

# 江苏99家医院点亮夜门诊

覆盖儿科、康复科、针灸推拿科、耳鼻喉科等多个专科

扬子晚报讯(通讯员 吕萌萌 记者 吕彦霖)职场人总被工作与生活的齿轮裹挟前行,自己和家人的健康问题很可能在白天无暇顾及。如何让健康诊疗不“打烊”?记者从江苏省卫健委获悉,目前全省共有99家三级医院开设了夜门诊,覆盖儿科、康复科、针灸推拿科、骨科、耳鼻喉科、皮肤科等多个专科,累计接诊达860.9万人次。

在常州市第七人民医院,夜幕中灯火通明的“中医夜门诊”恰恰适配了忙碌一天后想要放松的人群。只见中医护理人员双手抹上精油,顺着患者颈项经络按摩揉捏,既能缓解肌肉劳损、改善颈肩腰腿痛,还能减轻疲劳、增强免疫力。“今年是第一年开设夜门诊。”该院中医科主治中医师钱一飞解释,夏季是“冬病夏治”的关键期,年轻人对中医调理的需求确实在增加。

“您晚上还上班,真是帮了我的大忙!”8月10日晚,南京市中西医结合医院口腔科夜门诊的徐玲医生接待了八十岁的患者杨老先生。原来,老先生一颗牙齿松动,几天来不能咀嚼,影响进食。当天晚上,医生就为他在无痛麻醉下拔除了患牙。“晚上人少没有排队,解决了老人牙齿痛苦也方便了家有老人的上班族!”杨老先生的儿媳妇感叹道。据悉,该院坚持夜门诊和周末全天



南京鼓楼医院集团宿迁医院增开儿科夜间专家门诊 仲启新 徐甜甜 摄

门诊十多年,每晚门诊延长到八点,方便了周边群众口腔疾病就医。

苏北人民医院儿科自去年8月1日常态化开展夜间门诊至今整一年,每晚6点至9点开放,30个号源由副高以上职称专家值守,为职场父母对接了“下班后的黄金时间”。在儿科主任陶月红看来,夜间门诊的价值远不止于“延时”,“家长亲自带孩子来沟通更直接。”陶月红专长的儿童生长发育领域(如矮小、性早熟)尤受欢迎,这些慢性问题,职场父

母更倾向选择晚上从容就诊。

在省卫生健康委员会的推动下,多家医疗机构纷纷开设夜门诊。截至目前,全身已有99家三级医院提供夜诊服务,覆盖儿科、康复科、针灸推拿科、骨科、耳鼻喉科、皮肤科等多个专科,累计接诊量达860.9万人次。

► 扫码查看江苏夜门诊开设名单



## 老年人健身 请避开这“十大误区”

如今越来越多的老年人加入“健身大军”,但老年人身体机能衰退,若健身方式不当,反而可能受伤。为此,南京市中西医结合医院中医师岳涛列举了老年人常见的“十大健身误区”,帮大家“科学健身,不伤身”。

**误区1:运动越“卖力”效果越好**

很多老人觉得运动要多“卖力”,追求健步走的步数、跳高强度广场舞等。高强度运动易导致心率加快、血压波动,还可能拉伤肌肉、磨损关节。建议选择“温和持久”的运动,如散步、太极拳、八段锦,每次30分钟左右,微微出汗、不喘粗气且无不适感即可。

**误区2:每天练才“勤快”,停一天就“退步”**

有些老人坚持“全年无休”地健身。但是,肌肉和关节需要修复时间,过度训练会导致慢性疲劳,反而降低免疫力,诱发肌腱炎、滑膜炎。建议每周练4~5天,留1~2天休息。

**误区3:广场舞动作越花哨越“锻炼”**

老年人关节软骨退化,深蹲(膝盖超过脚尖)、跳跃会增加膝关节压力;快速转体可能扭伤腰或颈椎。建议选动作缓慢、幅度小的舞曲,避免膝关节过度弯曲、突然扭腰转头等动作,跳15分钟最好歇5分钟。

**误区4:天天“爬山/爬楼”能“健膝”**

爬楼、爬山能练腿劲、壮膝盖?殊不知膝关节过多承受体重的压力,反复摩擦会加速软骨磨损,诱发骨关节炎。建议用“平地快走”代替爬山爬楼,或选择有电梯时坐电梯,下楼比上楼更伤膝,尤其要注意。

**误区5:“倒走”能治腰突,走得越多越好**

很多人都听过“倒走能锻炼腰背肌”,倒走确实能激活腰背肌,但老年人平衡能力差,易踩空摔倒,导致受伤。若想练腰背肌,可在医师指导下练习“靠墙站”(后背贴墙,头、肩、臀、脚跟贴墙),相对更加安全。

**误区6:晨练“越早越好”,天不亮就出门**

习惯“早睡早起”的老人们,常常在凌晨5点就去公园锻炼,觉得“空气好、人少清静”。但是早晨气温低,老年人血管弹性差,易诱发血压骤升;还可能低血糖、头晕。建议等日出后(6~7点)再锻炼,出门前喝杯温水、吃块饼干,避免空腹。

**误区7:“空腹锻炼”燃脂肪,瘦得更明显**

有些老人为了“减肥”,早上不吃饭就去快走、跳操,还觉得“空腹练完更轻松”。但其实,老年人肝糖原储备少,空腹运动易导致血糖过低,出现心慌、手抖、出冷汗,甚至晕厥。建议锻炼前1小时吃点“慢碳”(如半块馒头、一小把坚果),锻炼后半小时再吃正餐。

