

普及健康知识 传播健康理念
健康“大家”谈

中医专家做客健康“大家”谈系列直播节目

讲述冬季养生中的“藏”与“补”

本报12月18日讯(最泰安全媒体记者 李皓若)冬季如何正确养生?疾病如何科学预防?近日,泰安市立医院中医科主治医师闫奇峰做客健康“大家”谈系列直播节目,带来了冬季养生“锦囊”。

闫奇峰介绍,冬季气候寒冷,阴气极盛,万物敛藏,人体新陈代谢亦趋缓慢,所以冬季养生的关键在于“防寒保暖、节欲养肾、静养少动、固护阳气”这16个字,核心在于“闭藏”。在一天的小周期中,夜晚是阳气“闭藏”的时段,人体的阳气通过睡眠得到蓄积补充,因此可以早些睡觉、迟些起床。

在冬季饮食方面,闫奇峰表示,要记住一个原则,即“饮食宜温、减咸增苦”,应多选有防寒保暖作用的食物,如牛肉、羊肉、蛋类、核桃及桂圆、红枣等甘温食材。另外,冬季饮食养生还要“多食苦、少食咸”,如坚果炒黄稍焦微微苦,既补肾又清火,最宜冬季食用。

闫奇峰表示,阴阳平衡是中医用来判断一个人是否健康的标准。如果秋冬季没有好好养阴,来年春季的



■闫奇峰做客直播间。最泰安全媒体记者 刘英迪 摄

阳气生发也会受到影响,人体阴阳失衡的问题会持续很久。许多人为了御寒,在天冷时爱吃辛辣刺激的食物,比如火锅、麻辣烫、烤羊肉串等,再加上葱蒜等小料,很容易对阴液造成损伤,故不可过量食用。羊肉有温

经散寒的作用,冬季适量吃可以滋补身体,对于气血不足的人群,可以适量服用阿胶。同时闫奇峰提醒,不要吃寒凉之物,《黄帝内经》中提到“形寒饮冷而伤肺”,鼻为肺窍,吃冷食冷饮会造成肺气不能顺利宣发肃降,肺

气上逆容易出现鼻塞、流清涕、咳嗽等症状。

此外,冬季还要调畅情志,不要焦虑。冬季天气阴冷,阳气不升,容易出现精神抑郁,要注意精神的调养,可以多晒晒太阳、听听音乐,选择步行、慢跑、拳剑、健身操等适当的锻炼,但需要注意晨练不宜太早,以太阳初升为宜,以身体微热不出大汗为度,锻炼中需预防感冒、宿疾复发。

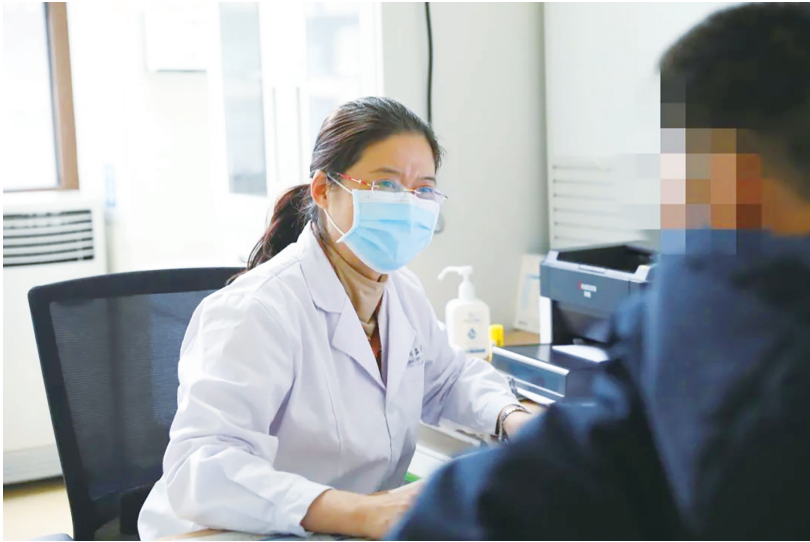
近期,前往医院、诊所就诊的患者有所增多,闫奇峰表示,冬季是高血压、冠心病、脑梗死等心脑血管疾病、骨关节病、呼吸道感染等疾病的高发季节。中老年人应注重在起床、洗漱、夜间如厕、洗澡等特殊时刻的保暖。对于慢阻肺、老慢支等慢性肺病患者,在遵医嘱按时服药的同时,要细致做好养生,早睡晚起,不过度出汗,不过于频繁地洗澡。另外,闫奇峰还建议在每天早上起床后喝适量温开水,也是养阴的好方法。对于孩子,家长需注意不要让孩子吃撑,注意孩子的冷暖,不要捂得太多,在室内温度方面把握在18到24摄氏度,保持好一定的湿度。

