



市一院两院区联合义诊庆祝医师节

市民点赞“家门口的健康福利”

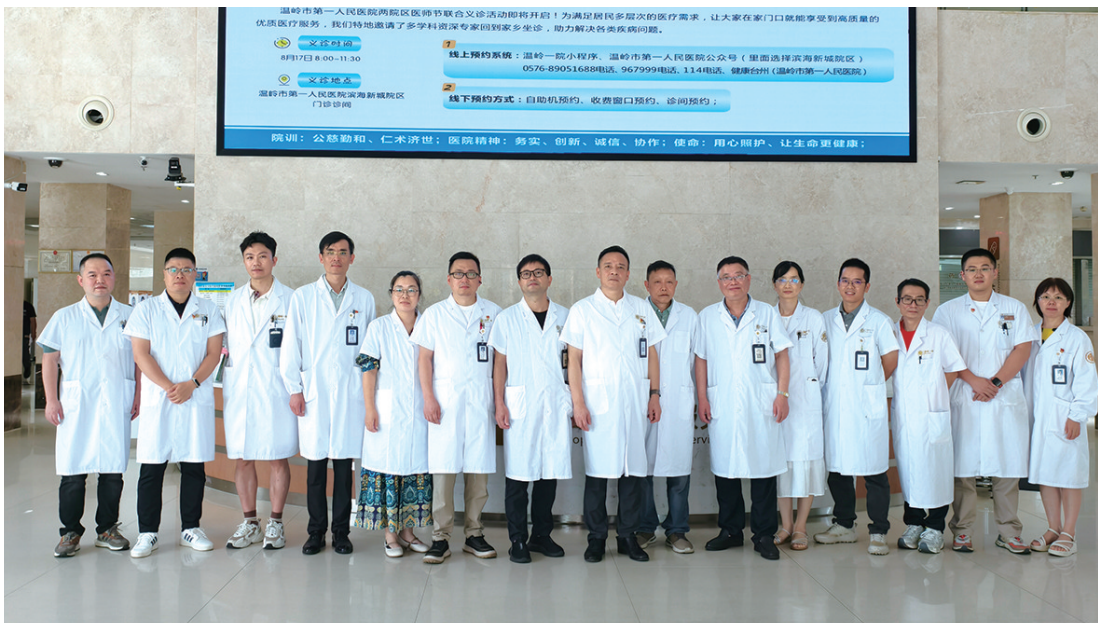
本报讯（通讯员李梦婕/文 乐文艳/图）“医生看了我的复查报告，还教我调整用药和锻炼方式，比去主院区方便多了。”在医师节前夕，王大伯在滨海新城院区，参加了义诊活动。

“看到朋友圈转发的义诊消息，我就过来了，医生解答问题很仔细，收获颇多。”李大哥拿着健康建议，对呼吸与危重症医学科毛文伟主任医师的服务表示认可。

这场围绕“两院区融合惠民”的医疗义诊活动，让居民在家门口就能获得多学科资深医生的诊疗服务，体现了医联体建设的实际作用。

活动现场，心血管内科、神经内科、骨科、妇产科等科室的医生坐诊，耐心地为群众提供血压、血糖检测，以及术后康复指导、慢性病管理建议等服务，获得群众一致好评。

此次两院区联合义诊，是医院庆祝医师节的举措之一，也是落实“以人民健康为中心”理念的具体行动，切实解决居民“看病远、找专家难”的问题。本次



参加义诊专家合影。

义诊，共服务群众超300人次，发放健康宣传资料500余份。

市一院推进主院区与滨海新城院区融合以来，通过“专家下沉坐诊”“检验检查结果互认”

“打通诊疗流程”等措施，缓解了两院区就医的不便，大大提升了滨海新城及周边居民的就医体验。

医院负责人表示，将以此次义诊为基础，进一步深化两院区

融合，优化服务流程、丰富服务内容、提高服务质量，让更多居民在家门口就能“看得上病、看得好病”，为群众健康提供更多支持。

“照护有支持、负担无压力” 长护险解困千户失能家庭

本报讯（记者朱丹君 通讯员尤莹姿）“长护险，不仅减轻了家属的照护负担，更让我们看到了希望。”8月18日上午，大溪镇元阿婆的家属，将一面印有“体恤民生 造福百姓”的锦旗，送至市医保中心窗口，感谢长护险政策及护理服务为这个困境家庭带来的转机。

