附件1

 佛山市中医院2020年周末健康讲座年度安排表

备注：1. 请计划内的科室至少提前2周以上在病房和专科门诊进行宣教，动员更多的人参与活动 2.无特殊情况下不得私自调整，因已向社会公众公布我院的年度计划内容

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **期数** | **日期** | **讲座内容** | **科室** | **讲师** | **职称** | **手机** | **邻近的卫生节日** |
|  | **1月4日** | 脚气反复很烦恼，该怎么防治？ | 皮肤科 | 王键旋 | 主治中医师 | 13516582528 |  |
|  | 结石的预防和饮食调护 | 外三科 | 马银花 | 主管护师 | 13702969049 |
|  | **1月11日** | 小腿骨折的居家护理 | 骨科门诊 | 李丹凤 | 副主任护师 | 18929961236 | **世界防治麻风病日** |
|  | 肥胖病的中医调理 | 针灸二科 | 黄中梁 | 主治中医师 | 15813464614 |
|  | **2月15日** | 癫痫的防治 | 脑病二科 | 方美凤 | 主治医师 | 13450863874 | **世界癫痫日** |
|  | 癫痫的中西医治疗 | 外四科 | 魏书航 | 副主任医师 | 13435421863 |
|  | **2月22日** | 骨折术后功能锻炼 | 骨十四科 | 陈淡娜 | 主管技师 | 15899829793 | **世界脑炎日** |
|  | 经络子午流注与养生防病 | 肺病科 | 方泽佳 | 主管护师 | 15919099904 |
|  | **2月29日** | 前臂骨折患者家居健康护理 | 骨十二科 | 关露娟 | 副主任护师 | 18689258783 |  |
|  | 人参的鉴定及使用 | 药剂科 | 曾荣香 | 主任中药师 | 13925457762 |
|  | **3月7日** | 青光眼-视力的隐形杀手 | 眼科 | 王敬伟 | 主治医师 | 83061217 | **世界青光眼日，三八妇女节** |
|  | 关爱妇女，科学减重 | 内分泌科 | 刘天 | 主任医师 | 18033239888 |
|  | 卵巢囊肿小科普 | 妇科 | 麦洁明 | 中医师 | 15975472795 |
|  | **3月14日** | 肾脏病的早期信号 | 肾病风湿科 | 杨剑 | 副主任中医师 | 13066447651 | **世界肾脏病日，国医节** |
|  | 中药煎煮与乳汁，你真的懂了吗？ | 药剂科 | 梁艳贞 | 主管中药师 | 13715481066 |
|  | **3月21日** | 爱牙护齿小技巧/种植牙的维护 | 口腔科 | 谭玉莲 | 副主任护师 | 13600303482 | **世界睡眠日，爱肝日** |
|  | 脂肪肝要不要治疗 | 肝病科 | 张磊 | 中医师 | 13925413685 |
|  | **3月28日** | 肺结核，您知多少？ | 肺病科 | 许志茂 | 主管护师 | 13435488336 | **世界防治结核病日** |
|  | 膝退行性变的康复治疗 | 康复医学科 | 李晓纯 | 主管治疗师 | 18566074704 |
|  | 小儿髋关节筛查 | 超声诊疗科 | 何秀珍 | 主任医师 | 13726618636 |
|  | **4月11日** | 腾腾震，就是帕金森吗？——各种震颤简介 | 肌电图室 | 张蕾 | 主治医师 | 18675730631 | **世界帕金森日，全国爱鼻日** |
|  | 帕金森的治疗 | 脑病二科 | 霍绮雯 | 主治医师 | 13923111040 |
|  | **4月18日** | 腰痛就是腰椎间盘突出症吗？ | 医保科 | 陈苑妮 | 副主任中医师 | 13827742298 | **国际嗓音日** |
|  | 中医护理技能帮您解决失眠的烦恼 | 针灸二科 | 叶金丽 | 主管护师 | 13726696985 |
|  | **4月25日** | 了解骨质疏松 | 骨十二科 | 严素敏 | 副主任护师 | 13929941179 | **肿瘤防治宣传周，全民防治疟疾日，全民关注痛风日** |
|  | 肺癌的预防与诊治 | 肿瘤中心 | 王斌 | 副主任医师 | 13435423659 |
|  | **5月9日** | 膝关节骨性关节炎的防治 | 骨九科 | 陈坚锋 | 副主任医师 | 13790000321 | **世界狼疮日** |
|  | 膝关节骨性关节炎的居家护理 | 骨九科 | 欧会芝 | 主管护师 | 13929911490 |
|  |  | 何谓系统性红斑狼疮？ | 肾病风湿科 | 杨同广 | 主任中医师 | 13928695131 |  |
|  | **5月16日** | 哮喘家居护理 | 肺病科 | 何映坪 | 主管护师 | 18675182017 | **世界哮喘日，世界高血压日，世界防治肥胖日，母亲节** |