泰安市立医院肾内与风湿免疫科专家、主任医师邱楠

真心赢得信赖 工作创造幸福

本报12月18日讯(最泰安全媒体记者 刘英迪 通讯员 程清华)“在泰安市立医院工作很幸福,医生、护士还有其他工作人员都认真负责、协同配合,为患者服务细致用心,一切为了患者着想,这种积极向上的工作氛围、和谐的医患关系,让人觉得心里很温暖。”泰安市立医院肾内与风湿免疫科专家、主任医师邱楠发自内心的感慨。

邱楠的门诊时间是每周二和周五,因她医术精湛,许多患者慕名前来就诊。面对每一位患者,邱楠都会详细了解他们的生活、病情、检查和用药情况,并积极回答患者提出的问题。某天,邱楠坐诊时,她诊室的电脑网络出现了小故障,导诊护士立即帮助邱楠处理网络故障并联系信息管理部前来解决。所有工作都有条不紊地进行着,但无形中还是增加了患者等待的时间。邱楠说:“看着候诊名单越来越长,我也会感到焦急。”但她始终保持着耐心,轻声细语地安慰患者:“你们看病来一趟非常不容易,有的需要跑很远的路,大家再耐心等待,我可以晚点儿下班,保证大家都看上病。”



■邱楠为患者问诊。 通讯员供图

当日,有一位从莱芜赶来就诊的患者王先生,今年70岁,3个月前出现无明显诱因的左膝关节肿痛,活动受限,在当地医院治疗后效果不明显。近两周王先生的症状日益加重,日常生活也受到了影响。疼痛难忍的王先生经多方打听来到泰安市立医院肾内

与风湿免疫科就诊,邱楠详细询问了患者的病史,初步考虑骨关节炎,根据他的临床症状,又了解到患者家中养羊多年,还需要排除人畜共患病——布鲁氏菌病,邱楠建议患者进一步进行布病筛查和相关检验。因为此病较为少见,检验标本要送去疾控中心,患

者年龄较大又不是当地人不了解流程,邱楠便热心地打通了检验科副主任赵辉的电话帮患者询问。赵辉详细地将流程告知并说:“抽血不要钱、标本我们送、检验不要钱。”听到这三句话,患者脸上的愁容逐渐舒展开来:“太感谢了,我不懂流程你就帮我问,我行动不便你们就帮我送,你们医院的医生太负责了,对患者太好了。”

与此同时,邱楠还在门诊继续忙碌着,药学部、医务部、收费处等诸多科室工作人员在工作中对患者、对同事的一举一动也温暖着她的心,“忙碌一天,回想工作中的事情,医护人员全力救治、患者理解信任、同事间合作负责,这些‘双向奔赴’形成了良性循环,像一股股暖流,让整个医院更有温度。”邱楠深有感触。

一直以来,泰安市立医院全体工作人员以饱满的工作热情、务实的工作作风、精湛的医疗技术全力增强患者幸福感和获得感,推动医院高质量发展。医院全体工作人员通力配合,设身处地为来院患者排忧解难,为这个寒冷的冬天赋予了温暖与感动,让人文关怀流淌于医院的各个角落。

脑卒中的早期预防与治疗

□山东第一医科大学第二附属医院 孙哲

脑卒中又称“脑中风”,是由于脑部血管发生障碍导致脑部损害的一种疾病,分为缺血性和出血性两大类。脑卒中具有发病率高、复发率高、致死率高、死亡率高与经济负担高的“五高”特点。脑卒中可防可治,早期预防和治疗对于改善预后至关重要。

