全民健康,就没有全面小康。健康是最大的民生福祉。”长沙市卫健委副主任厉卫东表示,今年,市卫健委将重点打造健康中国的“长沙方案”。扎实推进健康长沙15个专项行动,做到与创建国家卫生城市、湖南省国家中医药改革示范区先导区、卫生健康领域法治重点城市、应急急救示范市以及全国婴幼儿托育示范城市建设相结合。积极开展人均预期寿命提升行动,健全“健康融万策”体制机制和政策体系。



活动现场吸引了众多市民前来寻医问药。

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 杨蔚然

“我看了《长沙晚报》,知道今天烈士公园有专家义诊,一大早就来排队取号了。”“我弟弟的生活习惯不太好,抽烟、打牌、熬夜,还大鱼大肉地吃,导致一身的毛病。听说今天烈士公园有15位专家免费为大家看病,这样的机会很难得,我特意把他拉了过来。”5月25日上午,长沙晚报联合长沙市卫生健康委员会举办的“健康长沙 幸福生活”2024长沙健康生活节在湖南烈士公园一级广场启动,不少市民在现场表示。

当日清晨7时30分,义诊领号处就排起了长队,他们手捧《长沙晚报》,认真地选择即将开始义诊的专家。9时30分许,简短的健康生活节启动仪式结束后,15位名医专家开始为市民义诊。与此同时,中南大学湘雅二医院、浏阳市健康医院心内科分会也拉开帷幕,吸引了众多市民前来问诊。



扫码看视频  
拍摄/剪辑 王珊珊

### 追捧名医

#### 83岁阿姨要了15位专家联系方式,“以后看病就找他们”

“我今年79岁了,听说这里有义诊,我来咨询一下心血管内科的医生。”王爷爷说,他平日有些小病小痛不会去医院,但年纪大了,总有些问题需要咨询专科医生才知道怎么办。正当他发愁的时候,此次专家义诊活动来了。王爷爷领号后,直奔中南大学湘雅医院心内科主任医师余国龙的义诊台。

“李医生,我今天特意带我妈从宁乡赶来……”赵女士发现70多岁的母亲右下肢动作僵硬,逐渐波及右下肢,发展到两侧肢体僵硬,动作明显减慢,夜里睡觉翻身都有困难,有时还出现幻觉……听完赵女士的介绍,长沙市中医医院(长沙市第八医院)神经内科/脑病科主任医师李拥军怀疑赵女士的母亲患上了帕金森病,建议赵女

### 延时看诊

#### 坚持义诊到12时,让每位前来问诊的人满意而归

此次义诊不仅有技术高超的西医,还有经验丰富的中医,涵盖了心血管内科、呼吸科、内分泌科、肾内科、皮肤科、泌尿外科、脊柱外科、减重代谢外科、儿科、神经内科等诸多科室。“医生主攻方向,《长沙晚报》上都写得清清楚楚。”市民李先生很满意。

当阳光灿烂,5月的太阳初显毒辣,义诊专家们的汗水浸湿了身上的白大褂,但依然细心地为市民看诊。

5月25日是“全国护肤日”。中南大学湘雅二医院皮肤科副研究员谭怡欣的义诊台前,围着很多爱美的女性。谭怡欣说,来看诊的人中,大多因过度护肤导致出现玫瑰痤疮、皮肤过敏等。其实,普通人护肤很简单,就是“保湿、防晒、少折腾”。

“崔教授,我没有抢到您的专家号,请问可以帮我看看吗?”11时50分左右,湖南省人民医院心内科主任医师崔波的义诊台前仍然围着几名市民。“放心,既然你们信任我,我一定会把到现场的人看完。”崔波详细地询问对方的血压变化、心电图检查结果等,提醒对方去医院做一次动态血压监测,留意有没有高血压并发症,做一次心脏超声看是否心肌肥厚。原本每位专家限号30个,崔

士下周带老人到医院进行检查、治疗。

“我今年83岁,老头子85岁。年纪大了,多多少少有些病痛。我看了《长沙晚报》,知道今天烈士公园有专家义诊就来看看,把15位专家的联系方式都加到了手机里。以后看病,我就找他们。生病了不要乱找人,找对了医生少吃药,少挨刀……”在中南大学湘雅医院呼吸与危重症医学科主任医师唐勇军义诊台前,徐阿姨坦率地对记者说。

“向主任好,知道您今天在烈士公园义诊,我想找您看病的亲朋好友都叫过来了……”长沙市第一医院脊柱外科主任、主任医师向伟能的义诊台前,50多岁的胡女士引导亲朋好友排队候诊。不到3个小时,向伟能为三四十位市民进行了义诊。

