

立夏时节养生有讲究

天气渐热需“平心静气”

5月5日,迎来“立夏”节气。立夏后,天气逐渐变热,人们易烦躁不安,出现睡眠不好、血压升高等症状,此时人们最需“平心静气”。为此,专家提醒,立夏后市民应注意顺应季节特点,起居要有度,合理安排饮食。

立夏过后,温度逐渐攀升,

人们就会觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。德州市城区一医院专家称,立夏后饮食原则是“春夏养阳”,多吃豆制品、鸭肉、虾、鲫鱼、瘦肉、食用菌等,平时多吃蔬菜、水果及粗粮,多吃易消化、富含维生素的食物。

除了饮食,立夏后,市民首

先应顺应夏季昼长夜短的特点,及时调节自己的生活节奏。天亮得早了,起居和作息也应随季节交替做些相应调整,应适当遵循早睡和早起的原则。晚上相对睡得晚,早上起得早,很容易造成睡眠不足。为了保证有充足的睡眠、充沛的

精力,建议中午最好小憩一下。

同时,立夏节气,人们常常衣单被薄,即使体健之人也要谨防感冒,一旦患病不可轻易使用发汗的药物,避免气血淤滞,以防心脏病的发作。最好常备一件长袖衣,随外界环境随时加减衣服。(王乐伟)

医疗快讯

首台钬激光系统 落户市人民医院

近日,德州市人民医院购置了全市首台“科医人100瓦钬激光系统”。该系统是目前国内最高功率医用激光系统,具有切割、止血、汽化、碎石等功能,在泌尿外科领域被广泛应用。目前,该院已经成功应用该系统为数十名患者进行治疗。

激光自上世纪末开始进入医学领域,目前已经发展成为最先进的外科微创技术之一。市人民医院购置的“科医人100瓦钬激光系统”在泌尿外科腔镜手术领域治疗结石腔内碎石、前列腺增生、浅表肿瘤、输尿管狭窄等被广泛应用。(郭吉显)

高碘危害调查 共调查1800人

今年春季,德州市疾控中心与山东省地方病防治研究所、陵县疾控中心等单位一起开展了“高碘地区碘过量对人群健康危害研究”项目,目前在陵县的现场调查工作已全部完成。

这次调查,山东省地方病防治研究所、德州市疾控中心和陵县疾控中心在陵县丁庄、会王、神头3个乡镇的11个村和3个中心小学开展,共调查了成人1200人和学生600人,内容包括生活饮用水碘含量、尿碘含量、甲状腺功能检查、甲状腺B超检查以及居民膳食情况调查等。(王莹)



移动输液

近日,德州市人民医院急诊科输液室启用门诊移动输液系统,每个输液椅上都有一个呼叫器,值班护士配备移动终端,一旦有患者呼叫,护士接到信息后会第一时间赶到患者身边。 本报通讯员 郭吉显 摄