

气象站

今日
多云,偏南风3
到4级

3℃~16℃

明日
多云,偏南风3
到4级

6℃~20℃

春天到了睡不好？ 抓紧 疏肝 很重要

春天了经常失眠怎么办？胃肠镜检查有哪些注意事项？近日，江苏省中医院紫东院区迎来了启用三周年的日子。当天，该院区举办大型健康惠民活动，医路爱紫通车。院区专家现场坐诊，给广大患者答疑解惑，针对大家关心的一些常见健康问题，专家还现场进行科普讲座等，受到了前来参与活动居民的热烈欢迎。

火热的健康惠民活动很 圈粉

我们一家人平时有个头疼脑热都到紫东院区看病，专业又放心！今天义诊的都是大咖专家，紫东院区让我们在家门口就能看到名医！活动当天，共有男科、消化内镜中心、肾内科、急诊科、泌尿外科、心内科、肿瘤内科、神经内科、普内科等科室的十余位专家现场为群众进行义诊。专家们耐心细致地为前来咨询的患者解答疑问，充分发挥中西医结合专业优势，针对不同病症和个体差异提出合理的诊疗建议、用药指导和治疗方案，专业的诊疗和讲解得到患者一致好评。特地从附近句容市宝华镇赶来咨询专家的居民小杜称：我父亲前段时间就是在紫东院区做的心脏介入手术，后来又找了专家中药调理，身体保养得一直不错。今天

我自己也想来看看结石，紫东院区真是解决了我们一家子的就医问题。

专家就热门健康话题予以指导

除了健康义诊外，围绕春季养生等热门健康话题，专家们也一一予以指导。江苏省中医院紫东院区副院长、急诊科主任蒋华告诉记者，春季容易出现睡眠紊乱。中医里面有个说法，春天对应的我们的肝，到了春天的时候，万物生长，肝阳上升以后，很多患者都会出现一些睡眠方面的紊乱，包括失眠、焦虑抑郁等情况。所以在这个季节中，大家尤其要注意疏肝。疏肝的方式有几种，如果你的睡眠状况比较差，建议还是要到医院，医生会根据个体辨证论治拿出治疗方案，开具一些疏肝的中药方。第二个方式就是试试中医外治，比如做针灸、推拿等，这些方式都可以帮助我们改善睡眠。第三个方式就是可以使用医院的一些健康产品，比如助睡眠的药物枕、香囊等。

周末可行胃肠镜检查方便患者

到省中看病不用请假，一直是不少

群众对省中医院总院的良好印象。据悉，江苏省中医院自2020年起推出无假日门诊模式，全院40余个临床科室、百余位专家周末坐诊。江苏省中医院党委委员、紫东院区党委书记陈理介绍，为进一步满足患者就诊需求，方便患者就医，紫东院区也将有序开放周六下午门诊，调整门诊专家资源，增加服务窗口和服务人员，提供门诊诊疗、代煎取药等中医药诊疗服务，围绕健康服务打好提优质量、提升服务、提高效率组合拳。

此外，紫东院区的消化内镜即日起也开放了周末的胃肠镜检查预约。在紫东门诊内镜中心，有不少在义诊当天前来预约周日检查的患者，大家都纷纷表示以后检查太方便了。胃镜、肠镜预约难是困扰不少上班族患者的一大难题，本着以患者为中心的原则，江苏省中医院消化内镜中心将开放周末胃肠镜检查，方便患者周末就诊。该院消化内镜中心主任、紫东院区副院长凌亨生介绍，自2025年2月22日起，患者可在总院消化内镜中心预约周六检查，在紫东院区消化内镜中心预约周日检查，全周无休，为健康保驾护航。

