

千杯不醉有妙招

美国波士顿啤酒公司的合伙人吉姆·科赫说,在饮酒前吃些酵母,在酒精进入大脑前,酵母能起到分解酒精的作用,能让人们喝一整夜都不醉酒。他补充说,要想口感好些,你可以搅拌在酸奶里,在杂货店里就能很便利地购买到酵母。他解释说,活性干酵母含一种酶叫做酒精脱氢酶,这种酶分解酒精,酒精分子转换成碳、氢和氧,肝脏在分解酒精时也发生这种反应。不过,科赫先生警告说,它并不完全消除酒精,只是起到了减少酒精醉人的作用。

睡一晚呼吸暂停600多次还不知

我省首个睡眠中心成立,应对睡眠障碍

本报记者 李钢

一沾枕头就睡着,可一晚睡10小时第二天还是昏昏沉沉……近日,45岁的张先生到医院就诊发现,他睡一晚竟然呼吸暂停600多次。他终于明白,睡眠障碍不仅仅是失眠,而睡觉打鼾更不代表睡得香。

据统计,我国有各类睡眠障碍的人高达38.2%,高于世界27%的比例。为应对越来越多的睡眠障碍,4月26日,山东省睡眠医学中心正式落户省立医院。

>>睡觉打鼾,差点因此变“痴呆”

“以前总以为睡眠问题就是失眠,没想到睡得香、睡得快也有可能有问题啊。”今年45岁的张先生体型偏胖,这些年来也基本是躺到床上就睡着,平时还经常打鼾。他平时还经常洋洋得意地向身边经常失眠的人说,“我睡觉可好了。”

可最近一段时间,他总感觉到睡不醒,“晚上睡十个小时,白天还是昏昏沉沉的,还很烦。”

由于已经影响到工作,张先生才不得不来到医院就诊,“一开始去了几个医院,也没查出什么原因。医院推断我可能是睡眠的原因。”于是,他做了睡眠监测。

“监测结果真是让人吓一

跳。”省立医院东院神经内科主任、省睡眠医学中心常务副主任刘振华介绍,监测显示,在10个小时左右的睡眠中,张先生有呼吸暂停了600多次,几乎是一分钟一次,最长的一次呼吸暂停竟然达30秒。

刘振华表示,这样长时间的呼吸暂停,很容易造成慢性缺氧,会损害身体的各个器官。“首先就会影响记忆力,整天昏昏沉沉的,时间长了甚至能造成大脑不可逆的损伤,就像痴呆一样。”

>>打呼噜不代表睡得香,能导致各种并发症

“不少人认为打呼噜是睡得香,其实不是这样的。”省立医院耳鼻喉科岳志勇主任说,尤其很多家长也这样认为,“很多家长觉得孩子打呼噜是睡得好,其实这是完全错误的观念,我们在临床治疗中发现儿童睡眠呼吸暂停发病率在增高。”

据介绍,阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征是一种病因不明的睡眠呼吸疾病,临床表现有夜间睡眠打鼾伴呼吸暂停和白天嗜睡,可导致高血压、冠心病、糖尿病和脑血管疾病等并发症,甚至出现夜间猝死。

“尤其是对儿童来说,会影响孩子身体和智力的正常发育。”岳志勇说。

此外,睡眠障碍还可能诱发多种社会风险,有公交车和出租车司机,出现睡眠障碍,驾驶中就打瞌睡,有的患者骑着自行车都能睡着,很多是由阻塞性呼吸暂停低通气综合征引发,十分危险,需要通过外科手术治疗。

>>电子产品使睡眠障碍年轻化

“很多人以为睡眠障碍就是指失眠,其实睡眠障碍包括得很广,它本身就是一种疾病。其发病率在不断提高。”省立医院东院医务处处长、山东省睡眠医学中心主任李冠桢介绍,据统计,我国有各类睡眠障碍的人高达38.2%,高于世界27%的比例。

“中国人的睡眠障碍比例不仅高于欧美国家,也高于亚洲国家。”李冠桢说,以往临床上出现睡眠障碍的多为老年人和肥胖人群,但现在有一个趋势,睡眠不好的年轻人越来越多。分析起背后原因,主要是智能手机和IPAD等电子产品拖延年轻人睡眠时间,加上现代社会生活和竞争压力加剧。

