

# 市人民医院高新院区就诊路线指南

## 方便百姓快速高效就医

程和平 记者 戴余乐

乐山市人民医院高新院区投入使用后,市民看病就医如何省时又省力?记者通过实测考察,绘制了市人民医院高新院区就诊路线指南,为市民和患者出行提供方便。

### 公交出行篇

目前共有5条公交线路可供选择,其中有2条公交线路可直达市人民医院高新院区。5条公交线路分别为:

- 直达线路(优先推荐):**  
10路公交车(从市中区全福街道办事处始发,终点站为市人民医院高新院区,首班06:40,末班21:00,票价1元)。
- 207路公交车(从乐山广场南站始发,终点站为市人民医院高新院区,首班07:00,末班19:00,票价2元)。

### 自驾出行篇

直达路线(驾车实测):为了准确测试自驾就诊时间,记者选取了一个比较有代表性的地点:中心城区乐山广场,于6月24日早上08:10和上午10:00,分别驾车实测早班高峰期和出行平和期的实际用时。

经实测,中心城区乐山广场至市人民医院高新院区西南门停车场,路线距离9公里,早班高峰期用时约36分钟,出行平和期用时约16分钟。如果遇下雨天,用时还将有所延长。

- 绕行路线(驾车实测):**  
(1)从滟澜洲立交大桥桥头,途经乐沙生态大道(双向4车道,限速70km/小时),穿安谷水电站大坝(此路段比较狭窄,仅容两辆小车错行),再转乐沙大道(双向4车道,限速70km/小时)至市人民医院高新院区西南门停车场,全程约18公里,用时约29分钟。

25路公交车(从市中区王河路站始发,终点站为市中区安谷镇新安里小区,首班07:00,末班21:00,票价1元),可在南新大道中段站下车,距离市人民医院高新院区约700米。

- 301路公交车(从市中区绿心派出所始发,终点站为五通桥区涌江大桥转盘,首班07:00,末班19:30,票价2元),可在车子山北站下车,距离市人民医院高新院区约1000米。
- 308路公交车(从市中区公交总站始发,终点站为五通桥区冠英镇,首班06:40,末班21:00,票价2元),可在车子山北站下车,距离市人民医院高新院区约1000米。

(2)从苏沙路经大渡河特大桥(S215线)横跨至乐沙大道(因大渡河特大桥安谷方向暂时在维修,故只能由安谷方向桥头转至乐沙大道),再由高新区建业大道直达市人民医院高新院区西南门停车场,全程约12公里,用时15分钟。

(3)乐山(九峰)高速入口,经乐自高速在高新区(乐山港)出口下,至市人民医院高新院区西南门停车场,全程约11公里,用时约16分钟。高速收费4元。

(4)乐南山高速入口,经乐宜高速,转乐自高速,在高新区(乐山港)出口下,至市人民医院高新院区西南门停车场,全程约16公里,用时约20分钟。高速收费8元。

(5)乐湖北高速入口,经乐宜高速,转乐自高速,在高新区(乐山港)出口下,至市人民医院高新院区西南门停车场,全程约19.3公里,用时约23分钟。高速收费9元。

### 区县就诊路线篇

#### 五通桥、犍为、沐川、马边方向

五通桥城区市民可通过301路公交车,在车子山北站下车,距离市人民医院高新院区约1000米。  
五通桥、犍为、沐川、马边方向的市民自驾可通过乐宜高速五通桥

出口经进港大道、南新大道直达市人民医院高新院区西南门停车场;也可转乘自高速高新区(乐山港)出口经进港大道、南新大道直达市人民医院高新院区西南门停车场。

#### 井研方向

井研方向(含市中区土主、白马)的市民,可在市中区全福街道乘坐10路公交车前往。  
该方向的市民自驾可经市中区中心城区(道路可能拥堵、红绿灯太多,不建议)前往市人民医院高新院区。建议从全福高速枢纽转乘自高

速在高新区(乐山港)出口下,经进港大道、南新大道直达市人民医院高新院区西南门停车场。直达市人民医院高新院区西南门停车场。也可经苏(稽)沙(湾)路在水口镇横跨大渡河特大桥,转至乐沙大道,再经建业大道直达市人民医院高新院区西南门停车场。

#### 夹江方向

夹江方向的市民,可通过成乐高速转乐宜高速,再由乐自高速从高新区(乐山港)出口下,经进港大道、南新大道直达市人民医院高新院区西南门停车场。也可经苏(稽)沙(湾)路在水口镇横跨大渡河特大桥,转至乐沙大道,再经建业大道直达市人民医院高新院区西南门停车场。

