

外用激素最好隔日使用

敏感皮肤要少涂外用激素软膏,如腹股沟、腋窝、耳朵、眼睑以及头面部的皮肤较为脆弱、敏感,选用的激素浓度应低些。有毛发的部位,特别是头部,应避免使用糊剂,否则不易清除。一般每天用1~2次即可达到治疗目的。涂药时,搽薄薄一层即可。皮损范围越大,选用药物的浓度应越低,太大的皮损应避免使用激素药。此外,需长时间使用者,最好隔日使用(即用一天休息一天),这不仅能降低不良反应的发生,还可延缓对药物的耐受性。

中国急性心肌梗死救治项目山东区正式启动

53家医院联手建心梗急救网

本报记者 李钢

抢救急性心梗,就是与时间赛跑。时间就是生命,时间就是心肌,时间就是生活质量。然而,我省作为心梗高发区,每年约有5万心梗患者,只有不到7%的患者得到及时治疗。为提高救治成功率,7月3日,中国急性心梗救治项目在我省启动。

山大齐鲁医院副院长陈玉国教授担任我省项目执行主席,统筹规划我省急性心梗救治网络的建立和完善。当天,全省53家联网医院的急诊科、心内科数百名专业医师参加了启动会。项目力争使急性心梗的死亡率降到5%以下。

我省每年5万急性心梗,及时救治不足4000人

“心肌梗死,由于其死亡率、致残率高被公认为影响百姓生命安全和健康的头号杀手。其中,ST段抬高心肌梗死(简称STEMI)是冠心病的一种严重类型,是全球范围内重大的公共卫生问题。”中国急性心梗救治项目山东省执行主席、山大齐鲁医院副院长陈玉国表示,“由于我省人口基数大和特殊的气候、‘口重’等饮食特点,我省成为全国心肌梗死高发省份。”

据介绍,按目前约50/10万的发病率推算,我省每年STEMI发病人数近5万人,但根据有关数据,每年仅有不足7%的STEMI患者接受

了直接PCI治疗。

“急性心梗的救治,延迟和再灌注比例低致使死亡率增加,95%心梗患者错过最佳的黄金救治时间,死亡率很高。”陈玉国表示,由于急性心梗的救治时间是以分秒计的,随着时间的流逝,心肌会迅速死亡,而这种心肌坏死和功能丧失是不可逆的,“如果开通血管不及时,即使没有危及生命,最后也会因心肌大量死亡,而影响患者的生活质量。”

陈玉国分析说,这是由于多种原因造成的。首先是患者意识不足,延迟就诊。统计显示,有46.7%的患者就诊时间大于12小时,失去了接受急诊再灌注治疗的机会。第二是转运的延迟。第三是非介入医院的延迟。

医院就诊流程、介入医院的模式等也是造成延迟的原因之一。“要提高急性心梗的救治率,一项系统工程,需要各个医院、院前急救、各个科室等各方配合才能为患者抢出更多时间。”陈玉国表示,要提高救治成功率,单靠一家医院无法做到。

53家医院组建心梗救治大网络

据介绍,为建立科学的急性心脑血管疾病区域协同医疗救治体系,最大限度地缩短早期救治时间,全国启动了急性心梗救治项目。项目在全国范围内选取了200家急诊PCI(介入治疗)能力医院,以及与

之相邻的3-5家不可行PCI医院构建区域STEMI协同救治网络。

当天,该项目在我省正式启动,来自全省的23家急诊PCI能力医院与30家不可行PCI医院构建了山东省区域STEMI协同救治网络。山大齐鲁医院副院长陈玉国教授担任我省项目执行主席,负责统筹规划我省急性心梗救治网络的建立和完善。

据介绍,该网络建成后,对于心梗患者来说,意识到发病时拨打120急救电话,电话的拨通就意味着患者进入了这个大网络中。患者的病情由120急救人员第一时间掌握,在去往患者所在地的路上,120急救车就准备好了相关的急救检查设备和药品。接到患者后,在大网络的指挥下可第一时间判断出患者所在地附近最具能力的医院。该院同时做好急救准备,开辟绿色通道。

患者进入这个网络,其救治成功率就可大幅度提高。有了该救治网络后,也意味着,患者从原来的“任意而为”变成了现在的“一路畅行”的VIP待遇。

“组建这个网络就是让患者从发病到治疗的时间尽可能地缩短。”陈玉国说,“现在我们只需让患者知道,什么是胸痛,什么是心梗,急性心梗发病时的感受是怎样的。让居民意识到一旦发现苗头,要毫不犹豫地拨打120急救电话,把救治的任务交给最专业的医师,而非盲目自我判断。”

