



夏季多汗及时补钾

出汗对于身体来说是流失水分,于是很多人首先想到了补水。不过,随汗液流失的,除了水,还有人体健康必需的钾。钾是人体内重要的营养成分,也是重要的电解质,主要储存于细胞内,对维持体内酸碱平衡和渗透压、细胞的新陈代谢、神经肌肉的兴奋性起着十分重要的作用。最安全有效的补钾方法就是多吃富钾食品,如豆类中以黄豆含量最高;蔬菜中含钾最多的是菠菜、土豆、山药、芹菜、莴苣等;水果中以香蕉、橘子含钾量最高。

齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动第八站

5月30日走进淄博山铝医院

本报济南5月18日讯(记者 陈晓丽) 排队候诊时间长、往返路费住宿费贵、老人身体禁不住折腾,这些原因已成为基层居民到省城找专家看病的几大拦路虎。由本报联合省内部分知名综合(专科)医院等举行的齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动,5月30日第八站将走进山东铝业公司医院,让当地居民轻松在家门口看上省城名医。

自2013年12月14日首站活动举办以来,截至目前,齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动已经成功举办七站。来自山东省立医院、山东大学齐鲁医院、山东大学第二医院、山

东省口腔医院、山东省精神卫生中心等不同领域的多位专家分别走进泰安、聊城、济宁、淄博、菏泽、滨州、枣庄,为当地数千名群众进行了公益义诊和科普知识宣传等活动,受到当地居民的热烈欢迎。

在过去的几站活动中,不少人为了能够看上省城专家,特意提前一个多小时到义诊地点排队等候。而来自不同医院的专家也尽职尽责,每次都是为所有等待的市民义诊完才返程。多数专家表示,义诊时看的病号比在医院坐诊时还要多。此外,针对市民对疾病认识的误区、不良的生活习惯等,专家

都一一进行了详细解答和纠正,同时提醒大家:若感到身体不适,应及时到正规医院就诊,千万不可拖延,以防耽误最佳治疗时机。

医疗资源分配不均,基层居民找大专家看病难,一直是居民反映最强烈的看病难题。为此,本报联合省内部分知名综合(专科)医院等,于2013年底发起了“健康齐鲁行 名医在身边”——齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动。义诊期间免收所有专家挂号费、咨询费、部分检查费等。其间,专家还将在当地开展科普宣传活动,宣传普及医学知识和医疗常识等,提高当地群众就医保

健能力。

5月30日(周六)上午9点30分到下午3点,淄博站活动将走进山东铝业公司医院。届时,来自山东大学齐鲁医院、山东大学第二医院、山东省千佛山医院、山东省交通医院、山东省口腔医院、济南哮喘病医院、济南骨科医院、济南中医精神专科医院(济南远大脑科医院)等医院的专家将进行现场义诊。

主办方在本站开通了活动咨询电话:0531-85196381;0533-3159015;18606438737。欢迎广大市民垂询。义诊活动地点:淄博市张店区山铝西山五街2号。

顽固性失眠 抑郁症 精神障碍用美国消郁灵

美国研究发现,边缘系统的“海马区”是最早生成发挥功能的部分,管理着睡眠中枢、记忆中枢、精神运动、情趣反应等,由于遗传、压力、精神打击等原因,使“海马区”血供减少,海马区中的神经干细胞无法得到足够的营养时,海

马区便会萎缩。人体就会出现失眠早醒,多梦易醒,情绪低落,自卑自闭,悲观厌世,行为异常,敏感多疑,恐惧强迫,幻听幻觉等症状。

美国专利消郁灵在美国临床8年,针对顽固性失眠、抑郁症、焦虑症、强迫症、恐惧

症、精神分裂症等疾病,效果意外惊人。不管病情有多重,病史有多久,服用消郁灵5-10天都有神奇效果出现。轻者3个月可康复,重者6个月摆脱疾病困扰,重获健康生活。

美国专利消郁灵中国上市10年,深受广大患者好评,以

神奇的效果为基础,康复一个又一个患者。现打进电话可与专家交流,大量康复详实病例提供参考。郑重提示:消郁灵买10盒送5盒,服用后对效果不满意,厂家跟踪服务到底,不让患者花冤枉钱。

