

年过完了,肉也长了不少

专家提醒市民,节后减肥要科学

“每逢佳节胖三斤”,不少市民春节长假期间迅速长胖,这是因为假期胡吃海喝,摄入了过多的高蛋白、高热量食物,导致体重上升。假期过后,有些人为了能尽快恢复到以前的体重,采取各种手段以求迅速瘦下来。专家提醒,过年之后减肥要科学,采取控制饮食和运动相结合的方式,切忌饥饿减肥。

“一年难得和亲朋好友能够聚一次,最多的时候一天要

参加3个聚会,顿顿大鱼大肉,经常喝酒,上班后就被说得很明显胖了。年也过完了,要开始减肥了。”市民刘女士说,年后称体重一看竟胖了5斤,感觉脸都圆了。

德州一医院专家介绍,过年长胖实属正常,因为过年期间饮食种类丰富,并且冬季运动量较少,体重都会增长。但是节后减肥要科学,采取控制饮食和运动相结合的方式,切忌饥饿减

肥。否则会导致身体所必需的营养素得不到供应,造成抵抗力、免疫力下降,甚至诱发某些疾病。

“一旦长胖,春节过后要减肥,注意饮食规律,荤素搭配,定时定量,同时要减少熬夜,保证睡眠充足。”该专家说,减肥的实质就是控制摄入的能量,但控制不等于不吃,所以不建议通过少吃一顿饭来达到减肥的目的。

该专家介绍,节后要清肠

减脂,对食物的选择有讲究,首先要选择那些能量低的食物,减少摄入量。同时,为了营养均衡,青菜也要多吃,肉类则首选鱼。另外,食清肠健康、安全,可以常吃一些清肠食物,包括萝卜叶、油菜叶、菠菜、苹果、番茄等。除饮食外,还要注意运动,可在饭后2小时进行慢走、游泳等有氧运动,切忌饥饿减肥,避免营养失衡。

(王乐伟)

医疗快讯

“神奇彩超”

落户德州市人民医院

近期,被誉为“神奇彩超”的高端四维超声诊断仪落户德州市人民医院妇产科超声室。

“神奇彩超”是由美国GE公司高端四维超声诊断仪Voluson E8(以下简称V8),经调试后正式投入使用。V8是目前全球最先进的超声诊断产品,能360度全方位立体展示胎儿各器官的发育情况,是应用于胎儿产前排畸及缺陷产终极诊断,并完整记录胎儿宫内高清动态的尖端设备。另外在诊断子宫疾病、子宫畸形、输卵管阻塞积水等疑难病症方面也有非凡成就,提高了临床诊断的准确率。(马鹏鹏)

德州市中医院召开

优秀女职工代表座谈会

近日,德州市中医院召开了迎“三八”女职工代表座谈会,党委委员、工会主席张艳英出席并讲话,党委委员、院长助理李泽民主持,30名女职工代表参加了座谈会。

座谈会上,女职工代表进行了个人发言,介绍了个人的工作经验和体会,提出了对医院发展富有价值的意见和建议。工会主席张艳英表示,该院女职工约占全院职工的三分之二,是医院持续健康发展的主力军。近年来,医院就诊病人数量不断增多,大部分科室处于加床状态,许多女同胞加班加点,坚守在各自的岗位上,赢得了患者的称赞和好评,提升了群众满意度和美誉度,推动了医院和谐稳定和快速健康发展。(左天普)

初春三招预防

呼吸系统疾病

早春时节,天气由寒变暖,但是气温仍较寒冷,早晚温差大,人的呼吸抵抗力自然下降,尤其是老人和孩子。据德州市120急救调度指挥中心数据统计,立春以来共接呼吸系统疾病事件60余起。专家指出,要加强健康预防意识,三招预防呼吸系统疾病。

第一,要提高自身免疫力,坚持锻炼,提高自己抵抗寒冷的能力;保证睡眠充足,利于机体的调节;保持愉悦的心情,利于增强抵抗力。

第二,要注意周围的环境,尽量减少去人群密集的地方,特别是流感流行区域,避免交叉感染;保持居住环境的空气流通。

第三,饮食方面我们要保证充足的营养,但要注意营养的搭配,保持营养的均衡,多进食新鲜蔬菜水果。(郭凌)



添绿

近日,德州市人民医院组织青年文明号成员和青年志愿者开展“青春绿色行动·助力森林城市创建”主题活动。在陵城区普利森西一公里绿化带积极开展植树绿化活动,为美丽德州增添一片绿色。

本报通讯员 郭吉显 摄

德州市人民医院召开六届三次职代会

会上提出“标准化建设”发展战略

近日,德州市人民医院召开六届三次职代会,二次工代会暨2014年总结表彰大会,德州市卫生计生委党组书记、主任崔书强出席并讲话,院长程吉东向大会作医院工作报告。

2014年,德州市人民医院在市委、市政府的坚强领导下,在市卫计委和社会各界的支持帮助下,围绕医院标准化建设,全院职工奋力拼搏,实现“一个突破”——成功创建三级甲等综合医院,实现医院建设发展史上的突破;“两个