力争使死亡率降到5%以下

来自东平县人民医院的专家张东晟表示,基层医院最需要来自大医院的帮助和扶持。加入了这样的网络,将有机会得到关于STEMI患者诊治知识的培训,是提升全省基层医院诊疗能力的惠民政策。

陈玉国表示,要改善急性心脑血管疾病的救治结果,医疗急救体系是否完善、运行是否流畅是关键。“这就要求院前急救120、急诊科、心内科三位一体,同时各个医院也是一个密切联系的整体。”陈玉国举例说,在救治过程中需要各个环节充分发挥自己的优势,如120急救体系负责根据“就近、就急、就近”的原则,把患者送到最适宜的医院,基层医院担负着确诊、转诊、紧急处理的重任。

“通过区域协同救治,我们还要达到双向转诊的模式,不仅要把握需要救治的患者自下至上地送到有救治能力的大医院,也要在有效的治疗之后,让患者回到基层医院或社区,接受康复治疗 and 长期随访。”陈玉国说。

区域协同救治网络的建设,实现院前急救体系与医院无缝对接,可以提高心梗患者的转运效率和救治比率。陈玉国表示,力争通过该网络的建设,大大提高急性心梗的早期救治,早期再灌注治疗可使急性心肌梗死的死亡率降到5%以下。

“我心目中的省中医”

征文大赛落幕

本报济南7月6日讯(记者 李钢) 近日,本报与省中医联合举办的“厚德怀仁六十年,乐群敬业谱新篇——我心目中的省中医”征文大赛圆满落幕。征文大赛收到稿件总计百余篇,经由专家评审组按照过双盲的评审原则,最终选出特等奖1名,一等奖2名,二等奖3名,三等奖5名,优秀奖10名。

征文大赛一经发布,在全社会引起了强烈反响,各界人士积极投稿,热烈响应。参与的作者中,有年近八旬的耆老,也有“90后”的年轻人;有专职作家,也有不识字靠口述的农民;既有曾到医院就诊的患者,也有医院的职工……内容涵盖了患者的就诊经历、印象深刻的专家事迹及其高尚的医德风范,以及职工对医院60年发展的所思所感。

主办方制作了精美的荣誉证书和体检券,随后将陆续发放到获奖者手中。证书领取咨询电话:0531-85193844

附:获奖名单

特等奖1名

《生命的阳光,温暖众生》作者:钟倩

一等奖2名

1、《感谢吕大夫》作者:庞洪峰

2、《我在省中医的四年》作者:杨春涛

二等奖3名

1、《感恩与愧疚——我与省中医的故事》作者:张建

2、《我心目中的省中医》作者:朱礼泉

3、《一家三代中医缘》作者:赵文剑

三等奖5名

1、《医心换人心,贴心更放心——省中医就诊体会》作者:陆蓉伟

2、《我心目中的省中医》作者:吕晓娜

3、《记省中医的一次就诊经历》作者:房宜凤

4、《不解之缘》作者:周菊

5、《薪火相传,与爱同行——我心目中的省中医》作者:亓玉香

优秀奖10名

1、《待病人如亲人的胡志强大夫》作者:老山

2、《庆祝建院六十周年》作者:黄延芹

3、《我的中医看病经历》作者:李永祥

4、《仁心仁术》作者:周琦

5、《我心目中的省中医》作者:吕秀珍

6、《我爱我家》作者:陈雷

7、《宣传窗口、医患纽带》作者:孙明光

8、《我心目中的省中医》作者:宁桂君

9、《医德高尚,乐群敬业——记省中医四位专家》作者:王德明

10、《医者仁心拯病患,大医精诚除痼疾》作者:徐先生

新八段锦(七)

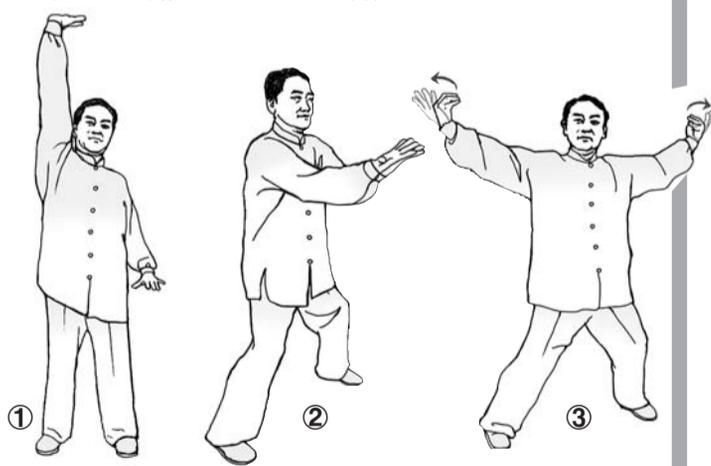
图/金红 文/徐洁

八段锦是我国古传至今的养生方法。依据现有文献,八段锦之名最早出现在南宋洪迈撰写的《夷坚志》中。今天,八段锦仍然流传很广,各地都有养生爱好者练习。我省八十一岁高龄的中医名家乔鸿儒自创了新八

