

健康365

1日至7日是“母乳喂养周”，职场妈妈更需要关注

母乳喂养宝宝，至少到六个月大

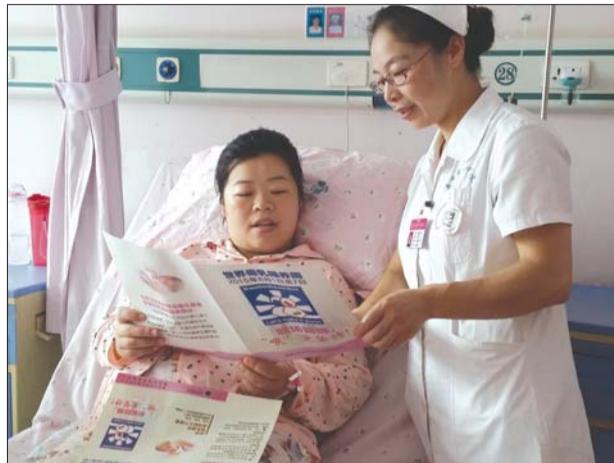
本报泰安8月2日讯(记者 邓金易 实习生 张艳) 1日，泰安市中心医院举行了以“职场妈妈，‘喂’爱坚持”为主题的世界母乳喂养周活动。活动中，专家讲解了关于母乳喂养的相关知识，并到产房给产妇发放母婴喂养宣传手册呼吁产妇给孩子提供健康的母乳喂养。

8月1日至7日是“母乳喂养周”，1日上午，泰安市中心医院举行了世界母乳喂养周的启动仪式，泰安市中心医院副院长张开刚、泰安市科学技术学会副会长许瑞、泰安市母婴协会副会长殷宪敏等出席仪式。

张开刚表示，此次活动，不仅是要给哺乳期妇女讲解母乳喂养的好处，鼓励职场妈妈坚持哺乳，更是希望通过此次活动同泰城各家医院一起努力，给产妇宣传健康的母乳喂养知识。

活动首先由中心医院母婴学校的冯护士给孕产妇及家属讲解了母乳喂养的相关注意事项，并进行了现场模拟技术指导。例如有刀口的孕妇怕压到刀口，可以采用婴儿屁股朝外的抱姿喂奶、怕孩子呛奶应该手心成碗状轻拍婴儿背部等小窍门。不少孕妇说，提前听了这一课，等孩子降生，就有经验了。

“我是头胎，在听这次讲座之前，很多喂养方法我都



泰安市中心医院产科护士到病房发放母婴喂养手册，并给产妇讲解相关知识。本报记者 邓金易 摄

不懂，通过这次讲座，真是受益颇多。”孕妇李女士说。

在病房里，中心医院的护士也给产妇发放了母婴喂养手册，让产妇了解更多母乳喂养的窍门和好处。

产妇吴女士说，她是二胎了，头胎也是母乳喂养。“因为我也是医务工作者，所以知道母乳喂养对孩子是很有好处的。虽然二胎只有98天假期，但我还是打算继续进行母乳喂养，在上班前先给孩子挤好奶。”

中心医院产科主任刘学军说，在第24个母乳喂养日到来之际，医院希望通过大量的宣传，告诉每个母亲，尤其是职场母亲，她们有母乳喂养的权利和义务。“母乳喂

养的时间至少要达到6个月，我们也希望用人单位，能够给孕期母亲一些理解和支持，也是为了下一代着想。”

据泰安市母婴协会的副会长殷献敏介绍，泰安的母乳喂养率基本能达到90%，希望未来能达到100%。泰安市科学技术学会的副会长许瑞也表示，他们正在泰城推广母婴喂养室，给在公共场所带孩子的妇女一个有隐私的喂养环境。

最后，张开刚告诉记者，未来他们还将以讲座的形式深入各个社区，讲解母乳喂养的优点，普及母乳喂养的知识，以及提供技术上的指导，提倡母乳喂养室的建立，呼吁母乳喂养。

三岁娃腹泻不止
一查患上肠胃炎

本报泰安8月2日讯(记者 路伟) 进入夏季以后，因为气温较高细菌繁殖较快，急性肠胃炎等疾病容易“招惹”孩子。医生提醒，预防肠胃病关键要管好嘴巴，切忌服食生冷、变质等食品。

泰城市民张女士近日因为孩子生病头痛不已，原来她三岁的儿子连续好几天拉肚子，去医院检查发现孩子是急性肠胃炎，经过治疗，孩子病情才逐渐稳定。医生介绍，像张女士的儿子一样，夏季拉肚子的孩子并不在少数。