尽管睡眠障碍发病率在不断提高,但大部分人并没认识到,更没到医院就诊。“现在大概只有20%的睡眠障碍患者到医院就诊。”李冠桢说,而且即使去就医也不知

道该选择哪个科室。“至少看过耳鼻喉、心内科、神经内科等5个科,连精神病医院都去过。”市民苏女士失眠一年多,备受困扰。

为应对越来越多的睡眠障碍,4月26日,山东省睡眠医学中心在山东省立医院东院区正式成立。李冠桢介绍,该中心位于省立医院东院门诊二楼,由神经内科、耳鼻喉科、呼吸科、内分泌科、心内科、中医科及心理科等多学科共同参与,可为睡眠障碍患者提供系统、规范、先进、有效、经济的诊断与治疗。据悉,这是我省首个睡眠医学中心。



山东省医学伦理学学会

第四届理事会召开

陈晓阳当选为新一届会长

近日,山东省医学伦理学会第四届理事会在济南举行,来自山东各地的130余位代表参加了会议。第三届学会会长、山东大学齐鲁医院原党委书记周日光教授对上一届理事会的工作进行了总结。

会议选举产生了学会新一届领导机构。山东大学人文医学研究中心主任、山东大学齐鲁医院党委副书记陈晓阳教授当选为山东省医学伦理学学会第四届理事会会长,潍坊医学院党委书记石增立教授,滨州医学院党委书记刘树琪教授,山东省中医药大学副校长高毅教授,济南市卫生局党委书记、局长贾堂宏教授,山东省立医院院长、党委书记秦成勇教授,山东省千佛山医院院长、党委书记孙洪军教授等当选为副会长。

据介绍,山东省医学伦理学会作为省管一级学会,成立于1999年,至今已走过十五年历程。

(高丹璿)

长期脑鸣

影响寿命

脑鸣是脑细胞缺氧、脑髓空虚后形成的一种类似蝉鸣、虫蛀、电流一样的响声,中医称之为“髓虚空鸣”,令人非常烦躁,不及时治疗会导致失眠多梦、头晕、心烦气短、记忆力下降等,更有甚者睁不开眼睛,吃不下饭,让人痛苦不堪。专家提醒:长期脑鸣,会导致高血压、脑垂体引发的性功能障碍、动脉硬化以及脑萎缩等疾病。因此脑鸣一定要抓紧治疗,千万拖不得。

目前国内首个针对脑鸣病因研制的产品脑鸣康胶囊已正式上市,它以雪域高原的红景天为主要原料,利用高科技提取出“脑髓生长肽”和“神经修复酶”,增加脑髓细胞,改善脑细胞缺氧状况,从而有效远离脑鸣。一般一个疗程脑鸣就可消失。告别脑鸣,一身轻松!据悉,脑鸣康已被我省新济药店(大观园北门西邻)独家引进,具体可拨打免费热线400-633-7638咨询,省内可免费送货,货到付款。

寻找100名

尿床儿童

孩子3岁后还在尿床就是病,医学上称为“遗尿症”。孩子长期尿床不及时治疗,将严重危害健康成长,统计证实:尿床孩子智商比正常儿童低17-23%,身高比正常儿童低2-5cm;尿床孩子均有不同程度的胆小、内向、自卑、孤僻、任性等性格缺陷;泌尿系统和生殖系统关系密切,长期尿床影响孩子第二性征的发育,出现隐睾、小阴茎、小膀胱、小子宫等生理疾病;随着年龄的增长,容易导致患者内分泌功能降低,成人后将直接影响孩子的未来及幸福。

专家呼吁:家长一定要摒除“孩子尿床大大就会好”的错误观念,切不可拿孩子的健康和未来作赌注。免费咨询:400-6557-120

让每台手术都成为精品

——访山东大学第二医院创伤骨科专家宫明智

创伤骨科,是患者特殊时期的家。在山东大学第二医院创伤骨科,医术精湛的团队、精益求精的技术、精心周到的服务,让这里成为了抚慰患者伤痛的温馨港湾,成为了为健康保驾护航的加油站。