咨询热线:0531-80950193
4006653779(免长途费)
经销地址:华东大药房(济南市大观园站旁)

齐鲁医院5月19日举办炎症性肠病义诊活动

每年5月19日是世界炎症性肠病日(World IBD Day),希望引起社会对世界500万炎症性肠病患者群体和炎症性肠病这一长期、致残性疾病的关注。炎症性肠病(IBD)的发病率西方发达国

家高于发展中国家,但近年来我国发病率呈明显上升趋势,疾病好发于青壮年。

据介绍,炎症性肠病是一种慢性非特异性肠道炎性疾病,包括溃疡性结肠炎(UC)和克罗恩病(CD)。病因

尚不十分清楚,普遍认为环境因素、遗传因素、感染因素和自身免疫因素可能与其发病有着莫大的关系。

为了增强公众对这一危害人类健康、发病率逐年上升疾病的认识,帮助患者减轻疾

病苦楚,回馈社会,齐鲁医院IBD-MDT小组的专家教授于5月19日在齐鲁医院门诊大厅举行“世界炎症性肠病日”大型义诊公益活动,为广大IBD患者提供权威的专家健康指导服务,进行疾病宣讲,当天下午还将在医院举行炎症性肠病患者教育,欢迎广大患者朋友关注并参加。(郭婧 隆鑫)

济军456医院开展“计生干部健康行”活动

5月14日,济南市天桥区大桥镇100名计生干部,来到了济南军区第456医院,参加医院组织的健康体检义诊活动,这是该院接待的第五批天桥区计

生干部。据悉,此次大型义诊活动由456医院联合天桥区卫计局举办,自4月下旬开始,在4个月的时间内为天桥区15个乡镇、办事处近千名计生干部进

行免费查体,并逐人建立健康档案,提出健康管理建议。

活动期间,456医院妇产科钮彬主任、特诊科谢颖坤主任、神经内科李振主任就

济南周围血管病医院关爱孤寡老人

本报济南5月18日讯(记者 陈晓丽) 12日上午,为了庆祝国际护士节,济南周围血管病医院的医护人员来到“幸福家园”老年公寓组织

献爱心活动。为老年公寓的老人送去了大米、面粉、花生油、毛巾等物品。

上午9点左右,医护人员来到老年公寓,为每位老人

免费测量血压,仔细询问老人的身体状况和日常生活习惯,并根据具体情况作出相应的指导。同时,为了促进老人血液循环,减少血管方

面疾病,济南周围血管病医院的工作人员还教大家下肢屈伸运动、血管功能锻炼运动、原地踏步运动、踝膝关节屈伸运动等几套简便易行的锻炼动作,现场不少老人笑呵呵地锻炼起来。

孕产妇保健、四维彩超检查重要作用和脑梗死的预防治疗等问题作了专题讲座,为广大基层计生干部讲授专业知识。截至目前,医院已为200名基层计生干部查体义诊,组织专题讲座5场。(李雁雁)

北京高端脑科医疗资源入驻山东

5月18日,“首都医科大学三博脑科医院山东协作医院”在山东省交通医院正式挂牌,此举标志着国内顶级的神经学科专家团队和技术力量入驻山东。

据悉,首都医科大学三博脑科医院是卫生部国家临床重点专科(神经外科)、卫生部全国神经外科医师培训基地。山东协作医院将由著名神经外科专家闫长祥教授领衔,依托

三博的雄厚技术、专家队伍、现代化的管理优势,在山东省交通医院神经内科、神经外科的基础上,强强联合,在济南建立高起点、高水平、专业化的神经专科治疗平台。

协作医院建立后,三博脑科医院将在山东省交通医院长期派驻专家团队,并建立颅脑肿瘤、脑外伤、癫痫等多种疾病的会诊中心,多学科联手,为百姓提供以疾病为中心的个性化高端技术服务,打造立足山东、影响全国的脑科医疗技术品牌。(佟霞)

