

“数智化”康复服务再升级 “家门口”养老更有“医”靠

慢病跟踪治疗、出院后如何能得到持续且专业的康复治疗等,是现代城市居民尤其是老年人生活中的常见困扰问题。

近日,记者从部分社区养老机构获悉,为打通社区医康养壁垒,持续改进与提升社区医康养服务能力,实实在在地帮助老百姓解决切实需求,社会各界都在不断探索完善“家门口”服务,越来越多的数智化手段也被应用于各个社区。

居家服务引入数智化技术

面瘫治疗、长新冠后遗症康复、

运动康复、中西医康复、中医养生保健……静安区石门二路街道打通社区医康养“最后一公里”,把康复医学门诊部开到综合为老服务中心,不但配备有先进的检测及康复设备,还引入医疗专家,开设有全科、康复科、中医科三大科室,将整合型的康复服务送到居民“家门口”。

陈阿姨因季节变化患特发性面瘫,出现口角歪斜、鼓腮漏气、眼部异常、发音异常等症状,非常焦虑。得知家里附近楼开了康复门诊,她第一时间就赶去挂号。医护人员,使用面部三维动作捕捉分析系统为陈阿姨进行

了详细的康复评估,并进行了针灸治疗、穴位按摩、中药熏蒸、系统训练等一系列治疗。一星期后陈阿姨口角、眼部症状明显改善,鼓腮不再漏气,发音也恢复了正常。在上海福苑石二康复医学门诊部社工人员的帮助下,她的焦虑情绪也得到了缓解。

能在“家门口”享受专业的康复诊疗服务,陈阿姨为此庆幸不已:“少了去大医院排队等号之苦,真是非常方便。”

互联网医院赋能为老服务

王阿姨是陆家嘴社区老年人日间

照护中心的一位入托老人。曾经家属一直为带她去医院看病配药而苦恼,现在陆家嘴街道综合为老服务中心的“新朋友”帮他们解决了大难题。

这位“新朋友”就是上海市东方医院互联网医院。为方便市民在线获得健康咨询、就医配药等服务,减少人群聚集,降低交叉感染风险,互联网医院可以实现在线就医配药,并提供在线开具处方和药品配送到家等服务。

不久前,王阿姨又复诊了上海市



市民在医生指导下体验治疗仪

东方医院的呼吸内科,配到了退烧和清火药,第二天就收到了药。

据悉,陆家嘴社区老年人日间照护中心的工作人员还将成为互联网医院的志愿者,经过相关备案后,老人们可以授权工作人员绑定其医保卡,由工作人员全程代老人操作配药,从而解决老人没有智能手机或不会使用智能手机的困扰。

记者 梅一鸣 通讯员 黄金晶

“漫画人物”走进血液中心 致敬献血英雄



奥特曼和献血者合影

你可曾想过,当你正在献血救人时,电视荧屏中的“漫画人物”奥特曼和假面骑士突然出现在你面前向你致敬,会是什么样的体验?2月11日,百余名在上海市血液中心献血的爱心市民们,就被这“突如其来”的惊喜所感动,奥特曼和假面骑士走进了上海市血液中心,向每一位献血救人的爱心市民致以崇高敬意。

为了给患者募集更多救命的血液,上海市血液中心发起了“传递热血之力——献血公益活动”,邀请世界三大特摄剧“奥特曼系列”“假面骑士系列”“超级战队系列”的人气角色同框,共同向爱心市民发起“热血呼吁”,希望大家积极参与无偿献血行动。

“由于受春节长假、气候寒冷、离沪人员增多等诸多因素的影响,导致献血人数有所减少。同时近期医院的手术量明显增加,给临床用血带来压力。所以我们启动了和新创华的联动活动,呼吁爱心市民们能够挺身而出,为爱举手。”上海市血液中心相关负责人表示。