|  | 患了“高血压”就不能停药吗？ | 心病科 | 黄嘉文 | 医师 | 18126600227 |
|  | **5月23日** | 教你如何整理家庭药箱 | 制剂中心 | 谭敏秀 | 副主任药师 | 13827792192 | **全国学生营养日，全国助残日，世界肝脏病日，世界预防中风日，全国母乳喂养日** |
|  | 老年人的喂食技巧 | 外四科 | 林悦平 | 主管护师 | 13450786797 |
|  | **5月30日** | 烟草危害与戒烟 | 肺病科 | 王敬民 | 医师 | 13590636061 | **世界肠道健康日，世界无烟日儿童节** |
|  | 肠治久安 | 康复医学科 | 林梅 | 副主任护师 | 18033231219 |
|  | 儿童咳嗽的家庭预防与调护 | 儿科 | 姚丹 | 中医师 | 13703062129  |
|  | **6月6日** | 日常保健艾灸穴位知多少 | 针灸一科 | 叶运鸿 | 主治医师 | 13925978795 | **全国爱眼日** |
|  | 关爱视力 呵护双眼 | 眼科 | 冯潇 | 主治医师 | 13925420561 |
|  | **6月13日** | 中医治疗儿童耳鼻喉疾病 | 耳鼻喉科 | 钟艳萍 | 主任中医师 | 13726326005 | **世界献血日，父亲节** |
|  | 关爱膝关节 | 骨十科 | 黄金龙 | 主治医师 | 15107575351 |
|  | **6月20日** | 踇外翻的防治 | 骨二科 | 李卓伟 | 副主任医师 | 13827759568 | **全国护足周** |
|  | 膝关节防治 | 骨七科 | 谭国健 | 主管医生 | 15816903844 |
|  | **6月27日** | 如何发现脂肪肝 | 肝病科 | 左映 | 护师 | 13612476411 | **全国禁毒日，世界癫痫关爱日** |
|  | 癫痫的居家护理 | 脑病二科 | 李帼媚 | 主管护师 | 18927797488 |
|  | **7月4日** | 过敏性鼻炎日常防护 | 耳鼻喉科 | 卢婉敏 | 副主任护师 | 13923188361 | **世界过敏性疾病防治日** |
|  | 颈肩腰膝日常功能锻炼 | 针灸一科 | 蔡智韵 | 康复治疗师 | 18927725513 |
|  | **7月11日** | 膀胱肿瘤的防治 | 外三科 | 钟羽翔 | 副主任医师 | 13929968281 |  |
|  | 膝关节炎的预防 | 骨六科 | 缪忠绿 | 医师 | 18927232265 |
|  | **7月18日** | 老年人居家安全备忘录 | 骨四科 | 丁雪梅 | 护师 | 13924550321 |  |
|  | 日常正确姿势预防腰痛 | 骨科门诊 | 黎庆卫 | 主任护师 | 13500253226 |
|  | **7月25日** | 如何及早发现消化道肿瘤 | 肿瘤中心 | 杨耀林 | 副主任医师 | 13435423659 | **世界肝炎日** |
|  | 怎样消除脂肪肝” | 肝病科 | 黎燕兴 | 护师 | 18029303212 |
|  | **8月1日** | 癌痛的护理 | 肿瘤中心 | 阳婷婷 | 护师 | 13823497241 |  |
|  | 为您解惑刮痧治疗的妙处 | 针灸二科 | 谢冬群 | 副主任护师 | 13902808389 |
|  | **8月8日** | 健康操与广场舞，你更适合哪一款？ | 骨伤综合科 | 廖志雯 | 主管护师 | 13794063682 | **全民健身日** |
|  | 冠心病介入术后的心脏康复训练 | 重症医学科 | 郭丽华 | 物理治疗师 | 13827747857 |
|  | 四肢骨折康复锻炼及饮食 | 骨七科 | 杜雪莲 | 主管护师 | 18929960570 |
|  | **8月15日** | 骨性关节炎日常保健知多少 | 骨十一科 | 康玉闻 | 副主任护师 | 15919001427 | **中国医师节** |
|  | 传统正骨手法复位的魅力 | 骨十一科 | 林晓光 | 副主任中医师 | 15989989999 |
|  | **8月22日** | 药师教你识别身边的“宝贝” | 药剂科 | 林俊杰 | 副主任中药师 | 13702568116 |  |
|  | 三叉神经痛和面肌痉挛的治疗 | 外四科 | 贾若飞 | 主任医师 | 13873681396 |
|  | **8月29日** | 中医治未病与老年运动养生 | 治未病中心 | 陈诗慧 | 主任医师、 | 18825936368 | **全民健康生活方式日** |
|  | 失眠的治未病调养 | 治未病中心 | 徐光镇 | 医师 | 17388605637 |
|  | **9月5日** | 赶走抑郁症，经颅磁刺激让您重新爱上这个世界 | 肌电图室 | 杨轩 | 主治医师 | 13590671892 | **世界物理治疗日** |
