

共赴乌江古镇 解读健康密码

“健康社区行暨 2025 年度安徽省最美医务工作者义诊活动”走进马鞍山和县

健康科普行 一场健康知识讲座

健康社区行暨 2025 年度
安徽省最美医务工作者义诊活动

走进马鞍山和县

学习急救常识,名医现场把脉。4月14日,在千年古镇乌江之畔,最美医务工作者为当地居民解读健康密码。由安徽省卫生健康委员会主办,安徽省卫生健康宣传教育中心承办,安徽省老年医疗保健研究所、安徽省卫生健康药具管理中心、安徽省人口健康基金会、马鞍山市卫生健康委员会、和县卫生健康委员会协办的“科学减重 快乐生活——健康社区行暨 2025 年度安徽省最美医务工作者义诊活动”走进马鞍山和县乌江镇,7名 2025 年度安徽省最美医务工作者与来自马鞍山、和县的医疗专家们,组成 20 人的义诊专家团队,深入基层一线,带来优质的诊断技术以及科学的健康理念。

专家义诊团被“团团围住”

14日上午,在热闹的氛围中,义诊活动开始了。和县是庐剧的重要发源地之一,国家级非物质文化遗产庐剧(东路)省级传承人武燕与她的团队,以庐剧传统折子戏《借罗衣》欢迎专家团队。和县民歌《打菜羹》、和县省级非物质文化遗产莲湘舞,更是将氛围烘托得愈发热烈。

义诊团队中,不仅有来自马鞍山市人民医院、市妇幼保健院、和县人民医院、和县中医院的 13 位专家,还有王彬、王凯、王文节、吴飞虎、官建中、徐辅忠、黄小飞共 7 位 2025 年度安徽省最美医务工作者,他们通过现场演示、知识科普等形式,让居民深入了解体重科学管理、疾病防治等相关知识。

当日上午,居民胡阿姨带着检查报告,提前一个小时赶到了现场:“听说今天来很多专家,我年龄大了,毛病不少,想找专家看看。”和胡阿姨一样,带着体检报告来的居民不在少数。

专家们刚坐定,就被居民团团围住。把脉问诊后,2025 年度安徽省最美医务工作者、安徽中医药大学第一附属医院耳鼻喉头颈外科主任医师吴飞虎为患者开方、施针。居民马先生在吴飞虎为其施了调神通窍针后连呼“舒服多了”。



血吸虫病防治展台前群众排队咨询

心源性猝死可防可控

近期心源性猝死备受关注。“心源性猝死可防可控,关键在早识别、早干预、早急救。”2025 年度安徽省最美医务工作者、马鞍山市紧急救援中心院前急救专业副主任医师徐辅忠现场讲授心源性猝死的防治知识。

“大多数(80%以上)心源性猝死患者,在发病前都会出现明确的预警信号。”徐辅忠介绍,典型征兆包括突发的胸闷胸痛、心慌心悸、气短呼吸困难、头晕黑朦、全身出冷汗等,这是心脏发出的直接求救信号;还有一部分患者会出现不典型症状,如牙痛、肩背部放射痛、上腹部不适、恶心呕吐等。

徐辅忠提醒,只要出现上述任何一种症状,尤其是长期处于高压、熬夜状态的人群,一定要立刻停止所有活动,第一时间就医检查明确诊断,“千万不能拖延,这是阻断猝死发生的关键一步。”

心源性猝死在人群分布上,18~35 岁人群占比近年升至约 28%,年轻化趋势显著。“情绪激动和过度劳累是中青年常见诱发因素。”徐辅忠介绍,这些因素包括不良生活习惯的长期透支、精神压力与情绪应激、基础心脏疾病被忽视、健康意识严重不足等。



2025年度安徽省最美医务工作者现场为群众把脉

不建议自行服用阿司匹林

社交媒体上,有不少年轻人表示,可随身携带速效救心丸以防心源性猝死。“这种做法并不科学,甚至存在一定风险。”徐辅忠介绍,速效救心丸是针对性治疗药物,并非预防猝死的“万能药”,它主要适用于冠心病、心绞痛患者,通过扩张冠状动脉、缓解心肌缺血,改善心绞痛症状,对没有确诊冠心病、心绞痛的健康人群,完全没有预防作用,盲目服用还可能引发头晕、低血压、胃肠道不适等不良反应。

徐辅忠提醒,心源性猝死的诱因复杂,多数年轻患者的猝死诱因是恶性心律失常、心肌病等,并非单纯的心绞痛,速效救心丸对这类问题没有任何救治效果,反而会因盲目用药延误正确的急救时机。

“每天一片阿司匹林给血管上锁”的说法近日在年轻群体中再次流行起来。“不建议自行服用阿司匹林,它并非适用于所有人群,且存在潜在风险。”和县人民医院心血管内科副主任包天龙提



活动现场人气火爆

醒,阿司匹林是一种抗血小板药物,对于从未发生过心脑血管事件的健康人群来说,吃阿司匹林可能增加出血风险,如胃出血、脑出血、牙龈出血等。

“健康的生活方式,对血管的保护作用比一片阿司匹林来得全面和安全。”包天龙建议,可每天快走 30 分钟、戒烟限酒、多吃蔬菜水果、控制体重、管理压力等。

压力太大时学会“慢”下来

“压力太大时,学会让自己慢下来。”在当日的义诊中,2025 年度安徽省最美医务工作者、滁州市第二人民医院精神科副主任医师王彬接受数位居民的咨询,王彬表示,当前职场压力较大,很多人容易陷入焦虑中,“其实心理健康常识他都懂,但追求完美,无法控制自己情绪。”

对于这部分人群,王彬建议:“让自己慢下来,也可以向外界专业机构或心理热线寻求帮助。”此外,可以培养一些自己的爱好,适当调节情志。

当日活动现场,除了义诊服务区,还设置了健康体检区、健康饮食区、健康服务区、互动示范区等,健康体检区由专业人员提供免费体脂、血压等基础检测;健康饮食区现场提供中药代茶饮,展示营养膳食及饮食糖分计算等科普材料,讲解合理膳食、控糖减重知识,纠正饮食误区。

互动示范区则由专业团队现场示范心肺复苏



医护人员现场为群众检查视力

及 AED 急救设备使用技巧,专业人员提醒:“AED 作为‘救命神器’,操作其实比较简单,打开后就能看到提示,属‘傻瓜式’操作,希望大家都能学会,抓住黄金救援时间窗口。”

安徽商报记者 汪漪 王素英 邵征
周梅 蔡祥 任逸玮 杨雪娇 李冠玉
通讯员 夏雷蕾 何羽寰 严宏伟