通讯员 颜英杰 张孟
南京晨报/爱南京记者 钱鸣

乔医生

58682373
(周一至周五9点-17点)
 通联
210092 南京市
江东中路369号
南京晨报乔医生收

扫描二维码，登录南京晨报乔医生（微信号njcbqys-xhby）官方微信，就可预约南京各大医院专家号。

健康问答

李先生：去年底，突发轻微脑梗，后经医院急救脱离危险。听说脑梗康复后的日常管理很重要，请问需要注意哪些方面呢？

江苏省中医院神经内科主任中医师骆守真：随着年龄的增长，脑梗的发病率逐年升高，老年患者尤其重视对脑梗的预防。对脑梗的预防主要包括药物治疗和生活方式干预两方面。药物治疗需要控制好血压、血糖、血脂、心脏病等，定期复查颈动脉斑块了解血管病变情况。如果没有胃溃疡、出血等疾病，可长期服用阿司匹林等抗血小板聚集药物。但这些药物的使用过程中，需要注意监测凝血、肝肾功能等指标。平素生活中需戒烟戒酒，饮食种类应多样化，增加食用全谷、豆类、薯类、水果、蔬菜和低脂奶制品，控制胆固醇摄入，每日食盐的摄入量≤6g。同时需要规律身体运动，根据自身情况可选择如慢走、慢跑等，注意控制体重，避免肥胖。专家门诊时间：周五下午、周六上午。

南京晨报/爱南京记者 钱鸣

疾病与健康

个性化治疗 帮孤独症儿童走出困境

佳佳自出生起便一直在南医大二附院迈皋桥院区儿童保健科进行规律体检。在佳佳18个月大的关键成长阶段，医生敏锐地观察到佳佳的异常行为，他总是沉浸在自己的世界里，无法用语言表达，也无法使用替代性的非言语动作。眼神短暂而飘忽，整日痴迷于旋转车轮和理发店旋转灯的光影，这是孤独症的典型临床表现。经过系统的观察评估，佳佳被确诊为孤独症谱系障碍。面对这一突如其来的打击，佳佳的家人陷入了深深的焦虑与无助。南医大二附院儿童保健科迅速行动，为佳

佳一家带来了新的希望。

儿童保健科运用以游戏为基础促进交流与行为的干预项目，为佳佳量身定制了个性化的治疗方案。治疗师团队耐心细致地引导佳佳参与各种游戏，逐步激发他的交流欲望，提升他的社交能力。同时，团队还密切关注佳佳的康复进展，及时调整治疗方案。经过3个月的不懈努力，佳佳开始逐渐展现出进步。他的语言表达能力有了显著提升，能够说出“妈妈”“抱抱”“要”等简单的词汇，眼神也开始主动寻求回应，并乐于分享自己

的喜悦。更令人欣喜的是，佳佳的游戏能力显著提升，已经能够完成“假装吃饭、假装喝水”等充满想象力的假扮游戏。

在治疗过程中，团队不仅关注佳佳的康复进展，还十分关心家长的心理状况。治疗师通过为家庭赋能、肯定家长的努力等方式，有效缓解了家长的养育压力。佳佳妈妈在干预治疗接近尾声时欣慰地向治疗师说道：“他现在眼神好多了，想要的东西也会用手指指了，也愿意学习了。”

通讯员 时乔 南京晨报/爱南京记者 钱鸣

健康义诊

健康聆听 无碍沟通 江苏省人民医院 举行 爱耳日 义诊

2025年3月3日是世界听力日，也是第26个全国爱耳日，今年世界听力日的活动主题为“改变思维模式，增强自身能力，实现人人享有耳和听力保健”。我国的主题是“健康聆听，无碍沟通”。江苏省人民医院（南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院）耳鼻咽喉科为你准备了一系列精彩活动，沉浸式爱耳日特别企划，让耳朵开启一场奇幻之旅。

义诊时间：
2月28日 9点至10点半
义诊地点：
江苏省人民医院广州路院区12号楼门诊2楼大厅
义诊专家：
卜行宽、陈智、邢光前、李晓璐、陈若希、刘丞。

通讯员 吴畅
南京晨报/爱南京记者 孙苏静

健康科普

头痛患者迎就诊小高峰 破解小妙招赶紧学起来

近日，南京市中西医结合医院脑病科（神经内科）迎来一波头痛患者就诊的小高峰，春季头痛患者数量较平日增加近三成。

从事财务工作的李女士近期每周2-3天的午后都会出现太阳穴跳动性胀痛，伴随恶心、失眠与情绪失控等症状，就诊后确诊为偏头痛。某学校教师高先生因长期伏案工作，致后颈至枕部抽抽样疼痛，最终被确诊为颈性头痛。两位患者经中西医结合治疗症状已分别得到明显缓解。