提升”——医院职能管理水平和质量、效益全面提升。

德州市卫计委主任崔书强充分肯定了德州市人民医院2014年所做工作,对市人民医院2015年工作提出三点希望:一是抓住新常态下的新机遇。医院领导班子要科学认识,主动适应、坚持深入开展医院标准化长效机制建设,切实抓好医院重点工作任务的落实,实现医院业务工作提质增效,引领全市医疗卫生事业跨越发展。二是要进一步提升

服务管理水平。在把优势学科进一步做大做强的同时,重点考虑积极开展新技术,增设新学科,打造国家级重点专科,尽快打造成为学科健全,竞争力强、知名度高的三级综合医院,成为立足德州,服务鲁西北冀东南的医疗健康服务高地。三是进一步加强作风建设。要巩固党的群众路线教育实践活动成果,在严格的规范、约束、监督下工作,带头培育和塑造行业风清气正,为保障人民群众身体健康,建设幸

福德州做出更大的贡献。

大会听取了德州市人民医院院长、党委书记程吉东所作《站在新起点 适应新常态 谋求新发展》的报告。报告总结了医院2014年取得的成绩,并分析了目前存在的问题和面临的困难,提出了2015年整体工作思路,通过标准管理的不断深化,调动全院职工的积极性,促进医院管理水平和质量、效益的不断提升,真正体现公立医院的公益性和发展的可持续性。(郭吉显)

青苹果 不哭泣

文/素萍

青春年华的女性,像极了“青苹果”,娇嫩却容易受伤。其中,意外怀孕,不当流产所带来的困扰和伤害,尤为严重。

作为一名从医近30年的妇科老医生,我曾在山东省妇幼保健院工作,现在德州时代妇科医院坐诊,在这些年里,我看到了太多意外怀孕女孩彷徨的眼神,无助的表情。我要告诉大家的是,流产虽然是一个小手术,现代无痛人流技术的发展已经让流产变得不那么痛苦,但是依然会给女性带来一定的伤害,尤其是“不当流产”所造成的流产不全、宫腔感染等问题,可能会严重损伤女性的生育机能,带来一辈子的伤害。

作为一家专业妇科医疗机构,德州时代妇科医院在2015年伊始,在中国女医师协会的指导下,建立了“青苹果”意外怀孕援助项目,旨在用专业的医疗措施和经济援助来帮助意外怀孕女性远离伤害。该援助项目主要有三大措施:

1、意外怀孕专项援助——时代妇科医院推出的薇薇经济型无痛人流,全过程限价520元。通过网络/电话预约就诊,即可享受该项援助。

2、意外怀孕免费救助——严重经济困难的意外怀孕患者,可向时代妇科医院申请免费无痛人流,免费接受正规专业的意外怀孕援助,使这部分弱势群体

摆脱困扰。

3、意外怀孕贴心护理——时代妇科医院针对意外怀孕女性敏感、柔弱的内心,实施女子家园式温馨护理,术后注重保宫调养,修复子宫损伤,形成系统、专业、规范的无痛人流保障体系。

时代妇科医院不鼓励“流产行为”,流产只是意外怀孕后不得已而实施的医学措施,时代妇科医院倡导健康的人生观、符合社会道德的性观念以及科学避孕的理念。了解更多女性健康问题,您可拨打电话:0534-5012345或QQ:1205346699进行相关咨询。(本文作者系德州时代妇科医院业务院长 白素萍)

春季易发过敏性皮肤病

专家提醒谨防接触花粉等过敏原

春季皮肤病高发,自从进入2月份以来,德州市中医院每天接待皮肤病患者70%以上是过敏性皮肤病,发病率与季节特点相吻合。

“春季之所以皮肤病高发,就是因为此时春暖花开,空气中漂浮的花粉、病毒等成为引起过敏体质人群发病的过敏原。”德州市中医院皮肤科主任医师杨京慧介绍,过敏体质人群应注意饮食清淡,少吃辛辣腥发之物,宜用温水洗脸等。对花粉过敏的同志,尽量远离花多的地方,减少接触机会。在病毒性传染病高发季节,尤其是不要带儿童到人员密集的地方去游玩,减少感染病毒的机会。杨京慧提醒,春季得了

皮肤病,不能盲目自行买药涂抹,建议到医院明确诊断后按医嘱用药。盲目用药有时会贻误病情,错失治疗的好机会,甚至加重病情。

据了解,德州市中医院皮肤科以中医为主,采用中西医结合的方法治疗过敏性皮肤病、病毒性皮肤病以及泌尿系统病疗效显著。采用308准分子光治疗银屑病、湿疹、痤疮、白癜风、斑秃等疑难病方面有独到之处,受到广大患者的好评。(左天普 张琦伟)

病、湿疹、痤疮、白癜风、斑秃等疑难病方面有独到之处,受到广大患者的好评。(左天普 张琦伟)

●专家连线:

杨京慧:德州市名中医专家、德州市中医院副院长、皮肤科科学带头人、主任医师。

坐诊时间:名医堂周一、二、三上午。

德州市中医院妇女节优惠筛查宫颈癌

3月1日至4月30日,德州市中医院妇产科向社会推出宫颈癌筛查优惠活动。常规妇检+人乳头瘤病毒HPV(23型)+液基薄层细胞制片术(TCT),原价500元,现优惠价260元。



东院区地址:天衢东路1165号 电话:2725066 德州市中医院
西院区地址:东方红西路461号 电话:2220500 公众微信平台二维码