

健康科普大讲堂

流感高发期
专家教你如何正确识别和治疗

本报1月29日讯(记者 李皓若)家里老人、小孩频频生病,甲流、乙流接连来袭,面对病毒如何科学应对?26日,2024年“健康有约·名医相伴”健康科普大讲堂系列网络直播活动首期开播,邀请市中医医院肺病一科主任闫平做客直播间,讲解流感防治知识。

“流感是目前最常见的一种呼吸道传染病,甲型和乙型流感病毒对人的感染能力较强。流感出现时往往传播快、患者多,且常在秋冬季节天气寒冷的时候流行,对体质较弱人群的危害较大。大家只要记住‘快、多、冷、弱’4个字特征,就可以简单将流感与普通感冒进行区分。”闫平介绍,得了流感的患者一般会出现发烧、畏寒、乏力、头痛、全身酸疼等症状,儿童若患乙型流感,则更容易出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。

据介绍,轻型流感发热仅为轻度或中度发热,全身及呼吸道症状都较



■闫平(右)做客直播间。

记者 刘英迪 摄

轻,2至3天内可自行恢复。但若患者出现呼吸困难、胸痛、高热持续不退等症状,要立即前往医院进行治疗,目前

奥司他韦被推荐为一线用药。此外,中医治疗方法有多种,常用的防治流感的中成药有连花清瘟胶囊、清开灵

颗粒、感冒清热颗粒等,但中医疗法需针对风热犯肺型、风寒束表型、表寒里热型等不同流感类型进行辨证治疗。

流感易“中招”,科学预防是关键。闫平表示,中医强调饮食不当会削弱人体正气,容易导致外邪入侵,建议日常饮食上注意卫生,多吃蔬菜、水果,保持饮食清淡,可以适当食用清热解毒、养阴润燥的食物,如绿豆汤、冰糖雪梨等,以辅助预防流感。适当的锻炼可以增强身体免疫力,建议可以进行太极拳、八段锦等轻度运动,也要注意在锻炼时避免出汗过多,及时更换衣服,避免受凉。同时,建议保持良好的作息,避免过度劳累,提高自身免疫力,在人员密集场所注意佩戴口罩。此外,容易发展为严重或复杂流感的高危人群,如年龄在2周岁以下的儿童、孕妇、生产后两周内的产妇或者65岁以上老年人和具有免疫缺陷的患者等,都可以接种流感疫苗,防止出现严重病情。

市妇幼保健院六届六次职工、工会会员代表大会召开

为建设“健康泰安”作出新的更大贡献

本报1月29日讯(记者 颜凯)26日上午,市妇幼保健院召开六届六次职工、工会会员代表大会暨2023年度总结表彰大会。市卫生健康委相关负责人,院领导班子成员,职工、工会会员代表参加会议。

市卫生健康委相关负责人代表市卫生健康委、市医务工会对市妇幼保健院2023年各项工作给予高度评价,并对该院2024年发展提出指导意见。该相关负责人表示,医院工会要认真履行维护职工合法权益的基本职责,进一步团结和引导广大干部职工,充分发挥思想政治工作优势,努力保持和扩大医院和谐、健康、快速发展的良好局面;医院要进一步加强民主管理、民主监督,坚持完善职工代表大会制度,推动“院务公开”各项制度有效落实,切实维护职工的合法权益;医院全体干部职工要继续继承和发扬医务工作者无私奉献的精神,为建设“健康泰安”作出新的更大贡献。

市妇幼保健院党委书记刘传军致开幕词。他表示,各位代表要以对党、对职工高度负责的主人翁姿态,从医院长远发展和工作全局出发,充分发挥职工代表和工会会员代表在审议医院重大问题、监督领导和维护职工合



■代表大会现场。

记者 颜凯 摄

法权益等方面的作用,认真行使自己的权力。以党的二十大精神为指引,进一步加强党建对各项工作的引领作用,积极推进现代医院创建,严格落实妇幼保健工作方针,突出专科专业特色,制定保障措施,确保2024年各项重点工作落地落实。

市妇幼保健院党委副书记、院长王军海作了题为《优化服务链条 绘就

健康画卷 奋力开拓妇幼健康服务能力提升新路径》的医院工作报告。报告回顾总结2023年主要工作,对2024年工作今后的发展进行部署,明确提出了2024年的目标、任务和措施,对今后的工作安排目标明确、任务具体、措施有力,为医院高质量可持续发展注入强劲动力。

