

春茶陆续上市

胃病患者不宜当即饮新茶

进入4月份,各地有名的春茶已经陆续上市,这给平时爱喝茶的市民带来了福利,他们又开始品尝各种新茶。但专家提醒,新茶并不是对任何人都好,比如患有胃病的人,最好是放置半个月再行饮用。

“很多人都有爱喝茶的习惯,认为茶本身就是一种养生饮料。但是在某些情况

下,并不适合喝茶,尤其是喝新茶,对于胃病患者来说一定要注意。”德州市一医院专家指出,喝茶确实对人体有着许多好处。据监测,茶叶中含有蛋白质及十几种维生素,而且有茶多酚、咖啡碱和脂多糖等近300种成分,有调解人体胆固醇含量,防治心肌梗塞等作用。

但喝茶比较忌讳的一点就是一成不变,按照季节气候的不同,喝茶种类宜做相应调整。该专家介绍,一般情况下,春季宜喝花茶,可散发一冬淤积于体内的寒邪,促进人体阳气生发;夏季宜喝绿茶,可清热、消暑、解毒、增强肠胃功能;秋季宜喝青茶,能彻底消除体内的余热,恢复味甘性温,使人神清气爽;

冬季宜喝红茶,其本身含丰富的蛋白质,有一定滋补功能。

此外,患有胃病的人要注意,新茶并不是对任何人都好,新茶中未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质,对胃病患者胃黏膜有较强的刺激作用,因此最好放置半个月再行饮用。

(王乐伟)

医疗快讯

省健康专家指导 德州迎复审工作

为促进迎复审健康教育工作开展,完善各项工作任务,近日,德州市健康教育领导小组邀请省健康教育专家、省健康教育所所长孙桐到德州市指导工作。

孙桐重点对德州市健康教育所、德州市口腔医院、于赵社区、南湖社区卫生服务中心、运河健康教育主题公园等单位进行了现场指导,孙桐认真听取了各有关单位情况介绍,就宣传阵地建设、控烟环境、档案管理中存在的问题提出了整改建议。孙桐对目前德州市迎复审健康教育工作给予了充分肯定,并对下一步健康教育工作提出了新要求。

(李敏)

德城区质控中心 集中培训

2015年,德城区呼吸内科质控中心与省市知名医院联系沟通,邀请上级专家为德城区基层医务人员进行授课,实现了呼吸内科专业学术交流与质控中心业务培训的有机融合。

近日,区呼吸内科质控中心特邀山东省立医院呼吸科苏莉莉副主任医师和德州市人民医院呼吸科尹丽霞主任医师到德城区授课,两位专家分别就《肺功能检查概述及临床意义》和《会诊角度谈雾化吸入疗法在气道炎症管理中的应用》进行了讲解。

本次培训为德城区基层医务人员建立了一个更为广阔的学术交流及学习平台,提高了基层人员呼吸内科专业业务水平。

(李靓)

宁津县中医院 成立回访中心

为进一步强化服务理念,拓展服务内涵,构建和谐医患关系,宁津县中医院成立回访中心,将优质服务从院内延伸到院外。

回访中心采用信息化“医患通”客户管理平台系统,由原来的“随访”变为科学性专业回访。回访系统包括人工回访、病种随访及信息发布等多项功能。通过回访系统了解到患者详细的住院病情,针对性的对其进行健康指导,为患者提供全程全方位跟踪医疗服务。

自活动开展以来,回访中心共征集涵盖服务态度、诊疗效果、住院环境、医疗收费、医保报销5各方面的意见和建议33条,改进服务措施11项,出院患者满意度达97.4%。

(王书岭)



长知识

为引导小学生提高对健康知识的知晓率,养成良好的健康行为习惯,近日,德州市人民医院走进天衢东路小学开展了有关饮食健康与爱眼知识的讲座。专家们用通俗易懂的语言给学生们讲解了怎样做到健康饮食、哪些食品是垃圾食品、近视是怎样形成的、如何预防近视等等健康知识。 本报通讯员 郭吉显 摄

春困伤不起 六招赶走春困

当春天来临的时候,身体功能大多处于半昏睡状态,在冬春之交,人体对天气的变化特别敏感。有人把这称为“春天疲劳症”。春困虽然不是病,但也会影响人们的学习和工作,那么随着春天的到来,人们该如何远离春困呢?

