



香港求医遇两难 老友力荐来顺德

又一羽毛球名将来顺德治骨病

近日,顺德和平外科医院病房内迎来一场温馨的相聚。此前在该院成功完成股骨头置换手术的羽坛名将陈玉娘回院复诊,而她此行还有一个目的,那就是探望上月在该院完成手术的发小兼师兄——羽毛球名将陈国明。

老友重逢,握手言欢。陈玉娘夫妇关切地问候陈国明的术后恢复情况,陈国明对医院的技术与服务连连称赞。

羽坛健将旧疾复发 急需手术

现年81岁的陈国明是20世纪六七十年代羽毛球坛健将,祖籍广东新会,与陈玉娘、张光明夫妇同为印尼华侨,现居香港。日前,他因运动旧患疼痛难忍,求医后确诊为左侧股骨头坏死,急需手术治疗。然而,香港公立医院排队时间较长,私立医院则费用高昂,让他一度陷入两难困境。

恰在此时,刚刚在顺德和平外科医院完成股骨头置换手术,并且恢复良好的陈玉娘得知了师兄的情况,立即向他推荐了自己就诊的医院。“玉娘说这里的医生技



羽坛健将陈国明对顺德和平外科医院的技术与服务连连称赞。/医院供图

术精湛,环境舒适,饮食也很好,我就决定来了。”陈国明笑着说。

梦想当医生 却走上体育之路

陈国明与陈玉娘夫妇相识于儿时,三人同样热爱羽毛球,结下了深厚的友谊。尽管年过八旬,陈国明依然

精神矍铄,谈起自己的羽毛球生涯滔滔不绝。他回忆,年少时曾梦想成为一名医生,但因羽毛球天赋而被教练选中,走上体育之路。

20世纪60年代,陈玉娘和张光明夫妇先后回国投身羽毛球事业,而成绩优异的陈国明选择在印尼完成学业,一边读书一边打球。1965年4月,陈国明代表

母校出战印尼苏迪曼杯青年

比赛,一举拿下男子单打冠军;同年6月,他随队回国,加入了张光明所在的福建省队;1970年前后,他在香港第一届国际羽毛球比赛中夺得男子双打冠军;此后他不断创造新的辉煌战绩,成为羽毛球运动的杰出代表。

即便到了耄耋之年,陈国明依然心系羽毛球事业,目前他正在编写羽毛球力学

理论著作,希望能为现代运动员提供系统的训练指导。

晚年生活好 健康最重要

陈国明的手术由顺德和平外科医院首席骨科专家、骨科中心主任吴建伟主刀。吴建伟表示,手术非常成功,耗时仅1小时,创口小、出血量少,患者术后恢复良好。目前,陈国明已能下床行走,下一步将进行康复训练,如今已能脱离辅具自如行走,甚至重新拿起了心爱的羽毛球拍进行适度运动。“这里的医生不仅手术做得好,术后康复指导也非常细致专业。”陈玉娘笑着说。

而术后2个月回院复诊的陈玉娘,恢复情况也十分理想。自完成股骨头置换手术后,她严格按照医嘱进行康复训练,如今已能脱离辅具自如行走,甚至重新拿起了心爱的羽毛球拍进行适度运动。“这里的医生不仅手术做得好,术后康复指导也非常细致专业。”陈玉娘笑着说。

与回院复诊的陈玉娘夫妇相聚后,陈国明也迎来了出院。临别时,陈国明感慨道:“早些年运动落下的骨伤病,这次来顺德得到妥善解决。晚年生活质量要好,健康最重要!”

文/顺德融媒记者吴小镞

健康顺德 为你百科

近期,基孔肯雅热引发广泛关注。基孔肯雅热是什么?是怎么传播的?感染后会有哪些症状?和登革热相比基孔肯雅热有什么不同?市民如何做好预防?广东省疾病预防控制中心副主任、传染病防控领域首席科学家何剑峰为您解答。

●基孔肯雅热是什么?

基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的一种急性传染病,主要通过伊蚊(俗称“花斑蚊”)叮咬传播,在广东,主要是通过白纹伊蚊叮咬传播。目前,全球已有100多个国家报告过这个疾病。

●感染后会有哪些症状?