市妇幼保健院专职党委副书记、

工会主席张志刚,副院长张爱华,总会计师倪玉芳,副院长封志强,纪委书记张冠峰分别进行了提案解答报告。

与会代表以高度的责任感和使命感认真审议了2023年医院工作报告、提案解答报告、财务工作报告,讨论了《泰安市妇幼保健院员工奖惩细则》《泰安市妇幼保健院科教成果奖励制度》。各位代表畅所欲言,积极建言献策,反映职工的心声和利益诉求,充分体现了职工的主人翁意识和强烈的责任感。

最后,与会代表以举手表决的方式一致通过了医院相关报告。张爱华宣读表彰2023年度各项先进决定;刘传军与科室代表签订《2024年度落实全面从严治党主体责任暨党风廉政建设责任和反腐纠风工作目标责任书》;王军海与科室代表签订《综合目标管理责任书》。

新的一年、新的征程,全院干部职工以更加饱满的热情、旺盛的干劲、务实的作风,聚焦新目标、贯彻新理念、展现新作为、创造新业绩,以责任担当夯实医疗质量,以务实求新开创学科发展,凝心聚力、砥砺前行,奋力谱写医院高质量发展新篇章。

“志”愿有你 与爱同行

泰安市立医院志愿者招募进行中

本报1月29日讯(记者 刘英迪 通讯员 李婧)有一种精神叫奉献,有一种温暖叫志愿。如果你怀揣一份爱心和执着,无论你是谁、来自哪里、从事何种职业,泰安市立医院志愿者服务队都欢迎你加入,共同彰显医院温度,让患者就医环境变得更美好。

此次招募年龄为16至60岁的志愿者,鼓励健康老年人以及社会各界爱心人士、上班族、大学生、自

由职业者参与志愿服务,男女不限。招募对象需热爱公益事业,身心健康,遵纪守法,乐于奉献,有良好的沟通协调能力;遵守国家法律法规和医院各项规章制度,具备较强的责任意识和服务意识,服从统一安排。

此次招募的志愿者服务时间为上午8时至12时,下午1时30分至4时30分,具体服务时间根据工作实际情况进行调整。志愿服务地点为泰安市

立医院门诊大厅,工作内容为在医院门诊大厅及诊疗区提供包括导诊、咨询、就医指引、秩序维护、出入院办理等相关服务。

志愿者在参与志愿服务活动或参加院内志愿相关活动时,医院为其提供免费午餐;根据个人参与志愿活动服务累积时长,医院提供相关福利等;还将定期评选表彰优秀志愿者并向上级组织推荐。针对因升学、进修、就业或其他原因需志愿服务时数证明的志

愿者,医院会出具志愿者服务证书以及社会实践证明。

有意向者可拨打电话0538—8899120报名,或通过微信扫码报名。



微信扫码报名

□山东省泰安荣军医院 徐健

好习惯、戒烟限酒都是有数据证明对冠心病患者明确有益的居家管理措施。

定期检查血压、血脂、血糖、尿酸及肝肾功能,管理好这些指标,也是预防冠心病和防止冠心病急性、重症发作的关键因素。

冠心病的综合居家管理意义重大,时刻关系人民群众的生命安全。合理的药物治疗、健康管理和生活方式的改变,可以有效提高冠心病患者的生活质量,降低并发症的发生风险。此外,健康宣教工作至关重要,这能为广大人民群众提供科学、准确的健康信息,引导他们积极参与自我健康管理。

市医学会2024年度临床输血专业委员会学术会议暨输血安全培训班举办



■会议现场。

通讯员供图

本报1月29日讯(通讯员 范风涛)26日,市中心血站与市医学会临床输血专业委员会共同举办泰安市医学会2024年度临床输血专业委员会学术会议暨输血安全培训班。全市各用血医院医务科科长、市医学会临床输血专业委员会委员、相关临床科室业务骨干共120余人参加会议。

本次培训班邀请浙江大学附属第一医院输血科主任谢珏、山东第一医科大学第一附属医院输血科主任刘小信,分别进行了临床输血学术讲座。

临床输血是医疗安全的重要组成部分,输血安全直接关系到人民群众的生命健康。目前,国内输血医学学科建设日新月异,学科临床服务能力不断提高,输血治疗新技术、新项目逐渐推广和

应用于临床,有着广阔的发展空间。

在市卫生健康委的正确领导下,我市临床输血工作取得了一定成绩。针对临床输血安全,依托市临床输血质控中心、市医学会临床输血专业委员会,通过开展全市临床输血安全核查和多种形式的输血相关培训,对临床用血机构进行业务指导和监督管理,全市临床输血工作水平有了较大提升,输血安全意识不断提高,有效保障了全市临床输血安全。

本次临床输血专业委员会学术会议暨输血安全培训班的举办,对我市当前血液安全管理、医疗机构合理科学用血等方面具有指导意义,对进一步提高临床输血技术水平及保障输血安全起到了推动作用。