今年4月初，村网格员与妇女主任在走访中，发现元阿婆因骨质疏松导致脊椎损伤，老人常年卧床，生活无法自理。而长期肩负照顾重任的老伴，也因过度劳累引发小中风，身体状况大不如前。

随后，村网格员迅速联系了所在片区的长护险定点护理服务机构，护理人员主动上门讲解长护险的申请条件与服务内容。“一开始，我们对工作人员的话半信半疑，担



失能老人家属到市医保中心窗口送锦旗。

心乱收费或服务不到位。”家属说。但是，工作人员通过真实案例和政策细节，逐渐打消了

他们的顾虑。

在工作人员的协助下，元阿婆申请了长护险并顺利通过评

估，成为长护险受益对象。护理机构为元阿婆制订了专业的护理计划，安排护理员每周定期上门为阿婆提供洗头、洗澡、翻身等护理服务。

护理员以娴熟技能和细致态度，赢得患者和家属的信赖。一个半月以来，元阿婆的精神状态明显改善。元阿婆的老伴说：“护理员小刘做事蛮细心的，给我老伴洗澡，都会把水调得温热，还主动找我们聊天、拉家常，我一下子感觉轻松多了，人也没这么累了。”

市医保局相关负责人表示，长护险政策自实施以来，目前已有1127名失能人员通过评估，切实缓解众多失能老人“照护难”、家庭“负担重”问题。下一阶段，他们将持续优化照护服务，让更多家庭实现“照护有支持、负担无压力”。

患者跨省手术未愈陷困境 家乡外科团队妙手解难题

本报讯（通讯员李玄 潘真肖）带着未拔的引流管和日益加重的面部肿胀，术后返乡的卢先生，一度陷入治疗困境。辗转多家医院无果后，一次偶然的推荐，将他带到了浙江省肿瘤医院台州院区甲状腺乳腺外科陈善医生面前，也是他康复的转机。

来自台州临海的卢先生，不幸被确诊为“喉恶性肿瘤伴颈部淋巴结转移”。前期，卢先生到杭州接受了“喉镜下咽部激光微创手术+右侧根治性颈清+左

侧功能性颈清”。术后，患者面部出现肿胀。然而，由于省级医院床位紧张，医生建议其返乡继续治疗。无奈之下，卢先生踏上了归途。

出院后的卢先生，面部肿胀非但没有缓解，反而逐渐加重。家人心急如焚，带着他辗转外地多家三甲医院治疗，但效果均不理想。治疗的挫折感和身体的痛苦，让卢先生一家倍感焦虑。

返程途中，一位热心的滴滴司机无意间提到：“浙江省肿瘤

医院不是在台州有分院？那里的头颈外科不错。”抱着一线希望，卢先生在家属的陪同下，来到台州院区。

陈善发现卢先生术后面部肿胀程度“非常厉害且不多见”，病情复杂棘手。团队当即决定收治入院，进行密切观察并制订了周密的治疗方案。经过约6天的专业治疗，卢先生面部肿胀明显消退，滞留的引流管也得以安全拔除，最终顺利康复出院。

“陈医生团队展现的专业技术和那份真诚的人文关怀，让我

们倍感温暖！”出院之际，卢先生和他的女儿向陈善医生及其团队表达了深深的谢意。“病痛得到了解决，让我们卸下了重担。”望着家乡熟悉的风光，卢先生仿佛重获新生。

近年来，台州院区通过与浙江省肿瘤医院全面合作，省级专家长期在台州院区坐诊、手术，同时引进先进设备，让越来越多的患者像卢先生一样，无需舍近求远，在家门口就能获得高水平的医疗服务，真切感受到来自家乡的健康守护与温暖。

