

# 活力静安 快乐彭浦

## 社区文化活动中心 1月活动预告

| ◆“华彩四季”迎新迎春系列活动◆ |       |                    |  |
|------------------|-------|--------------------|--|
| 1/10             | 13:30 | 彭浦新村街道茉莉花交响乐团新年音乐会 |  |
| 1/17             | 9:00  | 彭浦新村街道好声音合唱团新年音乐会  |  |
| 1/24             | 14:00 | 彭浦新村街道群众文体团队成果展演   |  |
| 1/28             | 13:30 | 彭浦新村街道民乐团新年音乐会     |  |
| 地点:二楼多功能厅        |       |                    |  |

| ◆文艺演出◆    |       |       |                        |
|-----------|-------|-------|------------------------|
| 1/11      | 13:30 | 越剧折子戏 | 演出单位:彭浦新村街道云海越艺社       |
| 1/13      | 13:30 | 越剧折子戏 | 演出单位:静安区文化馆青年越剧团(区级配送) |
| 1/21      | 13:30 | 越剧折子戏 | 演出单位:彭浦新村街道天韵越剧团       |
| 1/22      | 13:30 | 沪剧折子戏 | 演出单位:彭浦新村街道沪剧团         |
| 地点:二楼多功能厅 |       |       |                        |

◆图书馆活动◆

1/15 9:00 “话 G20 峰会”读报沙龙

地点:四楼会议室

1/18 9:30 “知识共享”图书漂流

地点:文化中心广场

1/21 9:30 “千里一线牵”微信应用讲座

地点:四楼会议室

1/24 9:30 “迎新春 送春联”活动

地点:一楼体育活动室

| ◆纪念金庸武侠电影放映◆       |  |              |  |
|--------------------|--|--------------|--|
| 1/10《鹿鼎记 1》        |  | 1/17《笑傲江湖 1》 |  |
| 1/14《鹿鼎记 2 神龙教》    |  | 1/24《杨过与小龙女》 |  |
| 1/21《笑傲江湖之东方不败》    |  | 1/31《新碧血剑》   |  |
| 1/28《倚天屠龙记之魔教教主》   |  |              |  |
| 地点:上午 9:00 一楼戏曲影视厅 |  |              |  |

(以上安排日期如有变动以通告为准,上述活动对社区居民免费开放。)

## 健康贴士 >>>

# 肥胖有哪些先兆?

事实上,人在发胖前会有一些反常现象和先兆。在此要提醒大家,某些病理性改变和内分泌疾病,如糖尿病、甲亢、尿崩症、血脂异常等也可能存在此现象。所以,发现肥胖先兆请尽早就医,对您的健康来说,早期预防比后期治疗要简单容易得多。

那么,发胖前到底有哪些先兆呢?

### 先兆一:爱吃爱喝

与以前相比,胃口变得越来越好,食量逐渐增大,总有吃不饱的感觉,爱吃爱喝,特别容易饿,嘴巴闲不住。尤其喜欢荤腥和油腻食物,好吃零食,喜欢喝水和饮料。可能已经出现了高胰岛素血症或胰岛素抵抗,也要注意排除糖尿病、甲亢等疾病,及近期高强度的体力活动等情况。

### 先兆二:贪睡赖床

睡觉特别香,已经睡了足够多的时间还想睡,不想起床。经常哈欠连天,没精神,得空就想眯一会儿,这也是多吃少动的后果,吃得太饱就容易犯困,睡得太多就容易胖,胖了就不愿动。但也要排除过于疲劳及某些特殊原因。

### 先兆三:变懒倦怠

一向比较勤快的人突然变懒了,什么都不想管不想做,遇事无精打采,或者自己感觉心有余而力不足;不想出门,站不住,就想坐着或者干脆躺着。假若不存在什么病痛,很有可能是发胖的预兆,也有可能已经出现了内分泌代谢问题。

### 先兆四:倍感疲劳

与以前相比,干同样的活却倍感疲劳,多活动几下就气喘吁吁,汗流浹背,乏力,整个



(来源:视觉中国)

人都感觉特累,细想想并没做什么,这是由于体内代谢下降或血脂异常等病理改变所致。

### 先兆五:怕动喜静

如平常比较喜欢运动,慢慢地却变得不想动了,甚至感到参加运动是一种负担,对运动也提不起兴趣,比较偏爱安静地待着,这也可能是发胖的信号。

### 针对女性和儿童的特殊先兆

- 1.月经初潮较早者日后更容易发胖。11岁以前初潮的女性与初潮较晚的女性相比,其体重平均要多5~ 6 千克。
  - 2.如果从胎儿8个月大到出生后1岁半营养过度,以后成为小胖子的可能性也就较大。
  - 3.儿童10岁以内超重,成年后也往往是超重的。这就要提醒各位妈妈们,为孩子合理搭配饮食,有空多陪他们做户外活动,给孩子的未来打下一个健康的基础。
- 有些看起来不起眼或影响不大的身体改变也应引起人们的注意,如没有原因的停经,月经不规律;皮肤色泽、弹性发生改变,如颈后发黑、腹部出现紫纹和弹力纹;时有时无的眼睑和下肢水肿,心情不畅等都是肥胖的先兆和体征。