精心钻研

力求“做精”

据山东大学第二医院创伤骨科主任宫明智介绍,创伤骨科的手术有着自己的特点。由于外力特点、受伤情况、急诊救治等各不相同,手术治疗不仅要确保安全,而且要有利于康复和美观,最大限度地令患者满意。“每一个病例、每一台手术都是独一无二的,要力求每台手术都成为精品,这就要求有针对性地进行钻研——“技术精益求精,服务精心周到、花费降到最少”是他们的三大特长。也正因此,创伤骨科被评为山东省骨科重点专科。

在山大二院创伤骨科,每一个病例在手术前都会被多次讨论,对手术的细节都精心钻研——“技术精益求精,服务精心周到、花费降到最少”是他们的三大特长。也正因此,创伤骨科被评为山东省骨科重点专科。

宫明智介绍说,医院创伤骨科以治疗复杂骨伤、颈肩腰腿痛、关节置换、骨肿瘤骨病、神经血管损伤、手足外科等疾病为主;在特色技术方面,科室擅长包括老年髋部骨折、胸腰椎骨折、腕部骨折等在内的骨质疏松骨折的微创治疗,并在山东省较早开展髓内钉技术治疗四肢骨折,以小切口微创手术,获得极佳疗效,并在国内率先开展记忆合金治疗骨折技术,大大缩短了手术时间。此外,在颈椎病、腰椎间盘突出症、椎体骨折成形以及髌膝关节炎、股骨头坏死等的髌膝人工关节置换、肢体延长以及关节创伤的关节镜下修复等方面均处于省内领先水平。

值得一提的是,医院领导十分重视创伤骨科的发展,斥资引进美国通用术中透视C臂系统、显微微创操作系统等国内外先进医疗设备,从而确保了手术操作的安全性和精确性。科室引进的意大利超声骨刀,在省城医院中尚属首家。这种设备具有安全、微创等特点,已完成多例高难度高风险的胸腰椎、颈椎手术。同时,创伤骨科还与国内外许多著名医院建立密切联系,定期派出科

室医师赴国内外著名医院进修,还不断邀请国内外知名骨科教授来医院进行讲学、会诊、手术。

爱心护理

做到患者心坎

在山大二院创伤骨科的病房里,记者发现每个病房都有一张《科主任护士长寄语》。宫明智很自豪地说:“这是我们科室独有的。以患者为中心,努力做好病人服务,我们希望做得更好。”一张普通的红纸,上面写着属于每一位患者自己的叮嘱与关怀,表达着医护人员最诚挚的医者心,这是医患之间沟通的纽带和平台,也正是这一张纸,让医生和患者之间多了一份理解和关爱。

创伤骨科医护人员所做的努力赢得了患者及家属的普遍赞许。在病房走廊中,一块贴满感谢信的黑板颇为吸引眼球。宫明智坦诚地告诉记者:“这块黑板是医生与患者沟通的平台,患者对我们的认可和建议都可以写在上面,这是我在国外进修时学来的。这些年,我们科室在努力构建医患沟通平台上下足了功夫,就是希望能够形成

良好的就医环境,构建和谐医患关系,与来到这里的每位病人都结交为朋友。”

“健康所系,生命相托”一直提醒着整个创伤骨科医疗团队的每位医护人员情系患者。对于科室取得的成绩,宫明智表示:科室倡导的这些为患者服务的理念取得了一定成绩,得到了患者及其家属的满意和认可。众多患者将健康的希望托付给了我们,我们医护人员更应该珍惜这份信任,时刻铭记自己的责任和使命。“我们以医德为重,精心医治,爱心护理,用我们的爱心抚平患者躯体 and 心灵的创伤;我们也以百倍的努力竭诚为患者提供最安全、优质、满意的医疗服务。”宫明智强调说。

科室解读:

山东大学第二医院创伤骨科现有医师16人,其中主任医师2名,副主任医师1名,主治医师7名,其中博士研究生导师1名,享受国务院特殊津贴专家1人,具有博士学位者6名,硕士学位者9名,固定床位52张。经过全体医护人员的努力,创伤骨科在医疗、教学、科研各方面均取得了显著的成绩。