“冰饮+烧烤”容易催生结石 这份防“石”指南，看完少遭罪

本报讯（记者朱丹君 通讯员王益）夏季是泌尿结石科门诊一年中最繁忙的季节之一。泌尿系统结石，这个令人备受困扰的“小石头”，正随着气温攀升而进入高发期。

为何炎热季节结石高发？台州市中西医结合医院泌尿外科副主任医师孙尧荣分析，夏季人体大量出汗，若未能及时补充足量水分，尿量减少、浓度增高，尿液中的矿物质（如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等）浓度会大幅升高，尿流结晶容易沉积形成结石。

夏季炎热，不少人喜食夜宵，冰可乐、冰啤酒、冰饮料搭配烧烤（高嘌呤）、小龙虾

（高草酸）的饮食习惯，会让嘌呤与草酸在体内“联手”，直接促进尿酸结晶的形成。另外，夏季日照充足，维生素D合成增加，间接促进肠道对钙的吸收，可能导致尿钙排泄增多，增加结石风险。

泌尿系统结石是常见的泌尿系统疾病，近年来在中国发病率呈上升趋势，其形成与饮食习惯、生活方式、遗传及泌尿系统结构异常等多种因素相关。

有一种痛，叫结石来袭，出现尿频、尿急、排尿困难、排尿疼痛或有灼烧感。有的患者出现突发性、难以忍受的腰部或腹部绞痛，这是输尿管结石移动引发痉挛的典型信号。另外，因为结

石摩擦损伤泌尿道粘膜，导致会出现肉眼可见的红色尿液或显微镜下血尿。

多喝水、勤排尿，这是预防结石最有效的方法。保证每日饮水2000~2500毫升以上，有助于稀释尿液中的矿物质，降低结石形成的风险，尤其在高温环境或运动后要补充充足水分，保持尿液清亮。白开水、柠檬水（富含枸橼酸，可抑制结石形成）是优选。

在饮食方面，市民要做到均衡饮食，限制高草酸食物（菠菜、苋菜、浓茶、巧克力、坚果等），减少高嘌呤食物（动物内脏、海鲜、啤酒、浓肉汤等），预防尿酸结晶。控制盐分摄入

（每日<6克），高盐饮食增加尿钙排泄。适量摄入富含枸橼酸的食物，比如柑橘类水果。保证适量钙摄入，优先选择奶制品、豆制品，避免过度限制钙质，反而可能促进草酸吸收。

另外，适度运动可以帮助维持矿物质的平衡，避免长期久坐带来的骨钙释放过多，从而减少尿钙的排泄，降低肾结石的风险。

孙尧荣提醒，患者一旦出现突发剧烈腰腹痛、血尿等症状，切勿强忍，请立即就医。早期诊断和治疗可显著减轻痛苦、保护肾功能。既往有结石病史的患者，夏季更应严格遵医嘱，加强预防性措施。

“曙光行动”持续发力 照亮困难人群前行的道路



院领导和志愿者上门慰问困难群众。



本报讯（通讯员王飒 程妮娜/文/图）8月6日，浙江省肿瘤医院台州院区携手新河镇人大、新河镇团委，共同组织开展“曙光行动”公益慈善活动。

当天，医院党委书记徐裕金、党委委员蒋庭，带领活动小组和医疗五党支部的志愿者，深入新河镇雅雀村与渡首村，对两名家境困难的患者进行了走访援助。

70岁的曾老伯是一名喉癌术后患者，长期需要携带气管切开金属导管维持生命。曾老伯的儿子因糖尿病丧失劳动能力。多重疾病的叠加，使这个家庭陷入生存困境。另一名患者章阿姨，因罹患宫颈癌长期卧床，生活无法自理。

夏季警惕“飞行的硫酸” 医生提醒：这种小虫千万别拍

本报讯（记者朱丹君 通讯员姜丹）傍晚，市民张先生在河边散步，突感右侧颈部刺痛，发现飞虫后，他本能地拍打，数分钟后，脖子上赫然印着一个醒目的红斑，剧烈的灼烧感让他疼痛难忍。这正是隐翅虫留下的印记。随后，他来到台州市中西医结合医院急诊室就诊。