段锦,共分二十一式,希望更多的人学习受益。演示者为乔鸿儒弟子谭桂昌先生。

单举谓臂:一手上举,一手下按,左右互换,可宽肠下气健脾胃。(见①)

马步捏空:两手向前平托,展于两侧,捏指40次以上。(见②③)



吃相·打酱油

营养师教你专业地打酱油

记得小时候打酱油,妈妈总是嘱咐我:“买一级的!”我清楚地记得,那时候三级酱油是一毛八一斤,一级的大概三毛多一斤。我现在也买最好的酱油,有特级的不要一级的,有一级的不要二级的。

从特级到三级有四个等级的差别,差别在哪里呢?所有的酱油标签都会有标注:质量标准和质量等级。质量标准以氨基酸态氮的含量来衡量,氨基酸态氮指的是以氨基酸形式存在的氮元素含量。氨基酸态氮是判定发酵产品发酵程度的特性指标,该指标不达标,主要是由于生产工艺不符合标准要求,产品配方缺

陷,或者是产品与已制定指标不匹配等原因造成的。

氨基酸态氮指标越高,说明酱油中的氨基酸含量越高,鲜味越好;氨基酸含量越高,酱油的级别就越高。

我特意去超市看了几个品牌和等级的酱油,差距非常大。有一个酱油的名字挺牛,叫“老抽王”,可仔细一看这老抽王竟然是三级酱油,氨基酸态氮指标 $\geq 0.40g/100ml$,比较低,钠含量却比较高,在 $1250mg/15ml$,不知这酱油“王”在哪里?

有一种叫做“冰糖老抽”的酱油,氨基酸态氮 $\geq 0.70g/100ml$,质量等级为一级,这种老抽酱油颜色较重也比较浓稠,适合用来做红烧类菜肴,

里面添加了食品添加剂焦糖色,可以给食物上色,比如制作红烧肉,会使肉的颜色红亮,非常诱人。

有一种酱油,价格比较高,质量等级为特级,氨基酸态氮 $\geq 1.20g/100ml$,钠的含量也比较低为 $825mg/15ml$,我现在基本都是买这个酱油。

我还仔细看了一个袋装的酱油,质量等级为一级,氨基酸态氮 $\geq 0.70g/100ml$,质量还可以,由于是袋装的,所以比较便宜,还算比较实惠。

超市中,一位销售人员向我介绍他们家的酱油:“不含防腐剂,是压榨的”,并把防腐剂描绘成洪水猛兽。我看了一下这款酱油的标签:确实没有防腐剂,钠的含量也不高。

几十年前酱油大都没有防腐剂,酱油缸上面漂着一层白膜,就是细菌繁殖导致的。防腐剂也就是现在标签里的山梨酸钾,只要按照国家标准添加防腐剂,就不会对人体产生危害。盐也有防腐效果,但那个品牌的酱油钠含量不高,且没有防腐剂,反而令人不太放心。

酱油还是买纯粮酿造的,一级的或特级的,氨基酸态氮高的为好,酱油含盐量都比较高,做菜如果放了酱油,就不要再放太多的盐,也不要再放鸡精或味精了,因为酱油里面的鲜味物质和鸡精里面的鲜味物质是一样的,合理选择和使用酱油,让菜品有滋有味!

公共营养师 胡陵

21名非洲眼科医生来我省“取经”

本报济南7月6日讯(记者 李钢) 2日下午,2015年非洲国家医护人员白内障治疗临床培训班在省千佛山医院正式开班。来自苏丹、乌干达、坦桑尼亚、赞比亚、肯尼亚和喀麦隆等6个非洲国家的21名学员,将在我省接受为期一个半月的培训。

本次培训班自7月2日开始至8月17日结束,为期一个半月。在此期间,来自6个非洲国家的21名学员,将全方位学习我国先进的白内障治疗技术和护理。目前,学员已全部抵达济南,正式接受各项培训工作。