

健康高校行

“大学生身心健康节活动”走进福建商学院

省市多学科专家提供一站式健康服务

□本报记者 杨晨声
见习记者 陈筱蔚

4月2日周二下午,“八闽健康入高校”主题活动第二站带着九大专科12位省市医师,走进福建商学院(连江校区),为学校全体师生送上了一场集多学科义诊、科普讲座、视力筛查、现场康复、中式养生体验为一体的丰盛健康大餐。

福建商学院(连江校区)位于福州市连江县贵安温泉度假区,平常由于离市区有一定距离,除了校医务室能处理简单的常见病外,同学们有健康问题更多或拖延到假期,或自行搜索信息下单买药,也因此,提供一站式健康服务的义诊在校园里格外受欢迎。

义诊活动一开始,便迎来了络绎不绝的同学们。脾胃病科、康复科、皮肤科、眼科、口腔科,一张张科室姓名牌背后,是来自福建省立医院、福建省肿瘤医院、福建省老年医院、福建中医药大学附属人民医院、福州市中医院、东南眼科医院、东南口腔医院、陈念祖中医门诊部的医生们。一到现场,他们就拉开阵仗,迅速进入角色,面对学生络绎不绝的现场问询与求诊,医生们耐心讲解,细心指导,还尽量根据每个人的具体情况,给予了后期跟踪观察和继续应对的建议与治疗方案。



学生排起长队问诊

开诊才一会工夫,皮肤科现场就围满学生。“我脸上的斑是怎么回事?”“为什么我一天洗脸三次脸还是长痘痘?”这些看似简单的问题困扰着很多年轻人,健康的皮肤离不开科学的护理和保养。福建卫生报健康大使、福建省老年医院皮肤科副主任医师张金燕耐心为同学们讲解了皮肤生理功能和科学护肤建议。有几位学生听后发现,原来皮肤病长期不愈,是因为自己皮肤屏障功能受损了。

咨询结束后,不少同学添加了福建卫生报“卫小美”的微信,希望未来在美容护肤上能得到有效指导。

胃病或胃部不适仿佛是现在年轻人的“标配”症状。来咨询脾



活动组织者和义诊专家合影

胃肠道问题的同学来了一拨又一拨,在福州市中医院脾胃病科副主任医师程珠琴的诊桌前排起了十几米的长队。程珠琴整个下午忙得一口水都来不及喝。诊疗咨询中不少同学陈述,自己胃一痛,就去药店随便买点止痛药或胃药吃,但还是希望医生能帮忙调理一个正常的胃。程珠琴主任向学生们解释,年轻人胃病以胃炎、溃疡多见,随便吃药往往会延误病情。自己服药还可能使“表面”症状减轻从而掩盖真实病情。所以一旦胃部不适、胃痛、胃胀,甚至出现消瘦、乏力、黑便,一定要到正规医院就诊。早发现、早治疗是杜绝胃病加重的最佳方式。

随着“电脑族”和“手机族”的增多,患上肩周炎和颈椎病的同学也日益增多。一整个下午,来陈念祖中医门诊部康复科单联乐治疗师咨询的学生就没有间断过。学生们告诉记者:“我舍友刚刚在医生这里做了治疗,肩膀酸痛立马缓解了,所以我们好多同学都下来排队,也准备让医生给我们看一看。”

记者看到,单联乐根据同学们的不同症状,在他们身上推、按、捏、揉,以促循环、通经络,调整神经功能。单联乐介绍,年轻的“手机族”们正在步入颈椎病早期,主要表现为颈部和肩背部酸痛发紧、头痛、头晕、上肢偶发性麻木(程度较轻)等。当下不必急于做特殊治疗,因为颈椎牵引会造成颈椎韧带、间盘的松弛,反而会导致过早出现真正的颈椎病。科学有效的预防是降低颈椎病发病率的关键。平时可以试试按摩或者一些户外活动,最该注意的就是减少上

网冲浪时间。

因为尿频、尿急来找福建省立医院泌尿外科副主任医师蔡得胜咨询的学生也不少。蔡得胜介绍,尿频尿急极其常见,但是很多人会觉得难以启齿,希望大家不掉以轻心、延误病情,有问题尽早到正规医院泌尿外科专科就诊。

福建省老年医院内分泌科副主任医师冯敏告诉记者,学生们其实健康意识很强,虽然内分泌科离他们看起来很遥远,但是不少同学都向她咨询糖尿病遗传史的问题。冯敏也因此向学生们建议,平时要尽量避免高糖摄入,少喝奶茶,养成好的生活方式。

福建省肿瘤医院肿瘤妇科副主任医师林翠波则是向问诊的学生呼吁,妇科疾病不分年龄,希望更多学生可以重视妇科体检,每一到两年做一次妇科彩超,排除妇科肿瘤疾病。

春天本就是呼吸道疾病多发的季节,再加上去年各种流感侵袭的经历,导致很多人都感觉比往年更易感冒。尤其急症期过去了又进入疯狂咳嗽的阶段,甚至严重影响睡眠,有的咳起来扯得背都痛。福建中医药大学附属人民医院呼吸科副主任医师肖明耿提醒学生,有这种情形的,千万不要随意吃点感冒药应对。咳嗽的病因繁多,想要尽快结束咳嗽的痛苦,首先要分清属于哪种咳嗽,才能对症下药。

现场最给力的,是东南眼科医院带了满满一车设备来为同学们视力保驾护航。黄飞主任医师



义诊专家为学生作科普讲座

一边为同学们测视力、查眼底,一边根据检查结果为同学们解疑答惑,也为眼部不适的同学们提供了专业的诊疗建议和治疗方案。

检查完眼科,同学们又转战口腔科。现场可以看到,东南口腔医院口腔科业务院长刘迎峰正细心为同学们进行口腔检查,让每个人都能够了解到自己的牙齿

健康状况。



专家义诊现场

当天下午,考虑到在校学生往往在食物选择的科学性与饮食的规律性上有种种不足,程珠琴副主任医师还特意为学生们带去了《用中医智慧守“胃”青春健康》的胃肠健康科普讲座。

除了身体健康外,学生的心理健康也是学校关心的大问题,现场大学生蒲公英心理委员会也同步安排了沙盘推演和涂鸦游戏来为同学们解压,十几米长的空白纸,很快就绘满了五颜六色的人偶、小动物与各种调侃的话语。

现场,配合中医保脾养胃的义诊内容,主办方也特意邀请山西振东五和医养带来药茶品饮与养生五色饼干品尝,生动诠释吃动科学的健康要义。

义诊一直持续到傍晚6点半才结束,全场共计免费提供了近千人次的咨询与诊疗。现场不少学生表示意犹未尽,希望尽快迎来下次义诊。活动也获得了学院领导的一致好评,他们感谢专家百忙中抽空进校园义诊,把方便给了学生,营造出一个形式多样、内容丰富的身心健康节,是对学校健康促进工作的大力支持。

活动组织

指导单位:
福建省政协教科卫体委员会
福建省计划生育协会

主办单位:
福建商学院
《福建卫生报》社

支持单位:
福建省立医院、福建省肿瘤医院、福建省老年医院、福建中医

药大学附属人民医院、福州市中医院、东南眼科医院、东南口腔医院、陈念祖中医门诊部