

身体疼痛别再忍 特色治疗除烦恼

本报讯（记者 闫淑娟）生活中，很多人被颈椎病、腰椎间盘突出、膝关节炎、腿脚疼等各类疾病“包围”。别着急，这些疼痛类疾病，现在有专门的专科门诊治疗。4月1日，记者从榆次区人民医院东院区了解到，自该院在东院区设立疼痛科专科门诊以来，每年能够帮助上万名患者消除疼痛烦恼，提高他们的生活质量。

“腿疼好几年了，以前总想着腿疼不好治，不愿意看，这次，姑娘硬把我接过来，没想到住院治疗了几天，基本上感觉不到疼了。”60岁的患者史淑英说道。4月1日下午，记者在榆次区人民医院东院区疼痛科病房治疗室采访时，遇到2名专程从阳泉来院治疗的老姐妹，史淑英是其中之一。另一位患者是66岁的王改林，她说：“因为腰椎间盘突出，来的时候蹲不下，治疗了5天，现在能轻松地站起来、能蹲下来。”正说着，63岁的市民马俊萍推门进来，边等待治疗边笑着说：“之前不能躺着睡，各种办法都试过不见效，经朋友介绍来到这里，治疗了10天，现在基本上好了，能正常躺下睡觉，生活质量得到大大的改善，心情也跟着变好了。”

在疼痛科，像上面这样的老年患者，每周都要接诊几十例；且住院患者中，以老年人居多。

据榆次区人民医院东院区疼痛科主任侯向东介绍，疼痛被认为是继呼吸、脉搏、体温和血压之后的“人类第5大生命指征”，而慢性疼痛作为一种病症，严重影响患者生活质量的同时，在心理、生理等多个方面难免受其“连累”。2013年，为适应社会发展需求，榆次区人民医院疼痛科成立，他作为该院

第一代疼痛科医生，带领团队不断求索、精益求精，特别是2021年10月，疼痛科搬到东院区后，开设专病专科特色诊室，以优质的技术和服务，让很多患者远离疼痛的困扰。

“临床上的疼痛各式各样，很多饱受疼痛折磨的患者，往往‘能忍则忍’，直至出现严重的结果才到医院就诊，多花钱不说，生活质量也会大大降低。其实，疼痛是人体组织器官受损的主要信号，是一种保护性信号，一旦发生疼痛应及时就医，无须一忍再忍，以免延误治疗时机。”侯向东介绍，“自疼痛科开设专科门诊后，治疗更加专业，很多患者都是互相介绍、口口相传、慕名而来。”

目前，针对神经病理性疼痛、头面部疼痛、颈肩腰腿及癌性疼痛等，疼痛科采用联合治疗办法，针对不同患者的不同症状，通过神经阻滞、射频脉冲、臭氧注射治疗、三氧大自血疗法以及中医药理疗等，进行个体化、阶梯化微创治疗，为各类疼痛疾病患者提供医疗服务。

此外，侯向东带领疼痛科医护团队积极响应榆次医疗集团党委“一医一护下乡义诊健康科普工作”的要求，发挥榆次医疗集团医共体单位医疗资源共享的良好效用，2022年至2023年底，坚持开展“拒绝疼痛、健康生活”下乡入村义诊志愿服务活动，2年共前往榆次区108个乡村及社区义诊，义诊人数达3100余人次，免费治疗1200余人（次），开展科普讲座4000余人（次），为全面推进榆次区慢性疼痛疾病诊治提供有力支撑，帮助更多患者特别是农村患者了解疼痛、摆脱痛苦。

弘扬中医文化 普及防病知识

本报讯（记者 史俊杰 通讯员 宋洋洋）为充分发挥医街联动优势，进一步提升广大人民群众的防病意识和能力，日前，榆次区西南街道办事处携手城隍庙辖区单位北京同仁堂晋中中药店联合举办了以“弘扬国医·传承国粹”为主题的街医共建文化活动。此次活动不仅弘扬了中医药传统文化，还深入宣传了中医药治未病的理念，赢得了居民们的广泛好评。

