



吉庆有余

2017春节服务手册



健康攻略 收好不谢

□ 门诊安排

春节假期是走亲访友和旅游聚会的高峰期,人员的大量流动增加了肠道传染病和呼吸道传染病发病的可能,亲友聚餐、外出游玩增多,极易发生各类卫生及安全患。市场星报、安徽财经网记者为您整理了省城各大医院春节就诊安排。

■ 记者 李皖婷

省立医院:普通专家门诊、专病门诊1月27日~29日(年三十、初一、初二)开设内、外、妇、儿四个科室;1月30日(初三)起正常开诊;知名专家门诊、老专家门诊、特种病门诊、普通门诊1月27日~2月2日停诊;简易门诊1月27日~30日停诊,1月31日(初四)起正常开诊;干部保健门诊节日期间开设半天门诊。

安医大一附院:绩溪路门诊和长江路门诊1月27日、28日、29日(除夕、初一、初二)三天专家门诊、普通门诊停诊,停诊期间由绩溪路急诊科实行扩大急诊,其余时间按原排班应诊。急诊室24小时接收急诊。绩溪路门诊部:0551-62922406、62922269;长江路门诊部:0551-62922180、62922197。

安医大二附院:门诊部1月27日(除夕)下午和1月28日(年初一)全天放假,扩大急诊。假期其余时间实行无假日门诊。急诊绿色通道保证24小时通畅。检验、超声、放射等医技检查项目正常进行。急诊电话:0551-63869500;门诊服务台电话:0551-63869420。

省中医院:春节假期期间(1月27日~2月2日),急诊科正常排班,医院开设急诊24小时绿色通道,药房、医技等窗口科室春节假期均正常排班;1月27日(除夕),1月28日(年初一),1月29日(年初二)三天专家门诊停诊,从1月30日(年初三)开始,专家门诊正常应诊。急诊电话:62838501;总值班电话:62838583。

省针灸医院:1月31日至2月2日门诊各科室均有医师值班,各项检查正常进行,1月27日至30日门诊病人可至急诊科就诊,节日期间急诊全天24小时应诊。急诊电话:0551-62668501。

省第二人民医院:春节长假期间继续开展无假日医院活动,北二环路院区、黄山路院区、临淮路院区各科室专家门诊均正常开诊,急救医学中心继续开通24小时绿色通道;检验、放射、超声、心电图等各项检查项目和手术项目均照常开展。急诊电话:64286009

省儿童医院:门诊、住院、检查科室均正常接诊,部分普通门诊在病区就诊。急诊24小时接诊,并开通绿色通道。门诊咨询电话:0551-62237178,急诊咨询电话:0551-62237359。此外,位于望江西路和西二环路交口的安徽省儿童医院分院(安徽金色童年儿童医院)春节期间也增加了专家排班,病区、门急诊全天候接诊,市民可带孩子就近看病。分院门

急诊咨询电话:0551-63633120。

省妇幼保健院:急诊绿色通道24小时开放,各诊疗科室正常开诊,检验、超声、放射、心电图、胎心监护等检查项目,正常进行。本部总值班电话:0551-62649714 62318018,本部急诊科电话:0551-62318199,东区总值班电话:0551-62307590,东区急诊科电话:0551-62307599。

省胸科医院:专家门诊和安徽省胸科医院肺结节诊治中心全天候诊,手术、医保、出入院及各项检查正常进行,急诊、医疗卫生应急工作随时待命!门诊电话:0551-63636374,二十四小时值班电话:0551-63633507。

合肥市一院:按照门诊排班表正常开诊,各类检查项目均可正常进行。急诊继续开通24小时绿色通道。具体专家坐诊信息查询可拨打电话合肥市一院0551-62183468,合肥市滨湖医院0551-65757015。

合肥市二院:三个院区(广德路院区、和平路院区、长江东路院区)同时实行无假日服务,各诊疗科室、专家门诊正常开诊,各种检查项目均正常进行,急诊检查随到随做。急诊科全天24小时应诊。咨询热线:62203600(和平路院区)、62965102(广德路院区)、62203800(长江东路院区)。

合肥市三院:医院实行微信预约挂号、网上预约挂号、电话预约挂号。急诊24小时应诊。假日期间,临床、医技科室全部正常上班。一站式服务台电话:0551-63669024,急诊电话:0551-63669099,总值班电话:0551-63668807。

合肥市四院:急诊绿色通道24小时畅通,心理咨询门诊年三十至年初二休诊三天。常规门诊正常开诊。就诊者可以通过“安徽省精神卫生中心”官方网站(www.ahmhcentre.com)和114电话进行预约挂号。医院免费心理援助电话(0551-63666903)24小时开通。