(来源:上海市第十人民医院)

## 健康资讯 >>>

# 紧牵“牛鼻子”扎实做好分级治疗

“我这里是市北医院抢救室,有个心梗病人要转……”深夜,“120”调度中心的电话响起,救护车迅速出动。5 公里的路程仅用时 3 分 40 秒,大面积心肌梗死的 53 岁病人被火速送至上海市第十人民医院,接受血管造影手术。这是国内首部以“120”急救医生为题材的大型院前医疗急救纪实片《生命时速·紧急救护 120》中的一个真实案例。其实,让重症患者得到及时救治、转危为安的故事在静安北部医疗服务共同体时有发生。这是静安区北部医共体开展分级诊疗、医疗资源优势互补后给社区居民带来的福音。

为进一步深化医疗卫生体制改革,构建良好的分级诊疗秩序,由区域医疗中心市北医院为牵头单位,区属 6 家医疗机构,区疾病预防控制中心、市第三康复医院,以及临汾、彭浦新村、彭浦镇和彭浦镇第二社区卫生服务中心等共同参与的静安北部地区医疗服务共同体,以下简称“医共体”,于 2017 年 9 月中旬成立。医共体打破了过去医疗单位各自为政的局面,由松散型转变为紧密型,促进区域医疗服务水平同质化,建立责任共担、利益共享的新机制,因地制宜地探索区域分级诊疗新模式。

### 给康复病人一颗“定心丸”

今年 83 岁的方阿婆家住彭浦新村,因脑溢血偏瘫了半年。然而,到最近的康复机构开展康复训练,光路上就需要 1 个多小时。如今,市北医院分院开设了康复科,让老两口非常高兴。经过 1 个月的康复治疗,方阿婆不仅手能动了,还能在家人的搀扶下走上几步。出院后,市北医院与彭浦新村社区卫生服务中心密切合作,社区医生上门为她制订了 3 个月的康复治疗方案。“这让我们吃了一颗定心丸啊!”方阿婆的老伴欣慰地说。

市北医院地处人口密集的彭浦地区,承担着近 40 万人口的预防、诊治和康复医疗服务任务。然而,诺大的彭浦新村区域一直没有康复专科,更缺少康复病床,许多因病造成偏瘫、失语,甚至失能的患者对家门口的康复医疗机构有着迫切的期盼。“我们决定把康复医学作为医院学科发展的重点之一,进一步带动社区康复服务发展,千方百计满足静安北部地区老百姓的康复需求。”市北医院院长陈俊峰介绍,医院及时调整发展战略,从床位、设备、人才培养等方面给予康复医学科大力支持。如今,在医共体范围内,以往出院后无所适从的患者,“重症可转至市北医院或市第三康复医院进行治疗,轻症康复可回社区”的理念已转化成为现实,医共体的服务能力让居民感到安心和放心。

### 给肿瘤患者一个“落脚点”

市北医院肿瘤专科是上海市第一轮、第二轮重点专科,区医学示范学科、上海市癌痛规范化治疗示范病房和上海市中晚期肿瘤定点病房,承担着居民肿瘤的三级预防、综合诊治、心理干预、姑息治疗及安宁护理的全程专业医疗保健服务。

“即使在生命的最后阶段,也要以提升

患者生活质量为第一目的。”市北医院肿瘤科主任张为强介绍,三级医院主要承担患者手术治疗、放化疗工作,可丧失手术指征、放化疗效果不明显的晚期患者,常会陷入“大医院不收治、小医院看不好”的尴尬境遇。依托医共体聚焦晚期肿瘤患者的综合治疗,市北医院与社区卫生机构携手探索,并提出了聚焦“中晚期肿瘤患者综合治疗”专业发展思路,制定和三级医院错位发展的方针,给肿瘤患者一个“落脚点”。

