

山东省胸科医院重症医学科周明香： 就像救火员，哪有险情去哪里



胸医名家

本报记者 焦守广

为给老师治病，毅然选择学医

时间回到1985年，18岁的周明香如愿考入潍坊医学院，成为医疗系一名学生。之所以选择学医，与周明香儿时的一段经历有关。初中的周明香，有一天突然得知老师被诊断出白血病。看着讲台上越来越虚弱的老师，年幼的她心里也非常着急。“就想当医生，给老师治病”。从此，当一名医生，治病救人，成为周明香一生的追求。

面对危重病人，她始终冲锋在前，就像一名救火队员，哪里有险情，哪里就有她的身影，她就是山东省胸科医院重症医学科副主任周明香。从医28年，为守护生命的希望时刻准备着。

专家介绍>>



周明香，主任医师，山东省胸科医院重症医学科副主任。

擅长肺结核以及呼吸系统常见病、多发病的诊治，擅长呼吸系统危急重症的抢救。熟练掌握机械通气、CRRT、床旁气管镜、床旁超声、ECMO等操作技术。

开展了侧脑室引流辅助治疗颅内压增高、手控负压吸引、胸腔内注药治疗难治性气胸、内科胸腔镜辅助治疗结核性脓胸、肺大泡内插管加负压吸引及大泡内注药治疗肺大泡、持续肾代偿血液滤过治疗脓毒症血症、ECMO辅助治疗ARDS等研究。

“打铁需要自身硬，只有让自己的技术足够精湛才能挽救更多的生命。”工作后，周明香先后在北京儿童医院、上海复旦大学附属中山医院呼吸监护室、北京协和医院感染科进修学习。曾作为访问学者到美国休斯敦医学中心赫曼纪念医院ICU、美国田纳西州范登堡医学中心MICU参观学习。

28年如一日，战斗在医疗前线

2009年，甲流(H1N1甲型流感)爆发，山东省胸科医院东院区被卫生厅指定为省级

唯一定点医院，周明香临危受命，被抽调到甲流防治一线。

时间紧急，任务紧迫。从病房的筹备，到演练培训，再到患者的治疗抢救，她一步不离，吃住在医院。“就像打仗一样，每天连轴转，就是想尽快治好他们。”周明香说。

2009年12月至2010年3月，甲流危重症患者增多，周明香带领团队日夜守护，科学救治。她自己也从病人的诊查到呼吸机调试，从气管镜吸痰、洗消到CRRT，总是冲在前面。她和团队创新性地将人工肺(ECMO)用于甲流危重症病人的抢救，将一个

个病危的患者从死神手中拉回来。

周明香先后经历了2003年的非典，2009年的H1N1甲型流感，以及近几年的H7N9人感染高致病性禽流感等疾病的防治救治工作，不怕危险，冲锋在前。工作之余，周明香还听从山东省卫生计生委的安排，多次到外地执行任务。泰安、日照、威海、滕州……均留下了周明香忙碌的身影。

不忘初心，奋力前行，这正是周明香28年行医之路的真实写照。周明香说，假如让她再一次选择，她还会选择当一名医生，做一名好医生。

一天只吃一个面包，还减不了肥？

营养师：减肥也要做到饮食多样化



吃吃更健康

见习记者 张如意

“减肥近三周了，怎么一点效果都没有，反而胖了？”近日，济南市民赵先生向记者吐槽，“最近一直在控制饮食量，比以前吃得少多了，有时候一天只吃一餐，一餐只吃一个面包，但效果并不理想。”对此，有营养师表示，这样做不但减不成肥，还容易营养不良，减肥需做到饮食多样化。

肥胖是营养不良、热量过剩

“肥胖分为显性肥胖和隐性肥胖。”济南市第四人民医院公共卫生科副主任医师赵丽梅表示，显性肥胖指体重、腰围超标等明显的肥胖；隐性肥胖指体重、腰围正常，但血脂、内脏脂肪超标。

“我们可以根据体质指数和体脂率来判断自己是否肥胖。”济南中健银座五星教练李广说，体质指数(BMI)=体重



(kg)÷身高²(m)，当成人的BMI指数为18.5~23.9时属于正常，低于18.5为过轻，24~27为过重，28~32则为肥胖，高于32，属于非常肥胖。“平时可以买个体脂秤来计算体脂率，成年男性体脂率正常范围在12%~18%，女性在18%~25%。”