**误区8:运动后立刻“急刹车”,停下来就坐**

有些老人刚跳完广场舞或快走结束,就直接坐下歇着了。而突然停止运动,易导致头晕、乏力。建议运动后做“整理运动”:慢走5分钟,甩甩胳膊、踢踢腿,再揉揉大腿、小腿肌肉,帮助血液回流。

**误区9:盲目学“网红”,别人练啥我练啥**

有些老人刷到年轻人练“平板支撑、臀桥、拉伸劈叉”,觉得能练核心。殊不知平板支撑对腰腹力量要求高,老年人核心弱,易塌腰伤腰椎。建议选“老人专属”运动,如八段锦(“双手托天理三焦”“调理脾胃须单举”)、太极云手,动作缓慢、强调“意守气行”。

**误区10:运动受伤“忍忍就好”**

有些老人扭了腰、膝盖疼,认为自己贴膏药、使劲揉,就不疼了。老年人对疼痛不敏感,可能掩盖骨折、韧带撕裂等严重问题。建议受伤后应立即停止运动,及时就医。

通讯员 杨璞 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

## 肿瘤有“篮球”大! 92岁奶奶腹胀“见红”

近日,92岁的朱奶奶(化姓)因持续加重的腹胀和阴道异常出血,在家属搀扶下去医院就诊。经检查发现,她的盆腔内竟藏着一个直径超过20厘米的巨大包块!更严峻的是,超高龄的她同时面临脑梗病史、心肺功能衰退等多重健康挑战,辗转多家医院评估后均被告知手术风险极大。最终,她在南京市妇幼保健院迎来了生命转机。

考虑到老人腹胀症状严重,手术意愿强烈,医院立即启动了多学科联合会

诊,召集重症医学科、麻醉科、内科等多领域专家共同商讨,为朱奶奶量身定制了个性化的手术及围手术期管理方案。团队决定采用创伤更小的“无气腹下经腹单孔腹腔镜手术”,医生通过仅约3厘米的脐部单一切口,快速、平稳地移除了巨大肿瘤。而这一切的源头——卵巢肿瘤,在老年女性中常成为“隐匿健康杀手”。

卵巢肿瘤是女性生殖系统常见肿瘤,可分为良性、交界性和恶性。其中卵巢黏液性囊腺瘤是一种良性肿瘤,

约占卵巢良性肿瘤的20%~25%,好发于30~50岁女性。老年卵巢肿瘤的危险性在于极易被忽视或误判。“比如腹胀、腹围增大常被误以为发胖;腹壁组织松弛易掩盖包块生长,导致肿瘤常在体积巨大(如20厘米)时才被发现。”负责主刀的仲剑主任说。

B超(尤其经阴道超声)是检查卵巢肿瘤的首选筛查手段,建议女性每半年进行一次妇科B超检查。

通讯员 张沁沁 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

## 世卫组织发布基孔肯雅热防治问答

新华社电 世界卫生组织11日通过邮件通知媒体,已在网站发布关于基孔肯雅热的健康知识以及防治措施,倡导全社会共同努力预防基孔肯雅热,降低传播风险。记者梳理如下:

问:什么是基孔肯雅热?

答:基孔肯雅热是一种通过蚊虫叮咬传播的病毒性疾病,主要由埃及伊蚊和白纹伊蚊传播。基孔肯雅热患者会出现发烧、关节痛、肌肉疼痛、头痛、皮疹等症状。大多数患者在患病一周后可以康复,但关节痛有时会持续更长时间。

问:哪些群体面临的风险最大?

答:虽然基孔肯雅热可影响所有年龄段的人,但老年人、婴幼儿、孕妇以及高血压、糖尿病、心脏病等疾病患者更容易出现严重症状,或恢复得比其他他人更慢。

问:基孔肯雅热的治疗方法是什么?

答:目前尚无针对基孔肯雅热的特效药物。治疗重点在于缓解症状,服用对乙酰氨基酚等治疗发烧和关节痛;多喝水多休息。在排除登革热之前,避免服用阿司匹林、布洛芬和其他非甾体抗炎药,以免增加登革热患者出血的风险。如果症状持续数天或恶化,需要及时就医。

问:基孔肯雅热会多次感染吗?

答:根据目前的科学证据,患过基孔肯雅热的人不太可能再次感染。相关研究仍在进行中。

问:如何诊断基孔肯雅热?

答:基孔肯雅热症状与登革热或寨卡病毒病等其他疾病的症状相似,仅根据症状很难诊断基孔肯雅热,需要实验室检测来确诊。在发病第一周,症状刚开始时,可以通过血液样本检测出基孔肯雅热病毒。在发病一周后,可通过抗体来检测基孔肯雅热病毒。

问:可以采取哪些措施来预防或减少传播?

答:传播基孔肯雅热的蚊子在白天最为活跃。预防或减少其传播的最佳方法是蚊虫控制和个人防护。

居住在或前往基孔肯雅热传播地区的人们应穿长衣长裤,减少蚊子叮咬皮肤的机会;在暴露的皮肤或衣物上涂抹驱蚊剂;睡觉时使用蚊帐等。还可采取额外措施,例如喷洒杀虫剂等。

### 南京建邺易可中医

诊疗科目: 中医(颈肩腰腿痛) 中医(脉管科-下肢肿痛痒黑烂)

诊疗时间: 日常门诊: 周一至周五 特需门诊: 周六/周日上午(需预约)

咨询电话: 025-84506642 025-52687099

地址: 建邺区集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站旁)

苏(中)医广【2025】第01-10-3201-0013号(广告)