

吃冬瓜，降糖、解暑棒棒哒

每100克冬瓜中，仅含热量11.00千卡，不含脂肪，膳食纤维高达0.8%，所含维生素中抗坏血酸、硫胺素、核黄素及尼克酸含量较高，含钾量显著高于含钠量，属典型的高钾低钠型蔬菜。冬瓜的食用功效主要有降糖、降血压，利尿消肿，清热解暑，减肥、降脂等。冬瓜中所含的丙醇二酸，能有效地抑制糖类转化为脂肪，加之冬瓜本身不含脂肪，热量不高，可防止发胖，有助于体形健美，特别适合体重超标的糖友食用。

反复阴道炎和尿路感染咋回事

健康大讲堂关注女性盆底病



本报济南8月10日讯(记者 陈晓丽) 总是反复出现阴道炎和尿路感染?明明年纪不大却有尿失禁的症状?生活质量不高?下周三(8月19日)本报与山大二院联合主办的健康大讲堂,邀请山大二院妇科副主任医师

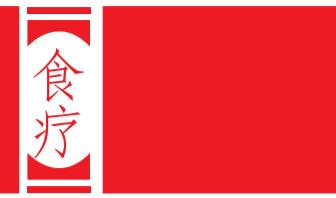
张萍教授开讲“女性盆底器官功能障碍性疾病防治”。广大读者可于当天下午三点,到山大二院门诊楼一楼健康大讲堂参加。本报开通免费“抢座”热线96706120,到场可免费获赠精美生命周刊《健康服务手册》。

女性盆底器官功能障碍性疾病是妇女常见病,调查资料显示,我国45%的已婚已育女性有不同程度的盆底功

能障碍。专家表示,女性盆底器官功能障碍性疾病是指由于盆底肌肉、筋膜和韧带损伤,机能减退导致的子宫脱垂、阴道前后壁膨出和压力性尿失禁等一组疾病。

由于社会关注度低、缺乏知识普及、患者羞怯等方面的原因,女性盆底功能障碍的患者就诊率很低,这类疾病已经影响女性生活质量。

张萍教授有二十多年的妇产科临床经验,8月19日下午



公益行

齐鲁晚报

B03

2015年8月11日 星期二
编辑:徐洁
美编:许雁爽 组版:韩舟

头条链接

大讲堂专家简介

张萍,山大二院妇科副主任医师,硕士研究生导师。兼任山东省医师协会女性盆底功能障碍防治医师分会常务委员、山东省抗癌协会妇科肿瘤分会委员、山东省医学会妇产科分会盆底学组委员。从事妇产科临床、教学和科研工作二十余年,有丰富的临床工作经验,能正确处理妇产科常见病和多发病,独立完成妇产科常见手术,对于疑难、危重、复杂病例的诊治有较高水平。擅长宫腔镜、腹腔镜诊断与治疗各类妇科疾病,在妇科肿瘤、盆底重建等的诊断和治疗方面有深入研究。专家门诊时间:周二全天

移植或透析,尿毒症要花一辈子钱



本报记者 李钢
实习生 谢丽娟

不知从何时起,尿毒症患者也出现违法犯罪群体。本报报道过多次此类新闻,如“尿毒症患者骗保”,“尿毒症患者偷油”。为了治病不惜违法犯罪,让人颇感心酸。明明有大病医保,为何他们这样做?记者调查发现,尽管医保保障水平不断提高,但患上该病,终生花钱仍会压垮一个小康家庭。

发病:肾移植科总有几百人等待肾源

在省千佛山医院泌尿外科病房里,来自滨州的刘先生与妻子没有一天不为花费焦虑。56岁的刘先生因为多年的糖尿病发展成了尿毒症,已经透析了一年半。

像刘先生这样,一边透析,一边等待肾脏移植的患者在各医院的肾内科(或血液透析科)、泌尿外科等相关科室都人满为患。据了解,每天到山大齐鲁医院、省立医院、省千佛山医院、济南市市中心医院等省城各大医院进行透析的患者少则几十人,多则上百人。现在很多县区医

院都有血液透析相关科室,而且大都人满为患。

省立医院肾内科专家王荣介绍,随着我国老龄社会的到来,高血压、高血糖等疾病的高发导致慢性肾病的发病率持续上升,发展成尿毒症的患者也随之大幅增加。据统计,我国慢性肾病的发病率高达11%,并呈逐年上升趋势,其中有许多会发展成尿毒症。

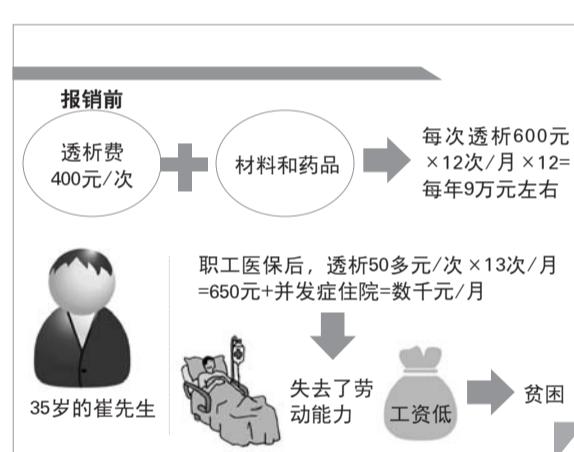
中国医院协会血液净化中心曾进行统计,结果显示,我国尿毒症的患病率可以达到每百万人口发病79.1人。