专家指出,可以从以下三点预防春困:方法一、生活节奏要规律:要克服春困,首先生活节奏要把握好,不要三天两头一时冲动要学习就熬通宵,睡觉时间时早时晚,应养成比较有规律的生活习惯。方

法二、多运动:大地春回,万物复苏的时节,应多走出户外活动,进行一些适量的健身锻炼项目,可有效地改善生理机能,使身体呼吸代谢功能增大,加速体内循环,提高大脑的供氧量,春困就会缓解。方法三、饮食调理:现代医学研究认为,春困与人体蛋白质缺少,机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关,因此春困时调理饮食应注意增加蛋白质的摄入。

当春困来袭,又该如何把它赶走呢?方法一、触觉刺激:

困倦思睡时,用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口,并用冷水洗脸,提高机体神经系统的兴奋度,从而达到消解春困的目的。方法二、视觉刺激:走出室外,到郊外、湖畔、泉侧、海滨等户外举目眺望。如果长期在室内,也可在室内添置一些色彩艳丽并富有生机的饰物以及花草,良好的视觉刺激,有利于消除春困。方法三、味觉刺激:吃点苦酸麻辣的食品,亦可泡杯浓茶或咖啡,以解困意。方法四、嗅觉刺激:困倦时,可闻闻风油精、清凉油、花

露水等味道,驱除困意,振作精神。在居室、阳台或庭院中种养一些有芳香又可提神的时令花草,对缓解乏意也有益处。方法五、听觉刺激:困倦时,常听些曲调优美明快、有激励振奋人心作用的音乐或歌曲,以愉悦身心,或者欣赏一些相声、小品、笑话及喜剧影视,在获得欢笑中,兴奋神经,驱除困意。方法六、活动肢体:困倦来时,活动活动肢体,可疏筋活血,通利关节,使大脑兴奋起来。

(郭吉显)

慢性肾功能疾病患者要及早预防甲旁亢

目前,我国慢性肾脏病患者超过一亿,而终末期肾衰竭尿毒症患者大概有138万左右。德州市中医院血液净化中心主任刘政提醒,慢性肾功能疾病患者应及早注意及预防继发性甲状旁腺功能亢进(简称甲旁亢)并发症的发生。

周身骨头疼 小心甲旁亢

68岁的孙女士做肾透析已经有6、7年了,四个月前,她感觉到浑身没劲且全身骨头疼痛,出现恶心、呕吐的症状。经检查发现,孙女士患上了继发性甲旁亢。“孙女士患上的甲旁亢是慢性肾衰尤其是尿毒症患者及肾透析的患者常见的并发症,因为随着肾病的加重造成了体内钙磷代谢的严重失衡,出现明显的低钙高磷状况,从而引起

继发性甲旁亢。”刘政称。甲旁亢对身体的危害很大,会造成骨质疏松、全身骨头疼痛、压缩性骨折,致使行走困难等。“除此之外,甲旁亢易使血管钙化,从而使心血管病高发,造成动脉硬化、心梗等疾病;还会刺激消化道,这时人们会有恶心、呕吐、食欲不振的症状出现,严重的会出现顽固性消化道溃疡等。”刘政介绍。

定期检查 及早发现及早治疗

甲旁亢在早期的时候,患者可以没有任何症状,所以不能够引起人们足够的重视,等真正出现症状时,治疗就会出现一定的难度,如不能及时、有效地正规治疗,还会危及患者的生命。

慢性肾衰及肾透析的患者应定

期进行做甲状旁腺激素和甲状旁腺B超,以及时、早期了解甲状旁腺的功能;也应定期做钙、磷水平的检测,看看钙磷是否处在人体的正常范围内。“如果发现异常,一定要及时就医,早发现早治疗甲旁亢,控制和逆转病情的发展。”刘政提醒。

补足活性维生素D 避免高磷饮食

对于预防甲旁亢,刘政给出了三点建议:首先,要补充足量的活性维生素D,只要是慢性肾衰患者,都要适量的补充活性维生素D,并结合甲旁亢激素等相关化验,随时调整用量;其次,饮食上要注意,避免高磷饮食,如坚果类、动物的内脏一定要少吃,最好是不吃。最后,要进行充分透析,采用大面积透析器,或透析加血液灌流,或使用高排磷透析

器,来促进磷的排泄,降低血磷水平,可有效预防甲旁亢的发生,提高人们的生活质量。

“临床上,针对肾透析的患者,让他们定期检查肝功能,通过观察碱性磷酸酶的高低,再结合临床经验,排除其他疾病的基础上,也可间接判断甲旁亢激素是否超标,从而及早干预治疗,减少其带来的危害。”刘政介绍。

(左天普 张琦伟)

专家连线:

刘政 德州市中医院血液净化中心主任、山东省名中医专家、

主任医师

专业特长:擅长中医内科疾病的诊治,主要从事肾病的中西医结合诊治工作,对急、慢性肾炎,急、慢性肾功能衰竭以及糖尿病肾病有较深的研究,取得了较好的临床疗效。

坐诊时间:名医堂1诊室周二、六全天。

德州市中医院优惠筛查宫颈癌

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。常规妇科+人乳头瘤病毒HPV(23型)+液基薄层细胞制片术(TCT),按规定收费500元,现收费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