正值夏季，被称为“飞行硫酸”的隐翅虫进入活跃期。医生强调，若不慎接触隐翅虫体液可用肥皂水清洗，症状严重应立即就医。

“隐翅虫本身不咬人，但其体液含强酸性液体，腐蚀性很强。当它被打或碾碎在皮肤上时，毒液便会大量释放，引发强烈的炎症反应。”该院皮肤科医生表示，其主要表现为接触部位出现条索状、斑片状或点片状的水肿性红斑，其上可见密集的丘疹、水疱或脓疱，伴有烧灼感、疼痛、瘙痒等症状，严重者可能溃烂。

对于已经出现皮肤受损的患

者，医生提醒，切勿使用酒精、碘伏、牙膏、生姜汁等“偏方”涂抹患处，这些不当处理可能会刺激皮肤，加速毒素渗透。

“当隐翅虫爬过人体时会留下少量毒液，好比防御性渗出，导致皮肤出现轻微红斑。千万不要抓挠破溃处，也不要自行挑破水疱，以免引发感染。”医生表示，此时最直接和关键的方法就是立即清洗。在有条件的情况下，第一时间用流动的肥皂水搓洗接触部位至少1分钟，能有效中和毒素。即使没有肥皂，用流动清水或生理盐水冲洗患处10分钟，也能清除大部分的毒液。

此外，医生提醒，隐翅虫常在城市公园、绿化带中活动，昼伏夜出，有趋光性，也可能在晚上飞入室内。当市民夜晚去公园或绿化多的地方散步，尽量不要在灯光下长时间停留，最好带把扇子，随时驱逐昆虫。当隐翅虫出现在家中，可以用胶带粘住它，或用纸巾包住后丢弃。

奶茶不能随意喝 当心三重甜蜜陷阱

通讯员 杨诗奕

立秋当天，全国多地奶茶店排起长龙，奶茶店接单接到手软。随后，“秋天的第一杯奶茶的受害者”话题冲上了热搜。

对此，市一院营养科副主任吴逸表示：“许多年轻人被营销裹挟着喝下‘秋天的第一杯奶茶’，却不知这杯甜蜜饮品正悄悄侵蚀他们的健康。”在这杯看似温暖的饮品背后，隐藏着三重健康陷阱。

陷阱一：“假奶”

市面上多款奶茶并非由真奶制作，而是使用奶精（植脂末）冲泡而成。植脂末在生产过程中会产生大量反式脂肪酸。

长期大量饮用，会增加动脉硬化风险，还会损害记忆力，增加老年痴呆风险。此外，还会引发发育障碍，尤其危害青少年身体发育。

陷阱二：糖分炸弹

一杯500毫升全糖奶茶的含糖量高达60~80克，相当于14块方糖，远超WHO建议的每日25克添

加糖上限。

这杯奶茶喝下肚后，会带来血糖“蹦极”，胰岛超负荷工作，诱发胰岛素抵抗；还会加速衰老，消耗皮肤胶原蛋白，导致皮肤松弛；高糖饮食还是肥胖催化剂，一周4杯奶茶者，胰岛素抵抗风险是常人的4.7倍。

陷阱三：隐形咖啡因

奶茶中的咖啡因含量惊人，一杯大约等于2罐红牛。

其危害包括神经持续兴奋，引发失眠焦虑；刺激胃肠黏膜，诱发胃溃疡；加速骨质流失，带来骨质疏松等风险。

更可怕的是，有研究证实：奶茶上瘾是真实存在的疾病。当身体产生咖啡因依赖后，突然停用会出现头痛、情绪低落、便秘等戒断症状。

在日常生活中，吴逸建议市民可尝试自制健康“奶茶”，比如无糖酸奶+冷冻莓果、高蛋白“冰沙奶茶”、冷泡茉莉花茶+柠檬片等。

立秋后养生，讲究“防燥润肺、健脾养胃、滋阴敛阳”，此时喝冰奶茶容易伤脾胃。医生建议，市民可多食用一些银耳、秋梨、莲藕、山药、莲子、南瓜、小米等食物。