可经S215线,由苏(稽)沙(湾)路在水口镇横跨大渡河特大桥,转至乐沙大道,再经建业大道直达市人民医院高新院区西南门停车场。

#### 沙湾、峨眉、峨边、金口河方向

沙湾城区方向的市民,建议直接从乐沙大道,经高新区建业大道直达市人民医院高新院区西南门停车场。嘉农方向的市民,可在水口镇横跨大渡河特大桥,转至乐沙大道,再经建业大道直达市人民医院高新院区西南门停车场。

民,自驾可通过乐雅高速转至乐宜高速、乐自高速,在高新区(乐山港)出口下,由进港大道、南新大道直达市人民医院高新院区西南门停车场。也可经苏(稽)沙(湾)路在水口镇横跨大渡河特大桥,转至乐沙大道,再经建业大道直达市人民医院高新院区西南门停车场。

市人民医院高新院区停车场,共有3000余个停车位,其中地下停车场设有2700个停车位,可满足市民就诊停车需求。地下停车场乘坐电梯可直达门诊部 and 住院部。

**特别注意:**市人民医院高新院区门诊部门前的惠安路为单行道,只能由建业大道左转往惠安路方向行驶,医院门诊部门口不允许停车,建议开车提前进入地下停车场。



## 健康直通车

## 热浪来袭 警惕吹出“空调病”

2024年6月28日 星期五 乐山市人民医院



炎炎夏日,不少人选择在空调屋里乘凉避暑。6月28日,市民于女士因身体不适前往乐山市人民医院急诊科就诊,得知自己生病竟是空调惹的“祸”。

于女士告知接诊医生,因为近期天气炎热,她晚上睡觉都开着空调,早上起床就感觉头昏没精神,之后就鼻塞、流鼻涕、喉咙痛。对此,接诊医生判断于女士的病症是因为长时间待在低温环境中机体适应不良所致,也就是俗称的“空调病”。

“目前医学上其实没有‘空调病’这种疾病的正式命名,通常来说,与空调有关或者由空调引起的相关疾病都能称之为‘空调病’。”市人民医院急诊科主治医师张天宇介绍,“空调病”的病因和症状复杂多样,大多数症状类似感冒。例如空调温度设置过低,室内外温差过大,如果频繁进出空调房,容易导致体温调节紊乱,引起头晕、恶心、腹泻、肌肉酸痛等症状,甚至会增加脑卒中的风险;空调环境相对密闭,室内空气浑浊,容易滋生细菌和病毒,细菌通过呼吸道进入人体后可能会引起过敏性鼻炎、哮喘、肺炎等呼吸道疾病。

张天宇提醒大家,“空调病”重在预防,尤其是身体抵抗力较差、体质较弱的人群应及时科学使用空调。如何预防“空调病”,安心享受夏日凉爽?对此,他给出以下建议:

- 1.空调温度不宜调得太低,且风速不宜过强,避免直吹头部和颈部。空调温度一般设置为26℃左右较为适宜,室内外温差控制在5℃至8℃,不宜超过10℃,需要出空调房间时,要根据室温更换衣物。
- 2.如果长期开空调,需要定时开窗换气确保室内空气流通,建议每隔3至4个小时打开门窗通风。
- 3.空调房中一般比较干燥,人体也处在隐性水分蒸发状态中,容易引起皮肤、黏膜干燥不适。在空调房中适当多喝水,根据自身状况使用空气加湿器等设备增加空气湿度。
- 4.人体在冷热交替的状态下会更容易诱发感冒,运动后不要立刻进入空调低温环境,应及时擦干汗液等待身体稍微降温后再进入空调房。尽量避免开着空调过夜,入睡后用薄毯或薄被盖住腹部、脚部等部位。
- 5.长时间不使用的空调容易藏匿灰尘和细菌、滋生霉菌。最好请专业人士清洗后再开启,经常使用的空调可以定期清洗、更换滤网,减少细菌、病毒的滋生。

此外,医生提醒,如果中招“空调病”,可根据不同症状前往医院不同科室就诊,以咳嗽、咳痰、流涕、呼吸不畅等为主要表现者,可去呼吸内科就诊;以腹部不适、腹痛、腹泻、食欲不振等为主要表现者,可去消化内科就诊;以皮损如皮疹、红斑为主要表现者,可去皮肤科就诊。(记者 王倩)

