

适度喝咖啡能降低肝癌几率

根据一项发表在《肠胃病学和肝脏病》杂志上的最新荟萃研究分析表明,咖啡能降低肝细胞癌(HCC)风险,降低程度达40%左右。此外,研究中的部分数据表明,每天三杯咖啡可减少肝癌风险达50%以上。新的研究证实了过去的猜测:咖啡对你的健康有好处,特别是对肝脏而言。咖啡降低肝癌风险的有益效果可能受益于咖啡预防糖尿病的有效性,因为糖尿病是肝癌的已知危险因素。

本报“首届健康节”本周六举行

专家义诊、养生讲座、健康问卷现场抽奖等活动等您参加

本报济南10月28日讯 11月2日上午9时,省卫生厅、省科技馆与本报联合主办的首届健康节公益活动将在山东省科技馆举行,为广大读者提供现场专家义诊、养生讲座、健康体验等。此外,读者填写本报健康调查问卷并在活动现场上交后,将有机会获得精美礼品一份。

百姓健康,本报组织了省内众多品牌医院和知名专家,推出形式多样的健康义诊、专家讲座和体验活动等。广大读者可在健康节现场享受免费血压血糖检查、口腔保健、眼科检查等,还可针对呼吸、消化、神经、内分泌、妇科、男科、儿科、耳鼻喉科、眼科、口腔科等方面疾病向专家进行现场

咨询。同时,健康节现场还设置了“健康食品”专区,届时将有精彩茶艺表演、现场熬制阿胶等丰富多彩的体验活动。

活动当天,主办方还在省科技馆二楼报告厅安排了“健康公益大讲堂”,将邀请省内知名保健养生专家,围绕秋冬季养生保健等话题进行健康讲座。

此外,本报还特别推出了“公众健康调查问卷”,读者可填写报纸上的调查问卷,在健康节现场,我们将对问卷进行回收。活动结束后,主办方将从参与填写问卷的读者中抽取100名幸运读者,赠送由圣谷山茶场提供的精美茶礼一份,欢迎大家积极参与调查并现场投递。

(本刊记者 佟霞)

齐鲁晚报公众健康调查问卷

- 1、依据您填写的这份健康信息表和近期体检结果,我们将对公众健康习惯进行系统分析;
- 2、本表填写的内容关系到评估报告的准确性,请您务必完整、客观地填写;
- 3、健康信息涉及您的个人隐私,我们将对您体检记录和所有的个人资料严格保密。

一、基本情况

1.姓名 _____(请书写工整) 2.性别 男 女 3.出生日期 _____年____月____日 4.联系电话_____

二、目前健康状况

1. 总体来讲,您的健康状况是: 非常好 好 一般 差
 2. 您过去一段时间感到疲劳的程度: 无疲劳 稍微疲劳 很疲劳 非常疲劳
 3. 同一年前相比,您的体重是: 增加 基本不变 下降 不清楚
 4. 在近一年内,您曾试图减过体重吗: 否 是
 5. 您近半年内测过血压吗: 未测 测过
 6. 您近半年内测过血脂吗: 未测 测过
 7. 是否经常有颈部、腰部、骨关节疼痛: 否 是
 8. 是否有慢性腹泻、便秘、大便不正常: 否 是
 9. 家族史 糖尿病 高血压 高脂血症 冠心病 脑卒中 肥胖 下肢动脉闭塞 代谢综合征
- 父 亲
- 母 亲

三、膳食与运动

1. 膳食结构
 - 1.1 每日主副食比例: 主食为主 主副食各半 主食为辅
 - 1.2 豆腐和豆制品摄入量: 经常吃 偶尔吃 不吃
 - 1.3 奶和奶制品摄入量: 经常吃 偶尔吃 不吃
 - 1.4 平均每天吃蔬菜: ≥8两 5-7两 <4两
 - 1.5 平均每天吃水果: ≥5两 3-4两 ≤2两
 - 1.6 平均每天吃鸡蛋: ≥3个 2个 ≤1个
 - 1.7 平均每天吃鱼和肉: ≥8两 4-7两 ≤3两
 - 1.8 每人每月植物油消费量: >4斤 3-4斤 2-3斤
 - 1.9 每人每月食盐消费量: ≥8两 4-7两 <4两
 - 1.10 您常吃早餐吗: 每天吃 偶尔吃 不吃
 - 1.11 您通常每日吃几餐: 两餐 三餐 四餐以上
2. 体力活动及锻炼
 - 2.1 工作或日常生活中(8小时)坐着的时间: 几乎全部 多于4小时 少于4小时 几乎没有
 - 2.2 近距离(3公里以内)外出办事,您主要的出行方式是: 步行 骑自行车 乘车或开车 很少外出办事
 - 2.3 一般情况下,外出办事您往返所用的时间大概是多少分钟: ≤10 11-30 31-60 >60
 - 2.4 日常生活中的拖地、擦窗等家务劳动: 经常 有时 很少 没有
 - 2.5 您参加体育锻炼吗?如果参加,您最常用的锻炼方式是(只选一个最常用的):
散步 跑步 自行车 舞蹈或太极拳 上下楼梯 球类 游泳 其他 无
 - 2.6 您平均每周锻炼的次数: ≤2次 3-4次 ≥5次
 - 2.7 平均每次锻炼时间是多少分钟: ≤20 21-40 41-60 >60

