

解放军第八十八医院举办第三届肾友会

肾内科用爱温暖尿毒症患者

高鑫,解放军第88医院肾内科主任。作为肾科医生,最早在本地区开展肾穿刺活检病理检查,掌握了本地区肾脏病发病特点,一直保持好的学习习惯,追踪国内外肾脏病的新进展,把国际国内肾脏病最新理论应用在临床实践中,使科室肾脏病水平一直保持在国内先进水平,潜心研究各种肾脏病的治疗,中西医结合治疗慢性肾小球肾炎、肾病综合征、狼疮性肾炎、糖尿病性肾病取得了较好的疗效。中西医结合治疗慢性肾功能不全、尿毒症,延缓慢性肾衰的进展,逐渐成为科室的特色,得到了广大患者的好评。



开展血液净化30年,血液净化技术达到国内领先水平,2011年肾内科透析中心被山东省护理学会评为“山东省血液净化护理培训基地”,培养了大量的血液透析人才,提高了本地区血液净化的水平。现担任解放军肾脏病专业委员会委员、山东省肾脏病专业委员会委员、山东省卫生厅肾脏病及血液净化质控中心专家组成员、泰安市血液净化专业委员会主任委员。

因为路过你的路,因为苦过你的苦。所以快乐着你的快乐,追逐着你的追逐。

——题记

如果不曾亲眼见证,你不会知道这是一群多么不幸的人;如果不曾亲自感悟,你也不会知道这是一群多么坚强的人;如果不曾共同经历,你更不知道他们在战胜病魔的道路上有多少泪水与感动。

11月24日,一个普通的星期天。但对于第八十八医院尿毒症患者和他们的亲属来说,却注定是不平凡的一天。虽然天空阴霾着,寒风中夹杂着丝丝细雨,但医院学术厅却显得暖意融融。记者看到许多患者一大早就来到会场,有的在家人搀扶下走进来,有的从透析机上刚刚下来,还有的专门从农村坐车辗转而来。

“阿姨,赶紧坐下休息一会儿。”每当有人来报名时,肾内科的医护人员都会详细询问身体状况和饮食情况,发放一份纪念品,并为他们送去点心和纯牛奶。

9点整,复旦大学附属中山医院肾

科护士长林惠凤老师走上讲台,她结合自己多年的血液透析经验,列举大量实例,针对血液透析患者的日常自我护理方面为大家做了精彩的授课。

“适当的活动是有必要的,患者朋友们要注意劳逸结合,不能在家当甩手掌柜,要向我们那里的上海男人学习。”林主任幽默的话令现场顿时活跃了起来。患者们纷纷就自己平时在治疗中遇到的问题提问。接着,肾内科医生倪西泉和护士长石丽君分别就血液透析患者高血压处理和血液透析科学饮食方面进行了讲解。

不知不觉2个多小时过去了,大家对健康知识掌握了多少?就在记者产生疑问之际,石护士长走上了讲台,宣布今天的有奖抢答开始。“肾病患者饮食上应该注意哪些方面?”“我来回答:低蛋白,限制钠及水分,控制钾摄入,低热能,补充足够维生素,多摄入碱性食品。”“回答正确!”……原本以为这些专业性的知识会难道不少患者,没想到他们回答的这么流畅。“这就叫久病成医啊!再说肾病的医护人员天天给我们教这些知识,时间长了就能记下了。”刚

刚抢答成功的张大妈乐呵呵地告诉记者,自从患上尿毒症后,第八十八医院肾内科就成了她的第二个家,医护人员从饮食起居到医疗保健都考虑得非常周到,她觉得心里很温暖。

就在记者感慨之际,感人的一幕出现了:在热烈的掌声中,一名10多岁的小男孩在妈妈搀扶下走上了讲台,这个小男孩从去年查出患有尿毒症到现在将近一年时间了。爸爸在外面打工,妈妈专门陪伴着他。在肾内科高鑫主任和医护人员的精心治疗下,小男孩的病情非常稳定,心情也逐渐开朗起来了。当从林惠凤老师手中接过健康大礼包时,小男孩懂事地向他们一一们道谢,亮晶晶的眼睛一眨一眨的:“放心,我会坚强的。”现场不少人都感动得流下了眼泪。