## 疾病预防与控制

乐山市疾病预防控制中心 协办

## 四川省互联网总医院乐山市分医院上线

本报讯(记者 严俊铭)6月26日上午,四川省互联网总医院乐山市分医院上线发布仪式在乐山举行。首批入驻的4家医院院长按下启动键,标志着乐山市医疗服务新阶段的开启。

据悉,首批入驻医院有乐山市人民医院、乐山市中医医院、夹江县人民医院、乐山老年病专科医院,业务涵盖在线健康咨询、复诊开方等。市民通过搜索关注微信公众号“健康乐山”,

点击“便民服务”“互联网医院”,进入“四川省互联网总医院乐山市分院”页面。首次使用需要注册居民电子健康卡,注册完毕后即可进入在线问诊或浏览健康科普文章。如果需在线开药,可选择“复诊开方”功能,按照提示填写个人病情描述或上传病历资料即可向医生发起“图文咨询”“视频问诊”与医生在线对话。当医生完成处方开具,患者可选择快递方式,将药品

快递到家。  
记者了解到,后续四川省互联网总医院乐山市分医院将不断丰富服务功能,如检验检查自助开单、检查报告共享互认、电子健康档案共享调阅、互联网+家庭医生签约、互联网+护理上门服务、互联网+居家医疗服务等,最终形成乐山医疗健康智慧大脑,让智慧医疗惠及千家万户,让健康成为每个人触手可及的幸福。

## 如何让孩子长到理想身高? 乐山医生给出干货满满的建议

记者 戴余乐 文/图

暑期来临,各大医院的生长发育门诊排队长队,不少家长焦虑孩子身高发育问题。6月28日,记者采访了乐山市人民医院儿科副主任、副主任医师饶睿,她表示,孩子的身高是由很多原因决定的,家长应该理性看待、科学管理,切勿盲目“乱投医”。

### 多种因素影响孩子身高

记者了解到,孩子的最终身高是遗传因素和后天因素相互作用的结果,其中,遗传因素占比为60%至70%,后天因素如疾病、内分泌激素、营养、运动、睡眠等,占比为30%至40%。

0—3岁的婴幼儿期是生长的第1个高峰期,出生的第1年大概会长高25cm,1岁—3岁则每年长高10cm—12cm;青春前期是生长的第2个高峰期,3岁至青春前期每年大概长高5cm—7cm,而在青春期内,男孩长高约25cm—30cm,女孩长高约20cm—25cm。

“很多家长会拿自己的孩子跟别人比,觉得孩子偏矮,因此非常焦虑。但事实上,判断孩子身高是否正常,需要客观的依据,应观察孩子每年长高的数据,以及生长曲线。”饶睿认为,当孩子年生长速度低于正常标准,家长们需要加以重视,定期带孩子到正规医院检查,做到早发现、早诊断、早治疗。

### 补充生长激素要因人而异

“娃娃长不高,补充生长激素行不行呢?”近年来,“生长激素”在家长圈中流行,不少家长希望通过打生长激素这种方式,帮助孩子长高。

对此,饶睿表示,生长激素是由人体脑垂体前叶分泌的一种肽类激素,由191个氨基酸组成。生长激素应用于临床治疗已经有60余年历史,大量临床案



儿童保健门诊医生为孩子检查生长发育情况

例和大数据表明生长激素可以有效改善多种病因导致的矮小,促进人体骨骼、内脏和全身生长。同时,还可应用于多种儿童罕见病、代谢病的治疗。但需要家长引起重视的是,生长激素并不是每个人都适合,比如骨骺闭合的患者不应使用生长激素治疗,有肿瘤进展的患者不应使用生长激素治疗,对于一些特殊适应症的患者应当增加特殊检查来规避用药风险等。

“家长如果对孩子身高发育有疑问,一定要带孩子到正规医院通过一系列全面检查后,在专业医师的指导下评估是否适合使用生长激素。”饶睿提醒,医生确定孩子符合治疗指征后,家长还要注意定期复查随访,比如孩子长高慢了,那就需要调整剂量。

### 科学管理让孩子健康成长

后天通过哪些方法能帮助孩子健

康成长,获得更理想的成年身高呢?饶睿建议大家从以下三个方面进行管理: 第一是饮食均衡,控制孩子的体重。米面、肉类、蔬菜、水果比例恰当,千万不要让孩子体重增长过快。每个年龄段孩子的营养需求会有些差异,如果是在这方面不清楚的家长建议儿保咨询。