在活动现场，中医体检、免费把脉、红盐艾灸热敷体验、免费品尝养生饮品等一系列中医适宜技术吸引了大量居民踊跃参与。中医医师们通过望、闻、问、切，为居民们提供了个性化的健康建议，让居民们深刻感受到了中医的独特魅力和治疗效果。同时，工作人员还现场教授居民们如何制作灵芝孢子粉蛋糕，让居民们在轻松愉快的氛围中，更加深入地了解中医养生的知识和方法。此外，活动还设置了中药展示区，展示了各种中药材，让居民们能够直观地了解到中药的种类和功效，进一步增进了对中药文化的



活动现场 通讯员 宋洋洋 摄

了解和认识。

榆次区西南街道办事处相关负责人表示，此次活动不仅为居民们带来了一场关于中医文化的盛宴，还在无形中普及了中医知识，让居民们对如何通过中医知识防病治病有了更加直观的了解，有助于提高居民们的健康素养和自我保健能力，也进一步完善了辖区“15分钟便民健康服务点”的作用。随后，榆次区西南街道办事处还将继续携手辖区单位，举办更多类似活动，为居民们的健康福祉贡献更多力量。

本报讯（记者 武玲芳）社商联动，与爱同行。3月29日，平遥县城东街道秋雨社区举办了一场别开生面的公益集市。这一天，社区公共空间成了邻里交流的舞台，共驻共建单位和爱心商家携手，为居民们带来了充满爱与关怀的便民盛宴。

一大早，秋雨社区便热闹了起来。磨剪子、测血糖、量血压、免费贴手机膜……这些贴近百姓生活的便民服务成了集市上的热门项目，居民们纷纷来“赶集”，脸上洋溢着幸福的笑容。

在集市上，健康义诊、爱心义剪、医保政策咨询等志愿服务摊位前人头攒动。居民们不仅可以享受到免费的健康检查，还能了解到医保政策等实用信息。居民彭继昌感慨道：“公益集市让我们这些老年人能在家门口解决一些疑难问题，感受到了社区的温暖和关怀。”

公益集市不仅为居民们带来了实惠和便利，

社区『小集市』彰显公益『大能量』

也为共驻共建单位、商户提供了展示和交流的平台。平遥县城东社区卫生服务中心副主任王富鹏表示，他们将通过打造全民健康网格化服务体系，实现“小网格”“大健康”目标，为社区居民提供更加优质的医疗服务。国家二级验光技师王永强表示，他们将积极参加公益活动，为社区居民提供专业检查、开展健康科普，体现社会价值。

秋雨社区党委书记、居委会主任刘坤说：“此次公益集市以‘问需于民、服务于民’为宗旨，旨在通过搭建邻里交流平台，整合辖区

内的共建机关单位、爱心商户和物业资源，以社区‘小集市’彰显公益‘大能量’，推动社商联动良性循环，促进社区共建共治共享。下一步，将继续整合社区各方资源，为居民办‘小’事、帮‘小’忙，接连开展便民服务系列活动，持续提高社区治理效能，创建和谐文明社区。”

快递小哥大比武 切磋技艺展风采

本报讯（记者 张凯鹏）3月30日，灵石县圆通、韵达、申通等8家快递企业的快递员选手齐聚灵石县首届快递员技能大赛，比技能、秀绝活。只见快递小哥们个个沉着专注，查验禁限寄物品、收寄易碎品、快递安全检查、进行绿色包装……娴熟流畅、专业精细地展示物品收寄技能。

据了解，本次比赛由灵石县总工会、灵石县人力资源和社会保障局、共青团灵石县委主办，灵石县体育运动中心、灵石县第一职业高级中学、灵石县快递行业工会联合会

协办，大赛设揽收打包和整理配送两个比赛项目，分理论考试和实际操作两个环节。理论考试主要对参赛选手的业务标准、产品服务、安全文明等方面的掌握程度进行考核。实际操作环节，通过让参赛选手模拟物品收寄、派件等流程，对其业务能力进行全面考查。

经过激烈的角逐，每个项目都评选出了个人一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名。

“通过比赛，我发现了自己的不足，以后要向同行好好学习，把工作做得更好。”参赛选手郭士魁说道。