|  | 关节健康，必须靠“养” | 骨伤综合科 | 丁玲 | 副主任医师 | 13702560870 |
|  | **9月12日** | 早期认识和预防痴呆 | 脑病二科 | 陈文霖 | 主治医师 | 18924874686 | **世界急救日，世界淋巴瘤宣传日，全国老年痴呆日** |
|  | 气道异物梗阻急救法 | 急诊科 | 曾奕云 | 主管护师 | 13794095993 |
|  | **9月19日** | 智慧牙要拔吗？ | 口腔科 | 王科 | 副主任医师 | 13543638066 | **世界老年痴呆日，全国爱牙日** |
|  | 肝脏肿瘤微创治疗 | 外五科 | 成武 | 主治医师 | 13620128811 |
|  | **9月26日** | 耳鸣耳聋日常防护 | 耳鼻喉科 | 谭月霞 | 护师 | 13923125673 | **世界避孕日，世界聋人节，世界心脏病日** |
|  | 帕金森的治疗与康复 | 脑病一科 | 彭烈标 | 副主任医师 | 13531398897 |
|  | **10月10日** | 痛无可忍？无需再忍—正确认识止痛药 | 药剂科 | 黄婉云 | 主管药师 | 15919008060 | **世界精神卫生宣传日，世界关节炎日，世界血栓日，全国防治高血压日，世界镇痛日** |
|  | 腰椎骨性关节炎的康复锻炼 | 骨五科 | 李明明 | 主治中医师 | 13726308811 |
|  | **10月17日** | 更年期妇女的心理关怀 | 体检中心 | 杨焱 | 主治医师 | 18925951897 | **世界更年期关怀日，世界脊椎日，国际盲人节，全球洗手日** |
|  | 关爱老年人的视觉健康 | 眼科 | 林小红 | 副主任护师 | 13702488382 |
|  | **10月24日** | 坐式降压操  | 心病科 | 李少枝 | 副主任护师 | 13929981225 | **世界传统医药日，世界骨质疏松日** |
|  | 颈腰椎间盘突出的预防及治疗 | 骨一科 | 禤天航 | 医师 | 18420330520 |
|  | **10月31日** | 关爱银屑病患者 | 皮肤科 | 张芸 | 主治中医师 | 18576585310 | **男性健康日，世界卒中日，世界银屑病日** |
|  | 常见危急重症早期识别和处理 | 重症医学科 | 许伟贤 | 医师 | 18826405068 |
|  | **11月7日** | 注意，你可能被慢阻肺盯上了，如何调护？ | 肺病科 | 李顺芳 | 副主任护师 | 13119868228 | **世界慢阻肺日** |
|  | 身上斑点，照个皮肤镜，良恶性早知道 | 皮肤科 | 储开宇 | 副主任医师 | 13590658245 |
|  | **11月14日** | 糖尿病眼病知识知多少 | 眼科 | 杨雪艳 | 副主任中医师 | 13928623050 | **联合国防治糖尿病日** |
|  | 糖尿病治疗新思路 | 内分泌科 | 劳美铃 | 主治医师 | 15875739960 |
|  | 甲状腺结节知多少 | 外一科 | 贺友 | 医师 | 18566088707 |
|  | **11月21日** | 脑卒中的识别及急救处理 | 急诊科 | 周妙 | 主治中医师 | 18673224192 | **中国卒中教育日** |
|  | 卒中早治疗、早预防 | 脑病一科 | 徐丽红 | 主治中医师 | 15919095304 |
|  | **11月28日** | 秋日里的红灯笼，酸甜美味话山楂 | 制剂中心 | 陈韵姿 | 主管药师 | 13516558440 |  |
|  | 妈妈手的防治 | 康复医学科 | 陈梅花 | 主管治疗师 | 13630131408 |
|  | **12月5日** | 艾滋病的防治 | 骨二科 | 苏畅 | 主管护师 | 13702744942 | **世界艾滋病宣传日，世界强化免疫日** |
|  | 脑卒中居家康复 | 脑病一科 | 张明霞 | 主管技师 | 18927233099 |
|  | **12月12日** | 儿童感冒发烧怎么办？ | 骨三科 | 陈兰 | 护师 | 13119854221 |  |
|  | 下肢静脉曲张的诊断、防护及治疗 | 骨二科 | 梁礼汗 | 副主任医师 | 13500258593 |
|  | **12月19日** | 前列腺疾病的防治 | 外三科 | 黄剑华 | 主治医师 | 15099868711 |  |
|  | 肠道肿瘤知多少 | 外一科 | 韩新峰 | 主治医师 | 13549985608 |
|  | **12月26日** | 脑血管疾病的防治 | 外四科 | 张克辉 | 主治医师 | 18680018651 |  |
|  | 中医治疗口气 | 口腔科 | 何善志 | 医师 | 13433121385 |