合肥市口腔医院:长江路本部除夕至年初二,口腔内、外科均有医生值班,其余科室初三起恢复正常接诊。经开区新院“春节”期间均有医生值班;胜利路门诊部、滨湖门诊部初三起恢复接诊,周谷堆门诊部初五恢复接诊。长江路本部夜间急诊正常开放。急诊电话:62610053;咨询电话:62633117;总值班电话:1890962500。

□ 健康警示

星报讯(侯勇 邱向峰 记者 李皖婷)春节期间,人们的饮食生活与平常相比,会发生很大变化,亲友聚餐、外出旅游等活动增多,合肥市疾控中心昨日发布健康警示,提醒市民节日期间切忌暴饮暴食,膳食结构要合理;集中采购食品不能大意;老人、孩子、病人等特殊人群的饮食需格外谨慎。

肉吃多了,吃点海带中和下

节日期间,人们大量食用的荤菜几乎都是酸性食品。疾控专家提醒,节日饮食切莫餐餐只吃大鱼大肉,要有碱性食物搭配着吃。蔬菜、水果是富含钾、钠、钙、镁等矿物质元素的碱性食品,含碱量最高的要数海带,其次是青菜、莴笋、生菜、芹菜、香菇、胡萝卜、萝卜等。节日期间副食品吃多了,食盐的摄入量也会增多。钾是钠的克星,它能帮助人体排出多余的钠,紫菜、海带、香菇、芦笋、豌豆苗、莴笋、芹菜等都是含钾较丰富的蔬菜。

想换口味,不要盲目猎奇

春节期间总有些市民想买些平时吃不到的野味,以求换换口味,如吃一些猫肉、鼠肉、蛇肉、野蘑菇等。换口味要以安全为前提,因为这些野味不是常见的肉类食物,没有经过相关机构的卫生检测,可能含有致病细菌、病毒、寄生虫等,安全隐患非常大。专家提醒不要盲目猎奇,贪食野味。专家还提醒,集中采购食品也不能大意。虽然平时的食品市场就非常丰富,但很多人还是改不了春节集中采购的习惯。人们在这时购物没有平时挑选得仔细,一些有问题的食品也就乘虚而入。

“年菜”好吃,老年人切莫贪多

老人、孩子、病人等特殊人群在节日期间的饮食也需谨慎。由于老人的咀嚼及消化能力较弱,应选择较软或已切碎的食物,以帮助进食及消化。另外,节日食品丰富,孩子们饮食会无节制,尤其是吃很多小零食,而许多儿童的零食中会添加非食品级的色素、甜味剂、香味剂等不安全的因素,不宜多吃。

一些病人,尤其是中老年病人有过节期间停药的不良习惯,但专家表示这样的做法对很多慢性病十分有害。如心脑血管疾病、心脏病等疾病的患者应严格遵守“犯了再吃不如常吃”的用药原则,在没有医生建议的情况下不可擅自停止用药。

同时,在我国传统习惯中,梅菜扣肉、米粉肉、狮子头、咸肉等菜肴都是带有喜庆气氛的“年菜”,特别受怀旧的老年朋友的喜爱。这些昔日的“开荤”菜脂肪含量很高,对很多心脑血管病患者都会造成隐性的危害,应该浅尝辄止地吃一些,切不可大吃大喝,以免影响健康。

□ 平衡膳食

星报讯(谢恬恬 高概 记者 李皖婷)过年免不了吃吃喝喝,早晨起来一碗鸡汤面,中午和晚上去饭店胡吃海塞,夜里再来份宵夜,实在是美得很。你说想吃好还不胖,现在就让安徽省立医院临床营养科营养师周文婷告诉你吧。

周文婷表示,想要健康饮食,要以谷物(如米饭或者馒头)为主,再添加粗粮、谷薯类食品,它们为人体提供能量、膳食纤维、B族维生素。1周5~7次,每次50~100g粗粮、谷物可降低糖尿病的发生风险。多吃蔬菜水果(500g蔬菜,200g水果),蔬菜水果能够提供膳食纤维、矿物质、维生素C、胡萝卜素等。每天喝奶,包括酸奶、奶酪、奶粉,这些都是良好钙质和蛋白质的来源。

周文婷特别提醒,如果过年少不了鸡鸭鱼肉,那就控制分量吧!餐桌上的食物应该要荤素搭配,富含多样性,肉类、海产品、蔬果、豆类都要有,尤其是蔬菜水果富含膳食纤维又清爽可口,一定要多吃,用水果代替多脂的坚果类零食也是极好的。蔬菜和荤食的比例应当为2:1,菇类、藻类等素食不仅富含营养,还不容易吃胖呢!谨记菜肴不宜油炸,加工不宜过度,同时,席间饮料不宜贪凉,饮酒不宜贪杯,否则对肠胃肝脏都会造成伤害。