“我们为了一个共同的康复目标走到了一起,你们的喜怒哀乐我们一起感受。不管出现什么情况,我们一定会以最大的努力为每名患者提供帮助,请相信自己,相信我们!”石护士长的肺腑之言如一股暖流涌入每个人的心底。(陈雷 孟密)

◎中医养生

怕冷乏力者不妨试试脐疗

通过药物贴脐、脐部艾灸,补充身体阳气

有的人总是格外怕冷,夏天穿着厚衣服,冬天身上更是裹得里三层外三层,却依然手脚冰凉。有的还会出现神疲力乏、腰酸腿痛、四肢无力等现象。11月29日,泰安市中医医院养生健康馆医生安英介绍了一种中医疗法——脐疗,可有效改善患者症状。

身体怕冷,很多时候是由于人体阳气不足导致的。阳气是人体健康的先天之本,是生命的原动力,人体的免疫力依赖于阳气,阳气充裕则身体健康,阳气不足或

受损则生病,阳气耗则生命终结。人的阳气一直是慢慢流失的,所以需要通过休息、食物、药食进行补充。但是很多人脾胃虚弱,胃的消化与脾的运化功能差,而补品又多为滋腻之品,所以在服用后,不但不能被很好地消化吸收,反而增加了胃肠负担,出现消化不良等症状。也就是所谓的“虚不受补”。

在这种情况下,脐疗之法起到了很好的治疗作用。“中医称肚脐为神阙,具有总理人体12经脉,联络五脏六腑,四

肢百骸的特点。在神阙穴用药,有利于药物的吸收,所以衍生了脐疗方法,使不同性味的药物作用于脐部,通过对脐部穴位的刺激作用,经过皮肤渗透、经络传导,激发经脉之气,协调人体各脏腑之间的功能,疏通经络,促进脏腑气血运行,以调节人体气血阴阳,扶正祛邪,达到预防和治疗疾病的目的。”泰安市中医医院养生健康馆医生安英介绍,脐疗是中医外治法的重要内容之一。

药物贴脐以及脐部艾灸

是脐疗的常用方式。脐疗的功用及适应症非常广泛,对消化、呼吸、泌尿、生殖、神经、血管系统均有作用。并能增强机体免疫力,特别适用于内、妇、儿疾病如便秘、腹泻、不孕、肥胖等,并可养生保健。“以治疗畏寒怕冷的患者为例,在接受脐疗治疗时,经常可以感觉到四肢温热,身体机能恢复。此类患者一周治疗一两次,往往四五周治疗后,身体不适状态就可以有明显的自觉改善。”

(梁敏)

岱岳区妇幼保健院义诊下乡

为了继承和发扬“医者仁心”的高尚精神,增强各乡镇孕妇及育龄妇女对健康的关注,了解自身的身体状况,做到某些疾病早发现、早预防、早治疗,2013年11月21日,岱岳区妇幼保健院举行了“家乡美,送健康”大型义诊和爱心公益活动。副院长许英姿出席了本次活动,此次活动也受到了道朗镇党委政府及计生办的大力支持。

活动中,岱岳区妇幼保健院的医护人员带来了精彩的节目,一曲《爱的奉献》唱出了医护人员大爱无疆、无私奉献的精神。一首诗歌朗诵,道出了产科医生光荣的职责、神圣的使命。精彩的演出引来现场观众的阵阵好评,活动还通过有奖知识问答的方式普及了妇幼保健知识。

在与观众的互动中,高潮叠起,观众们争先恐后上台表演,有3岁的小朋友唱歌,有育龄妇女跳广场舞,也有老年人唱京剧,掌声连连。既增长了健康知识,也拉近了医院与群众的亲切关系。现场还抽取了很多奖项,有免费做某项体检,更抽取了现金大奖。医院还发挥优质医疗资源作用,邀请产一科主任牛海蓉及产任查慕萍组成专家团为百姓进行义诊咨询,为老百姓提供免费测量血压及免费咨询服务,更好的贴近群众,服务基层,服务百姓,惠及百姓。此次活动得到了道朗镇人民的广泛认可与一致好评。(杨春)