急性胃肠炎、腹泻、细菌性痢疾等肠道疾病是幼

儿夏季常见疾病。“此类疾病多以细菌感染为主，因为气温高，病菌繁殖快，各种食物、饮品很容易受到病菌的污染，加上幼儿肠道的抵抗力弱，自我保健意识差，吃了被病菌污染的食物就易患病。”泰山医学院附属医院儿科医生说。

医生提醒，预防肠道疾病的关键是把好“病从口入”这一关。避免孩子暴饮暴食，让孩子饭前便后洗手。吃瓜果前要洗净、削皮，不喝生水，不吃过期、变质的食物，尽量少吃冷饮和街头小吃，放入冰箱的剩饭菜，要重新热透再食用。



“男”丁格尔
聚首

8月1日、
2日，山东省
首届男护士
发展论坛在
济南召开，泰
山医学院附
属医院两名
男护士代表
参加了此次
论坛。本报
通讯员 牛
飞 摄



听过心梗、脑梗，你听说过腿梗吗？

积的。且身体被寒气侵袭的地方，必会气血瘀阻，这叫做“寒凝血滞”。若寒气停留在关节，就会产生疼痛，停留在脏腑就易产生肿物，停留在经络就会使经络堵塞，气血也就流行不畅，不但会四肢不温，也常会有手脚发麻的症状出现。所以倘若不在夏日去除积寒，等到秋风一起，外寒复来的时候，就又会内外交困了。

大家都知道肺病可以冬病夏治，其实，许多下肢动脉硬化的老年人脚凉脚麻也属于阳气亏虚的范畴，同样可以应用冬病夏治的方法，取得很好的疗效。

老年人脚凉、脚麻多是因为“腿梗”！对于心梗和脑梗，大家都很熟悉，但是提起“腿梗”，可能许多人觉得比较陌生。

其实，无论是发病率，还是治疗难度，腿梗都不亚于心梗和脑梗。老年人

血管的老化是全身性的，下肢动脉同心脑血管一样难逃粥样硬化狭窄的厄运！与心梗、脑梗相似，腿梗，就是下肢的动脉发生了梗塞，导致下肢的远端缺血缺氧，进而引起肢体的发凉、麻木、溃疡甚至组织坏死，如果不及时治疗，最终导致患者截肢，甚至会引起死亡。

为加强下肢动脉疾病的科普和预防，泰安市中医院介入科现推出绿色健康、多种多样的冬病夏治活动，可以提供免费下肢动脉造影、下肢动脉球囊支架成形治疗、下腔静脉滤器植入、肝动脉化疗栓塞、胆管及食管狭窄的支架植入、大咯血的支气管动脉栓塞治疗等。同时，对传统文化有着自己深入的理解，临床秉承“介入解决局部，中医调控全身”的理念，擅长中西医结合，在介入治疗的围手术期给予中医药干预，将中西医各自的临床疗效发挥到极致。

主要针对人群：60岁以上的有脚凉等下肢症状的，尤其是有多年糖尿病史的老年人。

地点：泰安市中医院精诚楼五楼介入诊疗科
联系人：崔医生
联系电话：18605380851

崔玉志

泰安市中
医医院介
入诊疗科
主治医
师。毕业
于山东中
医药大学
本硕连读
中西医结
合专业。



姓名：崔玉志



红色圈注区域狭窄闭塞。

62岁的赵老师这段时间可受苦了，早晨起来忽然觉得腿麻、疼痛、脚冰凉，在屋里走了几圈就觉得小腿酸胀，歇一会儿才能继续行走。

“我这是怎么了？老寒腿犯了？”孩子不在家，他自己也拖着不去医院，直到前两天发现脚趾都变青了，才吓坏了。跑去泰安市中医医院挂号就诊。导医推荐他挂介入科的专家号，医生给他做了个造影一看，大腿部的整个血管都堵了！

最终，赵老师不得不做了血管扩张手术、放置支架，术后配合温经通络、活血祛瘀的中药，各种治疗一起上，症状才得到缓解，避免了截肢的痛苦。

泰安市中医医院介入科主治医师崔玉志介绍，

像赵老师这样下肢慢性缺血的病人并不少见，老百姓习惯上称作“脉管炎”、“老寒腿”，包括下肢动脉硬化闭塞症、糖尿病足等，他们通常的症状是手脚发凉，畏寒喜暖，怕风怕冷，体倦易困等，中医叫阳气不足，也就是自身热量不够，产热不足，寒从内生。这样的人即使在盛夏，睡觉也要盖着被子，穿着袜子。而这些症状在炎炎夏日往往能得到一定的缓解，这使得很多患者误以为下肢缺血已经不复存在。

他说，很多人体质本来就有阳气不足，夏天再痛饮祛暑的饮料，如冰镇啤酒、凉茶、水果冰，然后整日在空调房间里工作，那真是陈寒未去，又添新寒。要记住，寒气是会沉