受多重因素叠加影响，近期门诊治疗的头痛患者数量较平日增加近三成。南京市中西医结合医院脑病科（神经内科）赵建高副主任医师介绍，近期气候波动较大，冬春交替温差有时超过10摄氏度，冷暖刺激诱发头痛。此外，随着雨水节气的到来，部分花卉已经盛开，花粉会带来过敏刺激，诱发头痛。还有一些不健康的生活方式，如上班族伏案工作时间较长，会诱发颈源性头痛。有的上班族职场压力致焦虑指数上升，30-45岁群体紧张型头痛、偏头痛等检出率攀升。

赵建高介绍，从中医视角看，冬春交替的时间段以下三种原因都会诱发头痛。一是

风邪外袭。冬末春初，寒风阵阵，头颈部易受风寒侵袭诱发头痛；二是肝阳上亢。春季阳气升发，肝与之相呼应，因此春季更容易发生肝阳上亢。主要表现为眩晕、耳鸣、头目胀痛、面红目赤、急躁易怒、失眠多梦等症状；三是情志郁结。初春时节受气温、气压等因素影响，抑郁、焦虑情绪的人会逐渐增多，中医认为情志郁结也会诱发头痛。

赵建高介绍，对于大部分头痛疾病，中医都可以根据具体的证型进行治疗。除了内服中药之外，中医刮痧、耳穴埋籽、火龙罐、针灸、推拿等外治方法都有助于缓解头痛症状。此外，对于经常伏案工作和学习的群体，建议遵循20-20-20的护眼原则，即每20分钟抬头看20米外20秒。

需要提醒大家的是，部分头痛提示严重疾病可能，若头痛伴随视力骤降、肢体麻木或意识障碍，需立即到医院就诊，进行CT/MRI排查。比如，脑卒中患者中，部分首发症状仅为头痛。头痛非小事，科学防治需融入现代健康管理全链条，如有不适一定要及时就诊，避免自诊自疗延误最佳治疗时机。

通讯员 杨璞 南京晨报/爱南京记者 戚在兵

门诊故事

101岁 病房里的别样生日会

祝你生日快乐，祝你生日快乐！江苏省中西医结合医院老年医学科的病房里传来欢快的生日歌声。医护人员和家属们围在病床前，一起为101岁的罗爷爷庆祝生日。

两个月前，罗爷爷因肺部感染，身体状况欠佳，辗转多家医院后来到江苏省中西医结合医院住院治疗。在医护人员的专业治疗和悉心照料下，目前他病情稳定、神志清晰。得知老人即将迎来101岁生日，老年医学科全体医护人员早早就开始策划筹备起来，挑选了喜庆的气球、温馨的生日墙布。该科护士长孙爱云带领大家提前将病房装饰一新，并为罗爷爷定制了专属的生日礼物，衷心地祝愿他健康长寿。罗爷爷的家人们看到后，感到既惊喜又温暖。

罗爷爷出生于1924年，据家属介绍，他早年毕业于中央民族大学，后来参军入伍，曾在中国人民解放军空军航空学院担任理论教员。罗爷爷的百岁人生见证了时代的变迁，也见证了医疗技术的进步。对于这场病房里的生日会，家属们非常感动，纷纷对医护人员的用心付出表示感谢。他们说：相信在医护人员的治疗和照护下，有这么好的医疗条件，老爷子一定能早日康复，安享晚年。

江苏省中西医结合医院老年医学科始终坚持坚持以患者为中心，已连续多年为病区的高龄老人举办庆生活动。一场生日会，不仅是对每一位老年患者的敬重与祝福，更是医护人员践行人文关怀、守护生命的生动写照。科主任缪卫红表示，希望通过这样的方式，让我们的患者感受到更多的关爱和温暖，增强战胜疾病的信心。我们将继续带着这份责任与力量，为每一位患者点亮希望之光。

通讯员 张婉婉 姚灿安
南京晨报/爱南京记者 钱鸣