四、行为习惯

1. 吸烟情况
 - 1.1 有无被动吸烟: 经常 偶尔 从无
 - 1.2 您是否吸烟: 否 是 偶吸
 - 1.3 每日吸烟支数: 1-5支 6-10支 11支以上
 - 1.4 吸烟年数: 1年内 1-5年 6年以上
 2. 饮酒情况
 - 2.1 您是否经常饮酒: 是 否 很少
 - 2.2 主要饮酒种类: 白酒 啤酒 其他
 - 2.3 每日平均饮酒量 _____ml
 3. 精神和睡眠情况
 - 3.1 在过去一个月时间里,您精力充沛吗: 大部分时间 比较多时间 小部分时间 没有此感觉
 - 3.2 在过去一个月时间里,您生活得充实吗: 大部分时间 比较多时间 小部分时间 没有此感觉
 - 3.3 您感到垂头丧气,什么事都不能使您振作起来吗: 是 否
 - 3.4 睡眠状况: 很差 差 一般 良好
 - 3.5 睡眠时间: <6小时 6-8小时 9-10小时 >10小时
 - 3.6 经常熬夜吗: 经常 偶尔 很少 无
- 填写日期:_____年____月____日

医界观察

三甲大医院的县域探索

石念军

中心院区床位瓶颈凸显,病号上门却收不进病房,不仅加剧百姓“看病难”顽疾,而且制约三甲大医院的自身发展。驻济三甲大医院纷纷走出城市下乡“结亲”,优势医疗资源加速下沉基层。产业链的拉长和服务面的拓展为基层百姓带来利好。

10月13日-19日是我省卫生系统首个“服务百姓健康行动”义诊活动周。其间,省千佛山医院5支专家服务队,分头前往高密、阳谷、定陶、昌乐等地5家县域医院开展医疗帮扶。

实际上,除此类统一部署,前述对口帮扶行动在驻济一些大医院早已实现常态运行。10月26日刚刚带队前往威海与当地市人民医院签署全面合作协议的省千佛山医院副院长于振海就提到,该院目前已与30多家基层医院建有不同类型的合作关系,每周都有多支专家服务队前往合作医院,开展义诊、查房、会诊、手术等帮扶行动。城市社区方面,该院则创建了省广电局门诊部和文东社区服务中心等基层服务终端。另有多家基层门诊部也已着手筹建。

省千佛山医院的新思维是驻济三甲大医院发展动向的一个缩影。一个日渐凸显的产业背景是,这些大医院中心院区的床位增幅,已经远远不能满足基层群众不断提升的诊疗需求。比如省千佛山医院,尽管与两年前相比,开放床位总量增幅近倍达到1700多张,但“一床难求”的态势始终未得彻底缓解。这不仅使得局部的“看病难”顽疾加剧,而且也极大限制了医院的自身发展。驻济三甲大医院由此加速下沉基层,以期拉长产业链,提升品牌力,拓展服务面也就成为必然。

今年上半年,省千佛山医院就专门制定合作医院技术服务方案,对自2011年以来医院建立全面合作关系的30多家县级医院开展对口技术帮扶,旨在打造以“技术服务”为核心,各种医疗资源优势互补的健康服务链,提升品牌影响拓展产业范围。同期,齐鲁医院青岛分院等分院区建设也明显加速。这些基层平台的搭建,在完善基层医疗服务窗口的同时,也使得知名大医院在基层区域有了可感可知的“形象展示”。以服务百姓为核心,大医院和小医院的合作也由此成为一种多赢的选择:大医院拓展品牌影响范围,小医院提升区域服务竞争水平,基层百姓收获实惠。

济南市电力医院是省千佛山医院的合作医院,该院王东岳院长坦言,电力医院作为一级医院,医务人员少,设备条件较差,对于疑难病例的诊断存在一定的困难。专家定期到电力医院坐诊,给电力职工及周边群众带来了看得见的实惠。同时,基层医院的疑难杂症患者定向转诊到上级合作医院,也为大医院专攻疑难杂症提供了基础。正如省千佛山医院院长孙洪军认为,看病扎堆大医院现象的形成,很大原因就是基层医疗机构的初诊水平不高,使得大多数病人无序流向大医院尤其是高级别的医院。城市大医院不得不承担了大量常见病、多发病的诊疗任务。

长远而言,优势医疗资源向基层转移对整个医疗行业都影响深远:一级、二级医院等基层医疗机构,在大医院的帮扶下承担起初级诊疗的功能;大医院在基层医疗机构的“初诊把关”下专心攻坚疑难杂症——如此,医疗资源高效运转,百姓健康势必可获更多保障。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。
《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!
《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。
来稿请洽:snj120@sina.com。一经利用,稿酬从优。