根据是否可干预,脑卒中的危险因素可分为不可干预的危险因素和可干预的危险因素。不可干预的危险因素主要包括年龄、性别、种族和遗传因素;可干预的危险因素主要包括高血

压、糖尿病、血脂异常、心房颤动、颈动脉狭窄、饮酒、抗凝药物治疗和情绪应激等。

对可干预性危险因素的控制是预防脑卒中的主要目标。为有效预防脑卒中,需要定期体检,明确有无血压、血脂、血糖异常,并注意筛查有无颈动脉狭窄及心脏疾病,根据检查结果及时对症处理。首先需要有效控制“三高”,包括高血压、高血糖、高血脂。

脑卒中早期症状有哪些,如何快速识别?2021年,中国卒中学会正式

发布了识别卒中早期症状的“BE FAST口诀”——“B”:Balance是指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出行走困难;“E”:Eyes是指眼睛,突发的视物不清、视物重影等;“F”:Face是指面部,面部不对称,口角歪斜;“A”:Arms是指手臂,手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧;“S”:Speech是指语言,言语含糊不清、不能理解别人的语言;“T”:Time是指时间,上述症状提示可能出现卒中,应立即拨打120获得医疗救助。

通俗来讲,如果出现语言、视觉、感觉、运动功能障碍或口角歪斜症状,一定要警惕脑卒中风险。

需要指出的是,及时发现脑卒中的早期症状极其重要,越早发现、越早治疗,效果也就越好。患者在发病后被立即送达有救治能力的医院、得到规范治疗,可增加恢复机会,提高生活质量。脑卒中不可怕,通过识别脑卒中危险因素及早期症状,早期预防并早期治疗,可有效降低脑卒中的发病率,改善脑卒中预后。

关注心理健康 塑造健康生活

青少年抑郁的早期发现

□泰安市精神病医院 徐太磊

青少年时期是指7至18岁年龄段的发展时期,是人体生长发育最快的时期,身体的急速变化也为心理带来很大的影响。《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示,青少年抑郁症的检出率为24.6%,17.2%的青少年患有轻度抑郁,7.4%的青少年患有重度抑郁,也就是说每4个青少年中,就有1个青少年在经受抑郁症的困扰,并且患病率会随着年龄的增长而增加。据有关部门统计,全球每年有近100万人死于自杀,而在这些自杀者中约50%的人曾被诊断为抑郁症,而且很多患者出现症状后从未系统医治。导致抑郁的原因既是复杂的又是

多样的,比如遗传、性格缺陷、学业压力、家庭问题、社交困扰、遭受校园霸凌等。所以尽早发现、及时进行干预,显得至关重要。

如何在日常生活中识别抑郁症早期的症状?

排斥各种社交活动,喜欢自己一个人待着,不愿意与别人交流,甚至开始回避亲人的关心,或者转向网络世界等;对自己周围的一切事物失去了兴趣,对自己以前特别喜爱的活动、业余爱好等也失去了兴趣。失去了快乐的感觉,感觉自己每天都闷闷不乐的,没有了生活的乐趣;注意力不能集中,记忆力减退,易疲劳,工作

和学习的效率降低,甚至无法正常工作和学习,有时候看似心平气和,其实变得比较烦躁、易怒,难以与人相处;饮食和睡眠障碍,长时间的食欲变差,饭量较少,夜间睡不着觉,严重者需要服用安眠药物辅助睡眠;对自我的评价降低,常常感觉自己给别人带来了很大麻烦,常称“自己是个废物”“自己做什么都不成功”“自己活着就是个累赘”等;对生活失去了信心,感觉自己孤立无援,对未来没有什么希望,严重者出现自杀的念头;多种的躯体不适感,比如出现恶心、心慌、胸闷等问题,进行医学检查未发现严重躯体疾病。

青少年如有上述情况且持续存在超过2周时,一定要寻求周围人的帮助,最好的办法是可以找专科医师进行咨询和诊断,目前临床上有很多治疗方法,如药物治疗、心理治疗、物理治疗、家庭系统治疗等。

抑郁症是一种会影响情绪、行为及身体健康的疾病,不会因为刻意忽视而消失,不会随着年龄增长而自愈,也不会因为改变环境或简单的规劝而有所改变。如果发现自己抑郁了,患者需要寻求专业帮助,保持良好的生活习惯,多倾诉和交流,学会调整心态,接受心理治疗,建议患者积极就医。