“尿毒症患者中等待肾源的人很多。”省千佛山医院器官移植中心主任及肾移植中心主任闫同义表示,在该院登记等待肾源的尿毒症患者有300多个,其中很多患者在绝望等待中离去。

医保:报销后一次透析自己承担100元左右

刘先生给记者算了笔账,一次透析费400元,算上材料和药品,每次透析一共要花600元左右,一个月要透析12次,每年仅正常透析就要9万元左右。

据悉,2015年,我省居民



大病医保政策进一步完善,将原来的病种大病保险改为了大额大病保险,即只要花费超过一定数额,不分病种全部给予二次补偿。

“有了这个大病报销后,每次透析个人承担不到100元。”已经透析了五年的苏正昌说,职工医保的报销更多。

救助:慈善救助1万-3万,但难维持长久

“对尿毒症患者来说,肾移植是最好的选择。”闫同义说,但是现在肾源非常紧张。

听说有肾源后,刘先生夫妻心里既高兴又不安,“听说肾源就要20来万,而且不能报销,手术费住院费怎么着也要十多万吧。”为了能进行手术,夫妻俩已经开始卖

家里仅有的一套房子。刘先生说,他咨询过慈善总会,他们有几个救助项目,透析能救助1万,肾移植能救助1万-3万。

据悉,省慈善总会资助家庭贫困的尿毒症患者做血液透析治疗,每例资助1万元。而肾衰竭亲体肾移植救助项目,资助贫困家庭肾衰竭患者做亲体肾移植,根据贫困患者的医疗保险情况给予1万-3万元不等的资助额度。

“肾移植虽然能资助几万,但移植完了,也需要一直吃抗排异的药物,还要定期检查,这也是一笔不小的开支。”刘先生无奈地说,“有的省已经能免费透析了,要是我们这里也能这样就好了。”

他时,父亲的手指慢慢地拢起,无力地轻轻握住了我的手。这也许是父亲表示他感知女儿在身旁的唯一方式了。我的内心深深地感动了。

俗话说:久病床前无孝子。照顾好常年瘫痪在床的老人的確是件费心费力的事。但在全家人的精心照顾下,瘫痪六年多的父亲没有长过褥疮。父母都是离休干部,医药费国家全部负担,可以长期住在医院或疗养院。但全家人商议后认为,长住医院对父亲心情不利,不如住在家里,亲人围绕,心神安宁。

亲情关爱胜似良医好药,对于风烛残年的老人来说更是如此。

周五健康大讲堂 聚焦秋季养生

本报济南8月10日讯(记者 陈晓丽) 秋季是万物成熟的季节,随着天气逐渐转凉,阳气减弱,阴气见长,如何调理身体以适应阴阳交替呢?又如何有效预防各种秋季传染病?本周五(8月14日)下午两点半,本报生命周刊健康大讲堂邀请了济南市第四人民医院公共卫生科副主任赵丽梅,开讲“秋季养生及传染病预防”。

俗话说“一夏无病三分虚”,由于夏季持续高温,对我们身体造成了较大的损耗,为了应对寒冷冬天的到来,秋季适当的进补就显得尤为重要。同时,初秋时节,肠道传染病和虫媒传染病高发,例如痢疾、轮状病毒感染引起的感染性腹泻、登革热等;到了晚秋,气温较低,呼吸道传染病也容易暴发,例如流行性感冒、哮喘等。

8月14日(本周五)下午两点半,本报健康大讲堂特邀济南市第四人民医院公共卫生科副主任赵丽梅开讲,主题为“秋季养生及传染病预防”。讲座结束后,赵丽梅还将回答大家的疑问。讲座地址是大众传媒大厦29楼第一会议室,具体位于济南市泺源大街2号(历山路与泺源大街交口西南角),乘坐K96、102、70、80、79路公交车到“山东新闻大厦”或“和平路”站点下车即到。

目前,免费“抢座”热线已经开通,广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名,或者给生命周刊官方微信平台发送信息报名。到场的读者将获得生命周刊《健康服务手册》。

病榻札记

亲情关爱胜似良医好药

文/晓鹏

我父亲已八十多岁,六年前从楼梯上意外摔下,导致颅骨骨折、颅内大面积出血。虽然抢救保住了生命,但本已疾病的父亲从此卧床不起。自父亲瘫痪六年多来,我所有的节假日都是在父亲床边度过。

当我一进家门,总是先到父亲床边,俯身对羸弱的父亲说:“爸爸,我回来了,你好点了吗?”父亲用微弱的声音对我说:“你回来了,我好些了。实际上,父亲身体并不见好。”

因为伤在头部,影响了父亲的思维和语言表达,他

极少说话。但当我帮他清理了大小便,擦洗干净身体,有时他会带点歉意费力地对我说:“好闺女,谢谢你。”我直起酸痛的腰宽慰他:“这都是我应该做的,不用谢。”

有一次,我临行前想喂父亲吃完饭再走,母亲忽然催促我:“你快走吧,别误了车。”这时听保姆说:“大爷哭了。”端着饭碗的我回头一看,苍老的父亲潸然泪下。我赶紧对父亲说:“爸爸,我不走,我还住几天呢。”父亲只是默默地流泪,再不肯张嘴吃饭。我一边给父亲拭去泪水,一边也禁不住泪水涟涟。

每个假期我都会回到父

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经利用,稿酬从优。

征稿