“大家一直以为肥胖是营养不良，但其实肥胖是营养不良、热量过剩。”赵丽梅说。

少吃加工品和沙拉等隐形致胖食物

对于赵先生认为只吃面包就能减肥的做法，赵丽梅并不认同。“这样首先摄入的营养不够，其次容易造成血糖的忽高忽低，

血糖指数像坐‘过山车’，这样对身体的影响不容小觑，可导致糖尿病。”赵丽梅认为，标准的一日三餐，应该都含有主食、蔬菜、蛋白质以及少量的水果。

赵丽梅告诉记者，减肥不可急于求成，首先应对自己身体情况做一个评估，了解导致自身肥胖的根源，坚持记录饮食，做好自我指导。然后慢慢地去调整习惯，给身体一个缓慢的纠正适应过程。“平时我们还应注意一些隐性致胖食物，比如很多人以为蔬菜沙拉，市面上卖的杂粮饼干、牛肉干等是健康食物可以多吃，但这些食物里糖、油的含量都不少，平时吃这些食物要注意控制量以及进食次数。”

老人皮肤起红疹 三年难睡安稳觉

“痒疹”高发，知名皮肤病专家孙建方2月来济

本报济南1月29日讯

(记者 孔雨童) 莱芜一名65岁的老大爷，三年前突然浑身起结节状的红疹，痒得彻夜睡不着觉，但是走遍了省内外的大医院也求医无果；几个月前，他经来济会诊的中华医学会皮肤性病学会常委孙建方教授两个疗程治疗，红疹竟很快消退。据悉，2月4日，孙教授将再次来济，在济南市皮防院进行会诊，省内疑难皮肤病患者皆可预约。

“三年没睡一个囫圇觉。”说起自己的皮肤病，莱芜65岁的张大爷一脸痛苦。他介绍说，自己2015年身上开始起红色的颗粒状疹子，浑身密密麻麻，痒得忍

不住挠，但越挠越厉害。其后他在当地，济南甚至北京等几家大医院都看过皮肤科，但是吃药稍微控制一点点，就会重新复发更加厉害。2017年秋天，他在报纸上看到著名皮肤病专家孙建方教授来山东会诊，就赶过来“求救”。没想到，只吃了两个疗程的药，红疹就开始消退，现在已经全部消失，药量也越来越少。“之前听说孙教授经验特别丰富，药量调节的时机把握特别厉害，果真如此。”

当下正是痒疹高发的季节，记者从济南市皮肤病防治院了解到，近期痒疹患者人满为患。

孙建方教授2月4日来济会诊

孙建方，中华医学会皮肤性病学会常务委员、皮肤组织病理学组组长；中国医师协会皮肤病分会副会长、皮肤病理亚专业委员会主任、教授委员会主席；亚洲皮肤科学会理事；首批“新世纪百万人才工程”国家级人才；享受国务院政府特殊津贴专家。尤其擅长疑难、少见、复杂皮肤病的诊断及治疗，擅长皮肤病理及皮肤肿瘤诊断。

2月4日，孙教授将再次来到济南市皮肤病防治院进行会诊。市民预约可拨打济南市皮肤病防治院电话(0531-87036224)或登录医院官网预约，也可以通过医院官方微信预约：搜索“jnspsy”加关注——进入主页预约。

由于孙建方教授行程紧张，本次预约剩余名额已不多，因此市民有求诊需求的请尽快报名。

下了手术台直奔献血车

七百医护人员献血近19万毫升

本报济南1月29日讯(记者 王小蒙) 26日，在瑟瑟寒风中，一群身着白大褂的医护人员，整齐地排队在献血车前，他们用献血温暖着济南的冬天。当天，山东省血液中心五辆献血车来到山东省立医院，717人无偿献血高达189600毫升。

26日，山东省立医院接过了驻济医疗卫生单位无偿献血活动的接力棒，分别在中心院区 and 东院区同时开展无偿

献血活动。尽管寒风凛冽，省血液中心的五辆献血车前，还是一大早就排起了长长的队伍。

据了解，献血的人群中有刚刚上完夜班的护士，也有刚从手术台上下来、匆匆赶来奉献爱心的医生，还有来自行政、后勤、物业等等不同岗位的工作人员，他们用热血温暖了这个冬天，缓解了采血淡季临床用血的紧张局面。

其实，这并不是山东省立

医院第一次集中献血。据山东省血液中心统计，省立医院连续多年组织无偿献血活动，献血人数和献血量逐年上升。截至记者发稿前，此次省立医院共有717人参加无偿献血，献血量高达189600毫升。

目前，驻济省部属医疗卫生单位无偿献血活动正按计划有序进行中，接下来还会有更多的医疗卫生单位开展献血活动。他们用实际行动，缓解了冬季用血紧张的局面。



“癌Ai不孤单”公众号



齐鲁健康大讲堂公众号