市妇幼保健院持续开展白内障复明行动 为贫困白内障老年患者提供救助



■医护人员为老年人进行视力检测。 通讯员供图

本报12月18日讯(最泰安全媒体记者 赵鑫 通讯员 李欣 王艺璇)近日,市妇幼保健院积极开展白内障复明行动、关爱白内障老人贫困者救助活动,得到了社会各界的热烈响应和认可。

白内障是一种老年人的常见眼病,是由晶状体混浊导致的视觉障碍性疾病,主要症状为无痛性、渐进性视力下降,眼睛难受。为进一步解决困难群众就医的难题,确保白内障患者得到及时有效的治疗,该院决定开展白内障优惠活动。自此项活动开展以来,已经帮助了许多贫困白内障患者接受了复明手术。同时,该院还提供了多项优惠政

策,如患者可以免费进行白内障筛查及其他老年眼病筛查,提供免费查视力、眼压、眼底、裂隙灯等多项检查。对于单眼白内障手术的患者,手术总费用个人仅需自负1000元。这些优惠措施无疑更大程度减轻了患者的经济压力,使更多的白内障患者能够得到及时有效的治疗。

此次白内障复明行动和关爱白内障老人贫困者救助活动,体现了市妇幼保健院(市儿童医院、泰安高新区人民医院)作为公立医院的责任和担当,更体现了医院对困难群众的深厚关怀。今后,该院将继续努力帮助更多白内障患者得到及时有效的治疗,帮助患者重见光明。

市疾控中心参与《水中嗜肺军团菌检验方法——酶底物法》起草工作

本报12月18日讯(通讯员 张新峰)近期,为切实保障群众身体健康和公共场所卫生安全,市疾控中心积极参与中国卫生监督协会发布的团体标准T/WSJD 26—2022《水中嗜肺军团菌检验方法——酶底物法》的起草工作,并获得中国卫生监督协会颁发的荣誉证书。

据悉,《水中嗜肺军团菌检验方法——酶底物法》已作为嗜肺军团菌检测的标准依据之一,成为公共场所集中空调及其他用水嗜肺军团菌检测依据,已在市疾控中心实验室质量管理体系中应用,得到了用户的一致好评。

嗜肺军团菌是军团菌病的主要致病菌,而军团菌病中的军团肺炎是非典型肺炎中病情最重的一种,主要通过空气中气溶胶传播,中央空调冷却塔水系统和

沐浴用水是主要传染源,其病死率为15%至30%。目前,国内外水中嗜肺军团菌的检测方法主要有免疫学方法、分子生物学法和培养法3类,其中,酶底物法是一种以细菌酶检测技术为基础,基于最可能数方法的定量检测方法,是一种检测周期短、质量控制环节少、易于结果判读、性能指标优异的培养法。酶底物法具有较好的准确度、精密度、特异性和灵敏度,是水中嗜肺军团菌标准检验方法的有益补充。

近年来,市疾控中心高度重视实验室检测检验及质量管理工作,先后开展了嗜肺军团菌酶底物法和国标检测方法的比对工作,取得了良好效果。市疾控中心将进一步加强对标准研制工作,严把检验质量关,提高检验“一锤定音”能力,推动疾控事业高质量发展。

新泰市卫生健康局与泉沟镇卫生院联合开展国家基本公共卫生服务项目宣传活动

全面提高公众健康素养

本报12月18日讯(通讯员 李刚 陈晨)日前,新泰市卫生健康局与新泰市泉沟镇卫生院联合开展国家基本公共卫生服务项目宣传活动。此次活动旨在提高公众对国家基本公共卫生服务项目的认识和了解,进一步推动基本公共卫生服务逐步均等化,深化医药卫生体制改革。

活动现场气氛热烈,咨询服务台前人头攒动,新泰市卫生健康局和泉沟镇卫生院的专家组成服务团队,耐心解答群众的问题、宣传国家基本公共卫生服务项目的相关政策和服务内容。

目的是促进基本公共卫生服务逐步均等化的重要内容,包括健康教育、预防接种、传染病防治、慢性病管理、老年人健康管理、残疾人健康管理等方面。此次宣传活动旨在让更多的群众了解并享受到这些免费的服务,进一步提高群众的健康素养和健康水平。

活动现场,专家向来往群众发放了宣传单,详细介绍了国家基本公共卫生服务项目的具体内容。同时,专家还为群众提供了免费的健康检查和咨询服务,让群众在“家门口”就能享受到专业的健康服务。

自觉践行社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善