济南中山肝病医院“天使”志愿捐献造血干细胞

近日,在济南中山肝病医院发生了感人的一幕,90余名志愿者在中山肝病医院门诊大厅进行了造血干细胞采集,随时准备捐献自己的造血干细胞。据了解,这批志愿者中有不少是中山肝病医

院的医护人员。

当天上午,造血干细胞采集工作正式启动,志愿者在被确认自愿参加活动之后,一人领取一张报名表,认真填写完整后,到采血处由济南历下区红十字会工作人

员采取五毫升血样。采血完毕,志愿者每人获得一份采血荣誉证书,而凝聚着他们爱心的血样及相关资料将汇入中国造血干细胞捐献者资料库。“付出我们一点点细胞,去挽救一个生命,这是非

常光荣的事。”现场一名来自济南中山肝病医院的志愿捐献者说道。

据悉,造血干细胞移植是目前治疗白血病等血液疾病最有效的手段之一,济南中山肝病医院踊跃加入造血干细胞捐献志愿者队伍,为拯救同胞的生命作出了积极贡献。

戒烟从此很简单

雾化戒烟 六天承诺包戒

实验发现:在室内吸烟三根,PM2.5超标30倍。吸烟者易诱发肺癌,还有二十多种癌症与吸烟有直接关系,戒烟已刻不容缓。

香港国际著名烟集团航天专家易侧位高级工程师联合北京同仁医院诸小依教授历时五年研制成功的“雾化戒烟法”,采用20年专利配方(专利号:ZL200410039427.9),通过航天高科技使四十多味中草药精华快速雾化,经肺部吸收,快速排除体内尼古丁,清除肺部积存的烟焦油,调节人体代谢平衡,没有不适感,轻松戒除烟瘾,连续使用6天即可。使人不但不想吸烟,闻到烟味都很反感,从而彻底戒烟。

郑重承诺:正确使用“易星雾化烟”一疗程包戒,否则免费提供直至戒掉满意为止。

咨询电话:0531-86377677
戒烟中心:济南大观园北门往西100米恒昌大厦一楼百馨堂;德州医药大楼三易;菏泽三角花园西南角曹州;滨州老国营站对面康乐;临沂146医院南邻忠信堂;威海益寿堂(全省免费送货)

省中医举办系列技能大赛

近日,山东省中医院举办系列技能大赛,一百多名职工积极参赛,院领导亲自参与并点评,在全院掀起了赛技能、赛服务、赛素质的热潮。

大赛项目涵盖人文英语、心电图、中医经典教学查房和阅片等内容,操作性强、观赏性高,选手沉着冷静,动作流畅,以规范、严谨、娴熟的动作,展示了精湛的技能操作水平,获得了评委、观摩师生及患者家属的肯定。(李祚晗)

耳鼻喉省级学术交流举行

为进一步推动我省耳鼻喉领域医学发展,提高耳鼻喉医学专业技术人员学术水平,5月16日下午,由山东省耳鼻喉齐鲁名医堂主办,山东大学齐鲁医院、仁品耳鼻喉医院协办的山东省耳鼻喉内窥镜及睡眠医学新进展学习班在济南举行。

此次会议由知名专家交流授课,内容针对性强,众多知名耳鼻喉专家间的相互交流,为睡眠医学新进展及耳鼻喉内窥镜手术提供了有效的借鉴。此次省级学术交流有助于提高山东地区耳鼻喉疾病治疗的技术水平,同时通过不断的人才汇集和学术交流,为山东地区耳鼻喉患者带来更多健康福音。

北京肛肠名医周末济南亲诊

为了让广大肛肠病患者重获健康,本周末(5月23日-24日),北京肛肠名医赵宝明教授来济南肛肠医院亲诊、手术。

据了解,赵宝明系北京中医药大学东直门医院肛肠科主任医师、教授、博士生导师,中华中医药学会肛肠分会常务理事,北京中西医结合肛肠专业委员会副主任委员,对痔疮、肛瘘、肛周脓肿、肛裂等肛肠常见疾病,以及排便障碍、大肠癌、直肠癌前肿瘤等肛肠科疑难病症的诊断治疗有丰富的临床经验。

济南肛肠医院专家提醒,患者可提前预约挂号,免挂号费、免会诊费、免肛门镜检查费。