### 给慢病居民一种“新体验”

在市北医院院长陈俊峰看来,医共体的主要任务是强化基层卫生服务能力,提升社区医生临床诊治水平,使疾病预防的关口前移、重心下移,推动慢病管理精细化、一体化发展。

“打铁还需自身硬”,市北医院先后引进康复、消化、外科、心内科、内分泌科等领域的知名专家,推动自身学科和人才梯队建设,医院科研能力和医疗技术水平有了突飞猛进的提高。对居民呼声最强烈的“家门口”的专科诊疗需求,医共体有的放矢地安排专家定期在各社区坐诊,有效解决了基层医疗机构在专科诊疗、康复和护理等专业方面缺乏接续条件和能力的缺陷。

静安北部医共体是以市北医院为牵头单位的“中央枢纽型”医疗共同体。一方面,通过紧密型合作,将常见病、多发病留在基层,充分发挥二级医院资源的使用效率,并通过区域信息平台将慢性病平稳期和康复期患者转回社区,实现闭环双向转诊;另一方面,把区域医疗中心力所不能及的病人,根据病情更精准地向各家三级医院转诊,大大提升了患者的满意度和获得感。

医共体根据区域居民实际需求,将市北医院作为“中央枢纽”,扎实推进“专科联盟”和“医联体”工作。一年多来,患者在区域内就诊比例、基层医疗机构诊疗服务能力、双向转诊比例、病人满意度出现“四提升”,患者就诊药占比和重复检查比“两下降”,居民有了更多的获得感,一条“中心城区区域医共体静安模式”新道路已然铺就。(来源:市北医院)

### 纠错有奖

发现错误者奖励“啄木鸟”

纠错内容:错别字、漏字、多字、标点符号、语法、逻辑、事实、数据、图表、表格、图片、视频、音频、文字、格式、排版、印刷、装订、包装、运输、销售、服务等各个环节的错误。

纠错方式:通过“啄木鸟”纠错平台,将发现的错误拍照或录屏上传,并附上详细的纠错说明。

纠错奖励:根据错误的严重程度,给予相应的奖励,包括现金红包、积分、优惠券等。

纠错期限:自发布之日起,持续有效。

纠错须知:1. 纠错内容必须真实、准确、完整。2. 纠错者必须提供有效的联系方式。3. 纠错者必须遵守相关法律法规和平台规则。

### 热雪新空间,是阻止我们冬天降温的良药

热雪新空间,是阻止我们冬天降温的良药。这里是一个集休闲、娱乐、运动于一体的综合性场所。无论是滑雪、滑冰、还是参加各种趣味比赛,都能让你感受到冬天的乐趣。热雪新空间,让你在寒冷的冬天,也能感受到温暖和活力。

热雪新空间,是阻止我们冬天降温的良药。这里是一个集休闲、娱乐、运动于一体的综合性场所。无论是滑雪、滑冰、还是参加各种趣味比赛,都能让你感受到冬天的乐趣。热雪新空间,让你在寒冷的冬天,也能感受到温暖和活力。

### 静安区空气佳,家庭中央空调

静安区空气佳,家庭中央空调。这里是一个集休闲、娱乐、运动于一体的综合性场所。无论是滑雪、滑冰、还是参加各种趣味比赛,都能让你感受到冬天的乐趣。静安区空气佳,让你在寒冷的冬天,也能感受到温暖和活力。

静安区空气佳,家庭中央空调。这里是一个集休闲、娱乐、运动于一体的综合性场所。无论是滑雪、滑冰、还是参加各种趣味比赛,都能让你感受到冬天的乐趣。静安区空气佳,让你在寒冷的冬天,也能感受到温暖和活力。

### 静安区空气佳,家庭中央空调

静安区空气佳,家庭中央空调。这里是一个集休闲、娱乐、运动于一体的综合性场所。无论是滑雪、滑冰、还是参加各种趣味比赛,都能让你感受到冬天的乐趣。静安区空气佳,让你在寒冷的冬天,也能感受到温暖和活力。

静安区空气佳,家庭中央空调。这里是一个集休闲、娱乐、运动于一体的综合性场所。无论是滑雪、滑冰、还是参加各种趣味比赛,都能让你感受到冬天的乐趣。静安区空气佳,让你在寒冷的冬天,也能感受到温暖和活力。

### 静安区空气佳,家庭中央空调

静安区空气佳,家庭中央空调。这里是一个集休闲、娱乐、运动于一体的综合性场所。无论是滑雪、滑冰、还是参加各种趣味比赛,都能让你感受到冬天的乐趣。静安区空气佳,让你在寒冷的冬天,也能感受到温暖和活力。

静安区空气佳,家庭中央空调。这里是一个集休闲、娱乐、运动于一体的综合性场所。无论是滑雪、滑冰、还是参加各种趣味比赛,都能让你感受到冬天的乐趣。静安区空气佳,让你在寒冷的冬天,也能感受到温暖和活力。