市中医医院开展春节前
入户走访慰问活动

■医生为群众诊疗。

通讯员供图

本报1月29日讯(记者 颜凯 通讯员 张男)为响应省、市卫生健康委部署要求,结合“四送四进四提升”健康促进行动,进一步解决群众“急难愁盼”健康问题,26日上午,市中医医院相关负责人携医疗专家团走进泰山区岱庙街道花园社区,走访慰问困难群众,并为社区老年人开展健康宣讲及义诊活动。

慰问团为社区困难家庭送去慰问品及诊疗服务。市中医医院相关负责人详细询问他们的身体情况和生活状况,与他们亲切交谈,提醒他们多注意身体。专家

现场为他们听诊、测血压并询问用药情况,用实际行动为他们送上关怀与温暖。

专家还为社区老年人进行健康诊疗,通过中医体质辨识、测血压、把脉等了解他们的饮食、睡眠、精神等方面相关情况,并根据既往病史详细指导用药方式。专家耐心倾听每一位老年人的咨询并给予细致解答。

本次慰问活动,为困难群众送去了温暖,让老年人足不出户就可获得便利的医疗服务,提高了老年人的健康防病治病意识,促进医养结合工作进一步发展。

泰安市第一人民医院医生
针灸巧治顽固性面瘫

本报1月29日讯(通讯员 刘岩)近日,患者段女士将一面锦旗送到泰安市第一人民医院中医科。

据了解,患者段女士有腔隙性脑梗死病史5年,去年年底因面瘫症状严重、影响正常生活曾多次求医,但治疗效果均不理想,几经辗转,患者来到泰安市第一人民医院寻求进一步诊治。

经详细查体,中医初步诊断为口僻、痰瘀阻络症,西医初步诊断为面神经炎、带状疱疹神经痛、高血压(三级极高危)。主任医师张宗圣分析患者以右侧口角歪斜为主要症状,属口僻范畴,症属痰瘀阻络,患者久病肺脾功能失调,气血亏虚,痰浊、瘀血内生,加之外感风邪,而致痰血阻滞、痰浊内蕴,导致血脉痹阻,头面失养,发为口僻。

中医科主任徐健及主治医师张运芹根据段女士的病情,为其制定了个性化的治疗方案,使用

电针及普通针刺配合隔物灸治疗,中药以化痰活血通络为主治。为方便患者更好地接受治疗,中医科为其提供了热情细致的医疗护理服务,将其安排在中医日间病房中,采用随治随走、无须家属陪护的便捷治疗模式。

经过一段时间的治疗,段女士现已完全康复。为表达感激之情,她特制了一面锦旗,上书“国医圣手施妙方,医术精湛医德馨”。

徐健表示,顽固性面瘫除了对患者造成外观上显而易见的异常外,还会让许多患者产生心理上的诸多问题。因病情漫长,患者在经过前期的治疗后,若收获不大,康复信心会大受打击,常会由于对疾病的恐惧和压力,产生焦虑、抑郁情绪,严重影响身心健康。因此,一旦出现面瘫症状,患者要尽早就医,把握最佳治疗时机,防止面瘫后遗症的发生。

居家冠心病护理管理的策略与实践



健康科普专栏

冠心病,即冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种严重威胁人类生命安全的疾病。本文旨在探讨居家冠心病患者的健康管理策略,以提高患者的生活质量和预防急性心肌梗死等严重并发症的发生。

冠心病发作时有劳累型心绞痛和静息型心绞痛等多种形式,严重者可发生急性心肌梗死。急性心肌梗死会引起心律失常等危及患者生命的情况。因此,预防冠心病急重症的发生是我们应高度重视的健

康问题。

居家冠心病患者的药物治疗

居家冠心病患者药物治疗必不可少,合理用药很重要。冠状动脉硬化和高血压、血脂异常高度相关,血脂高特别是低密度脂蛋白胆固醇危害更大。因此以他汀类药物为代表的调脂药为冠心病患者的首选,以阿司匹林为代表的抗血小板聚集药根据病情或医嘱也要酌情使用。市面上降压药种类很多,每个人适合服用的药物不同,应遵医嘱服用。

冠心病患者的健康管理

科学合理的健康管理包括合理膳

食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足睡眠。全面均衡的合理膳食有助于降低机体脂类代谢的负担。保持轻松愉快的心情、适量的体力活动及体育锻炼能够提高全身血液循环的动力和效率,有益于心脏的康复。

运动处方

运动处方包括方式、强度、时间、频率及注意事项。常见的运动方式包括有氧运动、阻抗运动、柔韧性训练、平衡训练等。有氧运动主要是增加心脏的容量负荷,改善心脏功能。

居家护理措施

充足且高质量的睡眠、良好的生