第二是适当进行运动。运动是帮助孩子长高的关键,特别是纵向运动(比如摸高、跳绳、打篮球等)建议保持每天30—40分钟的运动时间,不要过度运动损伤孩子关节。

第三是保障充足的睡眠。大家都知道睡得好的孩子长得相对更好,这是因为孩子进入深睡眠以后会产生生长激素释放高峰促进孩子生长。不同年龄段孩子所需要的睡眠时间也不同,整体上建议小年龄段孩子尽量晚上9点钟入睡,大年龄段建议晚上10点前入睡。

# 健康

健康生活事业部总监:程和平  
新闻热线:13981393110  
邮箱:2008hepinggy@163.com

## 乐山市中医医院: “中医药文化服务月”活动进社区

本报讯(记者 严俊铭)6月27日,乐山市中医医院2024年“中医药文化服务月”活动走进市中区大佛街道钓鱼台社区,通过义诊义检和科普宣传,向社区居民传播中医药文化知识,普及中医药健康理念,受到社区居民欢迎。

当天上午9时,市中医医院老年病科、内分泌科、耳鼻喉头颈颌面(口腔)科医护人员早早便来到义诊现场,悬挂横幅、发放宣传资料,不一会儿便吸引了众多社区居民前来咨询问诊。“医生,我最近老是失眠,中医能否治疗?”“医生,我老伴经常腰疼痛,能否尝试一下中医按摩?”……活动现场,社区居民纷纷就自身疾病以及中医养生保健知识向医护人员咨询。针对社区居民的提问,医疗专家们一一耐心回答,并针对居民身体状况开展耳穴压豆、穴位贴敷等中医适宜技术治疗,积极宣传太极拳等中医保健功法及中医药健康知识。

## 警医联手 共筑安全防线

本报讯(记者 曾梦园)6月27日,乐山市中医医院开展2024年反恐防暴应急处置培训及演练,院总值班所有人员、各科室安全员和安保队员共120余人参加。

在培训环节,四川省公安厅警务实战教官团教官邱先发围绕反恐防暴的基本知识、防范措施、应急处置等方面进行了深入讲解。生动的案例分析和现场互动,使参训人员对反恐防暴工作有了更加全面、系统的认识。

此外,培训还针对医疗救护在反恐防暴工作中的重要作用,对医护人员进行了专业的救护技能培训。培训结束后,警医联手组织了一场反恐防暴演练。演练模拟了暴力分子袭击公共场所的场景,涵盖了现场封控、人员疏散、制服暴力分子等多个环节。参演人员迅速进入角色,紧密协作,展现了良好的应急能力和职业素养。

## 无偿献血30问

### “血液滤白”是怎么回事?

大家一定很好奇,白细胞不是被誉为“人体的健康卫士”吗?既然如此,为什么还要滤除血液中的白细胞呢?白细胞之所以被称为人体的“健康卫士”,因为它是我们体内的免疫防御细胞,能够排除异己。当人体受到外来的细菌、病毒等病原微生物侵入时,白细胞就会主动攻击、吞噬这些外来物,消灭和杀死它们,使机体免受外界病原微生物的侵害。可是当我们的白细胞输给受血者时,极易引起输血不良反应!因为当我们献血时,血中的白细胞带着在我们体内吞噬的细菌、病毒,一起存在于献出的血液内;而白细胞一旦离开人体,它的寿命会变得非常的短暂,3—5天便丧失活性,而它所吞噬的细菌、病毒却还存在。当这种血液输给免疫力低下的病人时,容易引起非溶血性发热反应、成人呼吸窘迫综合征、血小板输注耐受和输血后移植物抗宿主病等输血不良反应。此外,一些存在于人类白细胞上的病毒,如巨细胞病毒、艾滋病病毒和T淋巴细胞病毒,也可通过白细胞的偶然输入而传染。所以,输血前对血液中的白细胞进行滤除,是为了提供更安全的血液成分,保障受血者安全! (肖筱雨)

**快乐献血 自在嘉州**  
献血咨询电话: 0833-5188116  
团体预约电话: 0833-2503103  
乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

**乐山健康** 乐山市卫生健康委员会  
乐山市健康教育协会

## 乐山日报·健康周刊

乐山市人民医院	急救:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医	
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技双馨	
乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命	
乐山市精神卫生中心	心理咨询:5868866
仁爱至善 笃诚求精	
乐山老年病专科医院	急救:2150330
敬老·精工·创新·卓越	
乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精益求精	
乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬德 精诚 守正 致新	
乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任	