基孔肯雅热典型的临床表现是:

○刚开始:通常以发热最先出现,随后出现关节疼痛等症状,疼痛多出现在腕关节、膝关节、踝关节、指关节等小关节。

○2~3天后:会出现皮疹,多为斑丘疹,皮疹可出现在四肢或全身,一般3~5天就退疹。

○整个病程通常持续5~7天,绝大多数患者病情较轻,个别患者关节疼痛可持续两三个月。

新生儿、老年人及慢性病患者(如高血压、糖尿病、心脏病等)感染后风险更高,可能出现严重并发症,需特别关注。

●基孔肯雅热和登革热有何不同?

跟大家熟悉的登革热相比,有两个一样和两个不一样。

○两个一样
传播途径完全一样,都是伊蚊传播;防控措施一样,都是对发病人员进行防蚊隔离,灭蚊、清理孳生地并做好个人防护。

○两个不一样
第一个不一样是:基孔肯雅热潜伏期短,传播速度更快,比登革热传播快两到三倍;第二个不一样是:虽然两者症状相似,都有发热、皮疹症状,但登革热通常是全身肌肉和骨关节痛,基孔肯雅热是小关节疼痛明显,个别患者持续时间较久。

●如何预防基孔肯雅热?

基孔肯雅热是伊蚊传播,伊蚊是依靠积水繁殖后代的,预防基孔肯雅热,关键是灭成蚊、清积水、防叮咬。

○灭成蚊:在家或通过家用的各类灭蚊药物,如电蚊香、灭蚊片、灭蚊喷雾等灭蚊。

○清积水:也就是清除伊蚊(花斑蚊)产卵的地方。伊蚊(花斑蚊)是依靠在各类小型积水容器中产卵繁殖,产生幼虫。

在家庭内常见的孳生地,包括水生植物(如万年青、富贵竹、绿萝等)的栽培容器、花盆底部的托盘、屋顶存在积水的各类容器等,在户外主要是有积水的各类容器。通过翻盆倒罐清除各类积水,消除蚊虫孳生环境,就可以有效地减少蚊虫孳生。

○防叮咬:家庭住宅可安装纱门、纱窗,睡眠时使用蚊帐;在户外活动时,穿浅色长袖衣裤,涂抹避蚊胺等驱蚊剂。

○有症状、快就医:如果出现发热、剧烈关节疼痛、皮疹等症状,请及时前往医疗机构就诊。特别是,如果您近期有基孔肯雅热流行地区旅居史,或者有明确的蚊虫叮咬史,可主动向接诊医生说明。这些信息对于医生及时、准确地作出诊断至关重要。

基孔肯雅热可防可控,大家无需恐慌,没有积水就没有蚊虫孳生,没有蚊虫就没有基孔肯雅热和登革热。

大家一起齐动手,清积水,防蚊虫,保健康,积极做好家庭和周边环境的积水清理,做好个人防护,可预防基孔肯雅热和登革热。

(来源:广东疾控)

近期出现这些症状,尽快就医!

发热、关节疼痛、皮疹……

香港长者医疗券落地顺德

南方医科大学第八附属医院已启用该服务

今年5月14日,南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)与香港特别行政区政府签署协议,成为“香港长者医疗券大湾区试点计划”适用机构。7月17日起,该院正式开通香港长者医疗券服务。

7月17日当天,共有3人使用香港长者医疗券顺利在南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)完成就诊,其中1人用于体检、2人用于门诊就医(眼科门诊、脊柱专科门诊),现场开通账户5人。

长者医疗券的使用条件有哪些?院方介绍,凡年满65岁,且持有有效香港身份证或香港特别行政区政府入境事务处签发的《豁免登记证明书》的长者,均可使

用。若该长者是凭借其已获入境或逗留准许而获签发香港身份证的,但该准许已经逾期或不再有效则除外。

目前,香港长者医疗券适用于南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)的15个科室(含32个专科门诊),包括内科、外科、骨科、健康管理科、口腔科、中医科、妇科、眼科、营养科、临床心理科等。

而香港长者医疗券不适用的范围包括:不适用于住院服务、需预先缴费的医疗护理服务及日间手术程序(如白内障手术、内窥镜镜检查)、特需服务;不可以兑换现金;不可以纯粹购买物品(如药物、眼镜、海味、个人护理用品、食品或

医疗用品等);不可以支付雇佣员工或护工费用;不可同时使用医疗券和国家医疗保险支付同一次医疗服务费用。

使用香港长者医疗券,就诊流程复杂吗?院方介绍,首先需要预约挂号,就诊者可通过关注绑定医院微信公众号“南方医科大学第八附属医院”、电话、自助机、门诊一站式服务中心、医生诊间这5种方式进行预约挂号;其次是报到与就诊。就诊者如果是微信预约挂号的,可在医院500米范围内使用预约手机报到,亦可在自助机、就诊专科前台报到。就诊时,可根据挂号时段到相应诊区候诊,主动向医生说明使用香港长