据悉,本次联动活动举行时间为即日起至28日,市民至上海市血液中心各献血点无偿献血,即可在献血证上加盖一枚纪念印章,并收到与三位特摄偶像同框的精美照片,附赠的献血限定明信片也极具收藏和纪念价值。

通讯员 诸广宇

辨痰色 晓疾病

痰液的颜色很多时候可以帮助判断疾病,当发现痰液出现这些变化,一定要引起警惕。

痰中带血 感染新冠后,部分患者会因为剧烈的咳嗽而导致呼吸道黏膜损伤,这时候咳出的痰液表面会带有血丝,这种一般无需过多担心。

值得注意的是,痰中带血也是肺癌较为常见的症状之一。当肺癌发生在肺气管、支气管等位置时,会导致黏膜破裂,继而出现痰中带血的状况。

黄痰 细菌性感染会出现的痰液是黄色且黏稠的,需要及时进行治疗。

黑痰 一些长期吸烟的人,肺部内会聚集大量的有害物质,在肺部不适时会通过咳嗽来缓解,咳嗽出的痰液很可能是黑色或者灰色的。

绿痰 出现绿色的痰液多是感染了铜绿假单胞菌或是干酪样肺炎引起,也有部分的绿痰是鼻涕回流到咽喉中所致。

铁锈色痰 这个颜色的痰液多是由大叶性肺炎所致,因感染肺炎杆菌、肺炎链球菌以及溶血性链球菌而引起。

亚运

“青倾小屋”:倾听未成年人心声

为进一步保护未成年人身心健康,2023年2月,打浦桥街道“未保站”推出社区未成年人心理健康关爱服务——“青倾小屋”心理咨询服务,旨在为未成年人提供专业的心理关怀与支持,助力未成年人健康成长。

服务团队包括拥有5年或以上独立执业能力的心理咨询师及家庭

治疗师组成,咨询师团队平均累计咨询时长300小时,从个体或家庭的角度结合来访者个人体验、团体动力,让未成年人和家庭对自身有更深入的认识和了解,并帮助来访家庭成员学会更好地与自己及家人相处,改善人际关系,从而获得内心成长,保持生活和谐。

通讯员 季丽云

柠檬水洗脸 美容抗衰老

柠檬中含有维生素B1、维生素B2、维生素C等多种营养成分,还含有丰富的有机酸、柠檬酸,具有抗氧化作用,可促进肌肤新陈代谢,延缓衰老。

将新鲜的柠檬汁加一倍的水,加三大勺精细面粉,调成糊状,敷在干净的脸,约30分钟后洗掉,可以

提亮肤色、嫩白肌肤。

柠檬水中含有的维生素C能够促进伤口愈合,有助于抑制自由基,起到消炎杀菌的作用。

需要注意的是,不要用柠檬水直接接触皮肤,这样对皮肤刺激太大,使用之前应进行稀释。

兰小英

食物里的“心脏支架”



图片来源于 IC photo

洋葱是很多家庭餐桌上的常客,其营养丰富,具有很高的食疗价值,并且还有食物里“心脏支架”的美誉。

研究发现,洋葱在护心方面作用突出是因为其中的有机硫化物具有抗血栓功效,有助于防止不必要的血小板凝集,还可降低胆固醇和

甘油三酯水平,改善红血球细胞膜功能;其富含的类黄酮具有很强的抗氧化功效,有助预防心脏病、脑溢血等心脑血管疾病。

根据表皮颜色,洋葱有紫皮、黄皮、白皮三种。总体来说,紫皮洋葱的营养价值高于白皮洋葱和黄皮洋葱。

浅色洋葱水分和甜度较高,相对难保存一些,更适合做凉拌菜和蔬菜沙拉;紫皮洋葱口感更脆,辣味较明显,适合短时间快炒。洋葱要选掂起来很沉,表皮干燥、紧实、没有擦伤的,放在低温、干燥、黑暗且通风良好的地方保存。需要提醒的是,洋葱对胃的刺激较大,胃溃疡患者应尽量少吃。

邹婷婷

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com