新泰30家药店接受电子监管

本报泰安12月1日讯(见习记者路伟) 新泰市食品药品监督管理局遴选30家药品零售企业加入了基本药物电子监管网。辖区内企业出现的预警信息进行分析,坚持预警现场查验的工作机制,详细记录预警出现的原因及处理情况,督促企业整改。截至目前,处理预警信息22条。

目前,30家零售药店已完成入网、审核,申请数字证书32把并统一订购了终端扫描设备。新泰市食品药品监督管理局通过加强宣传培训,加强登陆检测,加强技术指导和加强预警处理增强管理力度。

对辖区内企业出现的预警信息进行分析,坚持预警现场查验的工作机制,制作了《基本药物电子监管预警信息处理登记表》,详细记录预警出现的原因及处理情况,督促企业整改。截至目前,已经处理预警信息22条。

暖气热了,“暖气病”也来了

防止暖气病,通风保湿是关键

本报泰安12月1日讯(见习记者路伟) 11月中旬,泰城开始供暖,室内舒适的温度让市民温暖不少。医生提醒,享受温暖的同时还要多通风,保持室内湿度,防止“暖气病”趁虚而入。

“供暖开始后,还有点不适应,有时候半夜会渴醒。早上起来嗓子、鼻子都发干,还有一次都出鼻血了。”市民姜先生说,迫不得已,买了一个加湿器放在卧室里,不适的症状有所缓解。

记者了解到,开始供暖后,为了保持室内温度,大部分市民一般紧闭门窗。虽然温度上来了,但是空气质量却下降不少,暖气病因此主动找上门。市民王女士说,最近她可受了不少罪,嗓子干得说不出话了,还一直咳嗽。

泰山医学院附属医院呼吸内科副主任曹文华说,供暖后,室内空气干燥,容易引起咽喉肿痛、咳嗽等疾病。另外,因为暖气长时间用不着,暖气片上面落满了灰尘,因此,她建议市民尽快清理一下暖气设备,防止灰尘吸入

呼吸道。

另外,开始供暖以来,记者在泰城各大医院了解到,呼吸科门诊患者增加不少。“近期我们门诊接诊了不少哮喘、呼吸道感染患者。”曹文华说,前一段时间降水少,天气干燥,开始供暖后水分蒸发速度加快。“大家为了保持室内温度,空间一直密闭,人体免疫功能下降,容易引起呼吸道病变。”

曹文华说,在医学上并没有“暖气病”这一说法,在北方地区因供暖后室内外温差大,室内门窗紧闭,空气干燥,不流通,就会引发人体鼻咽干燥、流鼻血、浑身无力、头晕恶心等症状,人们将这些症状称之为“暖气病”。

曹文华告诉记者,除了呼吸道疾病,暖气开放后由于室内外温差大,感冒更容易找上门。“如果要出门,我建议市民先开窗适应一下室外的温度,或者在楼道里呆一会,等身体适应后再出门。”

另外,室内温度升高后,人体内的水分蒸发速度加



两位市民在医院呼吸内科咨询。本报见习记者路伟摄

快,泪液循环也受到影响,造成干眼症。眼结膜干燥极易增加患“红眼病”的风险。眨眼可以促进泪液的循环和分泌,工作间隙,先远眺2分钟,然后做1分钟眨眼运动,60次左右即可,最后闭目休息2分钟。另外,可在电脑桌前,放一杯清水。

曹文华称,防止“暖气病”,关键是要通风和保持室

内湿度。享受温暖的同时也要适当通风,享受良好的空气。“每天可以开窗通风一个小时左右,让空气流通起来。另外,市民也可以购买一台加湿器放在屋里,保持空气湿度。”

饮食方面,曹文华建议市民多补充水分,以清淡为主,多吃水果和蔬菜。另外,室内温度并不是越高越好,尽量保持在18℃左右。