者医疗券支付相关服务费用。

就诊结束后,就诊者持有效香港身份证或《豁免登记证明书》、处方单及申请单前往长者券收费专窗缴费。专窗地点位于该院门诊收费1号窗口(1号楼1楼收费处)、国际医疗中心服务台收费点(1号楼3楼A区)。

另外,院方提醒,首次使用香港长者医疗券就诊的香港长者,需亲身前往医院1号楼门诊部1楼一站式服务中心的“香港长者医疗券服务点”,出示有效香港身份证或《豁免登记证明书》进行身份认证,否则无法使用医疗券。

长者可使用预约服务到院进行身份认证,预约所需

资料包括:长者姓名、有效身份证件信息、联系方式,现场确认服务时间为8:00~12:00、14:00~17:00。

温馨提示:

①“长者医疗券”专用渠道支持同时使用医疗券、微信、支付宝、人民币、银行卡支付,不可与国家医疗保险同时结算同次服务费用。每次使用医疗券不得超过当次医疗服务费用。

②医疗券使用者需亲自到院接受门诊医疗护理服务,医疗券不可用于支付家人(已授权连结的配偶除外)或委托他人代诊、配药的费用。

文/顺德融媒记者吴小镞

体温高1℃,基础代谢升12%

三伏天减重正当时

炎炎夏日,许多朋友开始关注自己的身材。腰上不知不觉多了一层“游泳圈”?别担心!三伏天正是“瘦身黄金期”。

南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)体重管理中心医生指出,三伏天不仅是享受冰镇西瓜的好时光,更是体重管理的好时机,也是调整生活习惯和改善身体健康的过程。每个人都可以通过科学的方法和合理的管理,实现健康减重,享“瘦”健康人生。

三伏天体重管理的优势

1.加速新陈代谢。研究表明,体温每升高1℃,基

础代谢率提升12%。高温环境下,人体的新陈代谢会加快,促进更多热量的燃烧。

2.丰富食物选择。夏季是各种水果和蔬菜的丰收季节,这些天然食物不仅低热量,还富含维生素和矿物质。例如,黄瓜、西红柿等都是理想的减肥食物,既可以解渴,又能帮助您减少热量摄入。

3.增加水分摄入。夏季出汗多,容易脱水。适量增加水分摄入,不仅有助于保持身体的水分平衡,还能促进新陈代谢。建议每天至少喝8杯水,可以选择白开水、无糖的柠檬水、绿茶等。

4.户外活动增多。夏季户外活动增多,如游泳、骑自行车、散步等,这些活

动不仅有助于燃烧脂肪,还能提升心情,减少压力。适量的运动不仅能帮助您减肥,还能增强体质,提高免疫力。

科学减肥小贴士

1.定时定量。尽量按时吃饭,避免暴饮暴食。每餐吃到七八分饱即可,不要过度饥饿或过度饱腹。

2.增加蛋白质摄入。适量增加蛋白质的摄入,如鸡胸肉、鱼肉、豆腐等,有助于增加饱腹感,减少食欲。

3.合理饮水。高温环境下,人体容易脱水。建议每天至少喝8杯水,有助于促进新陈代谢,减少水肿。

4.适量运动。选择适

合自己的运动方式,如散步、瑜伽、游泳等,每天坚持30分钟以上,有助于燃烧脂肪,提高新陈代谢。

延伸 >>

南方医科大学第八附属医院(顺德区第一人民医院)体重管理中心通过多学科管理,为大家提供科学、专业、全面的体重管理支持。

●内分泌与代谢科:内分泌科医生会根据求诊者的激素水平,制定个性化的减肥方案。

●中医科:中医科医生会根据求诊者的体质,采用中药调理和针灸等方法,帮助其调节身体机能,促进新陈代谢。

●营养科:营养科医生会根据求诊者的身体状况,制定科学的饮食计划,帮助其合理饮食,减少热量摄入。

●运动康复科:运动康复科医生会根据求诊者的身体条件,制定适合的运动计划,帮助求诊者在不增加身体负担的情况下,有效燃烧脂肪。

文/顺德融媒记者吴小镞 通讯员陈可