波一共看了39个。

“医生,8年前我体检发现患有甲状腺结节,伴随糖尿病、高血压等基础疾病。近两年结节逐渐增大,并伴有压迫感,特别是在夜间平躺时呼吸不畅,人感觉很不舒服……”听完市民林女士的自述,长沙市中心医院内分泌科主任医师郭挥戈建议她,到医院进行甲状腺彩超检查等,完善甲状腺细针穿刺,证实为良性结节的话,可通过微波消融技术治疗甲状腺结节。虽然气温很高,郭挥戈对待每一位前来咨询、看病的市民都很认真,快到12时了,他坚持看完最后一个。

11时40分许,长沙市中医医院(长沙市第八医院)呼吸内科/肺病科主任医师赵飞义诊台前还有几位候诊的市民,她仔细查看检查结果,细心回答每一位市民的咨询。

“越来越多的人敢于直面自己的健康问题,不再讳疾忌医。”中信湘雅遗传与生殖专科医院生殖中心副主任郭慧表示,以前很多患者觉得不孕不育是个人隐私,不愿外露,不少人因此耽误了最佳的治疗时机。现在患者或家属都能克服心理障碍前来问诊,让医务人员倍感欣慰。

### 倡导健康

#### 名医妙手治病的同时不忘科普知识

当天,健康生活节安排了志愿者为市民免费测量血压、血糖。不少市民测完血压、血糖后,直接找相关专家就诊。中南大学湘雅医院肾内科主任医师彭张哲、中南大学湘雅三医院胃肠外科I科副主任医师胡桂、湖南省人民医院肾内科主任医师陈惜音的义诊台前,陆续有市民前来就诊。

“十男九痔,十女十痔。”义诊当日,不少市民询问如何保守治疗痔疮,胡桂建议,少吃辛辣刺激食物,不要喝酒;清淡饮食,多吃富含膳食纤维的蔬菜水果,多喝水;养成良好的排便习惯,不要长时间用力排便;避免久坐和久蹲;保持肛周清洁,还可以有意识地多做提肛运动。

“血糖高,您也不要太担心,但一定要控制好。抽烟要戒掉,红烧肉等尽量少吃;烹饪方式改善一下,肉、蔬菜最好过一道水;主食可以少吃一些,多吃粗粮;两餐之间饿了,可以吃黄瓜、西红柿、苹果等蔬菜、水果……”陈惜音细心地叮嘱就诊的市民。

“医生,你帮我孩子看看。与同龄人相比,孩子的身高要矮一些、体重要轻一

些。”“医生,我家孩子6岁了,进入深睡状态时大量冒汗,这是怎么回事?”湖南省人民医院儿童医学中心副主任医师张亮义诊台前,不少家长带着孩子问询,张亮耐心地逐一回答。

“你的检查结果显示,胆结石很小,可以先不做手术。多运动,多喝白开水或纯净水,不要喝矿泉水,看结石能否直接排出去。”仔细看完戴先生的体检报告,长沙市第三医院肾内科副主任医师焦闻文叮嘱他。

中南大学湘雅二医院泌尿外科主任医师徐冉的义诊台前,围着五六位50岁以上的男性,大多是因前列腺增生来就诊。徐冉提醒他们,对于没有症状或者症状比较轻的前列腺增生,需调整生活习惯,如避免憋尿,减少刺激性食物,减少液体的摄入,避免饮酒及大量的咖啡饮料等。

“我们既看了病,又学到了健康知识。”当天的专家义诊,市民满意而归,希望这样的专家义诊多举办几次,把健康生活节打造成一个惠及全体百姓、增加市民健康福祉的良好平台。

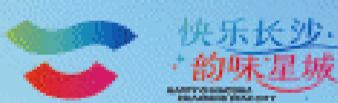


名医专家耐心地为市民义诊。本版图片均为长沙晚报全媒体记者 黄启晴 摄

### 上接1版

“救”在身边主题宣传活动,将推进急救培训进学校、进企业、进园区、进景区、进机关、进社区“六进”活动,通过媒体的专业宣传,让急救知识更广泛地走近群众,增强全民急救能力;“致敬中国医师”系列主题活动,营造尊医重卫社会氛围,提升公众健康素养,推动健康中国战略实施……

“没有全民健康,就没有全面小康。健康是最大的民生福祉。”长沙市卫健委副主任厉卫东表示,今年,市卫健委将重点打造健康中国的“长沙方案”。扎实推进健康长沙15个专项行动,做到与创建国家卫生城市、湖南省国家中医药改革示范区先导区、卫生健康领域法治重点城市、应急急救示范市以及全国婴幼儿托育示范城市建设相结合。积极开展人均预期寿命提升行动,健全“健康融万策”体制机制和政策体系。



# 社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中共长沙市委宣传部  
长沙市文明办 宣  
星辰在线(长沙文明网) 制作