

不吃主食易脸色苍白

少吃主食的减肥效果很难长期维持,而且因为缺乏碳水化合物,容易导致神经系统能量不足,出现低血糖等不良发应。而长期主食摄入量不足也会给身体造成极大危害,身体所需要的碳水化合物不足,而碳水化合物具有解毒功能,一旦缺乏,血液中有毒的废物不能及时排除,就会造成肤色暗淡、脸色难看。

飞秒激光重启我心灵之窗



“恢复得很好,大姐,双眼视力都是1.0。”听到潍坊眼科医院黄旭东教授这句话,我心情无比得激动。

我是一名退休教师,平时喜欢读书看报,一年前开始觉得看东西模糊,以为是老花眼,也没在意,慢慢得模糊越来越重,总觉得眼前像遮了一块棉花,电视看不清了,书看不了,感觉就像通往精彩世界的窗户一下子关闭了。我到医院去检查,医生说我得了白内障,建议我手术治疗。之前听说过白内障手术,也跟大家一样害怕手术万一没成功眼睛失明,反复到各大医院咨询。了解到白内障超声乳化手术是微创手术,切口小,不需缝合,但只要有的手术就存在感染的可能,之前在报纸上

就看到过因白内障手术导致失明的事情,使我对手术产生了恐惧。

偶然的的机会,得知潍坊眼科医院在国内率先引进飞秒激光治疗白内障,便开始搜集相关的资料。了解到:利用飞秒激光完成切口的制作、撕囊、晶状体的碎核过程,手术者只需将已粉碎的晶状体吸出并植入人工晶体即可。以往人为操作的步骤现在几乎都可以依靠计算机控制飞秒激光来完成,精确度及安全性大大提高。术后感染的发生几乎没有,同时手术过程更快、更安全。

第二天女儿就带我来到了潍坊眼科医院,黄旭东教授针对飞秒激光给我做了更详细的解释:飞秒激光不仅能够减少眼内感染发生几率,还有

许多优势。首先,手术切口的制作是引起手术源性散光的主要原因,影响术后看东西的舒适程度,飞秒激光制作切口,真正达到了零误差,有效解决了术后发生散光问题,保证了术后良好的视觉质量,同时切口密闭性好,减少了术后眼磨、眼干、流泪等不适症状,使得患者获得好的舒适度。其次,减少了传统白内障手术引起的角膜水肿等术后反应,缩短了患者术后恢复时间。再次,通过飞秒激光操作,减少了由于人工晶状体位置不准确引起的术后不适及人工晶体偏位等问题,保证了术后完美视觉质量。

了解了这么多,我打消了顾虑,并在潍坊眼科医院接受了飞秒白内障手术。手术非常

顺利。术后第二天,打开纱布之后,感觉周围的世界一下子都变得清晰明亮了,心里的大石头也终于放下了。医生告诉我,由于术前设计合理,手术同时还解决了我眼睛的散光问题,让我看东西比以前更舒服了。从前只是听到飞秒激光的好处,现在终于切身体验到它的神奇了。

手术后到现在,我一直都依照术后要求保养眼睛,眼睛没有出现任何不舒服,且视力一直保持1.0的水平。我想这种喜悦又美好的心情是大多数飞秒激光手术后患者们都感受过的吧!感谢潍坊眼科医院给我们白内障患者带来新的世界,感谢你们为我重新打开了心灵的窗户。

(马健利 赵静静)

获救助“白癜风男孩”小国豪恢复良好

近日,获“美丽笑脸齐鲁行”公益活动免费救治的邹平县“白癜风男孩”张国豪,经华海白癜风医院两个月的治疗,病情已恢复80%。据成爱华院长介绍,小国豪不仅病情恢复较快,而且精神也变得乐观开朗起来。

小国豪今年8岁,母亲早年弃家而走,父亲靠打工养家。他一直由奶奶抚养。除外,还要照顾其叔叔一家全部患有智障的四口人。两年前小国豪前额与头部又不幸患上大面积顽固白斑。考虑到其家庭的特殊性,华海

白癜风医院破例将其纳入免费救助计划。

据了解,华海白癜风医院研发的“黑白同治”新技术被国家中医药管理局面向全国推广以来,已造福数万白癜风患者,医院也被国家卫生部门授予“全国三好一满意”示范医院等荣誉。今年7月该院启动了“美丽笑脸齐鲁行”救助贫困患者公益行动,将免费救助17名12-30周岁脸部患病的患者;为100名患者部分救助,另外,还将为全国1000名患者免费试治,活动截止到12月31日。

“敬老爱老服务月”掀起敬老热潮 互动征集活动正在进行

本报讯 9日本报启动的“敬老爱老服务月”活动,得到读者的广泛关注和参与。短短几天,本报收到数百条敬老爱老祝福语。

枣庄王先生是一位80后,他在自创的祝福语中表达了对母亲的感恩:“无论海枯石烂,你的爱在儿女心中自始至终永不改变”……

互动征集活动将继续进行,欢迎您发表对父母长辈的健康祝福,讲述您对老年人养生的经验心得,还可发布您的全家福照片,与广大读者分享。本报将选取部

分“敬老爱老祝福语”、“健康老人养生心得”及“最美全家福”予以刊登,并通过齐鲁晚报网、齐鲁晚报官方微博、官方微信等进行展示。即日起至10月25日,您可以将投稿内容发送电子邮件至jkd120@163.com,也可登录齐鲁晚报网专题网页参与活动。

活动期间本报还将联合省内知名医疗机构等举办大型义诊体验活动和健康公益大讲堂等系列活动,为广大读者提供现场义诊咨询。(本刊记者)

亚太地区过半夫妻对性生活不满意

本报讯 作为亚太地区覆盖地域最广的一次性健康研究——2013亚太地区性行为 and 性满意度调研报告于9月25日在北京正式发布。会上,国际性医学会主席麦克马洪博士和中华医学会男科学分会候任主任委员姜辉教授共同介绍并解读了本次调研的结果。

通过调研,发现目前在整个亚太地区性满意度状况令人担忧,包括中国在内的9个国家和地区的超过一半的夫妻或伴侣对于性生活感到不满意。而性满意度低的原因并非仅仅是由于缺乏性生活次数。调研结果显示,中国夫妻或伴侣的平均每月性生活次数为9次,明显超过亚太地区7.7次的平均水平,然而中国夫妻或伴侣对性生活感到不满意的比例依然超过50%。

因此会上,麦克马洪博士和姜辉教授也再次呼吁大家要“重视性健康问题”。本次调研历时半年,共有3567人参与,调研对象年龄在18-45岁之间,男性和女性各占50%,涉及中国、澳大利亚、韩国、马来西亚、菲律宾、新加坡、泰国等9个亚太国家及地区。

齐鲁医院举办“关注尿失禁”义诊

10月16日上午9:00-11:30,齐鲁医院泌尿外科将开展“关爱中老年女性健康,关注尿失禁”门诊咨询活动,届时知名尿失禁专家史本康教授将亲自坐诊,为您提供全面、具有针对性的咨询服务。因门诊时间有限,仅接受前15名预约患者,届时,凭借预约时登记姓名、联系方式即可参加免费咨询义诊。欢迎广大患者到齐鲁医院门诊楼2楼泌尿外科诊室2诊室咨询问诊。

医界背影

连世海：山东医学影像学的拓荒者

本报记者 高扩

生命的意义不在于时间的长短,而在于其生活是庸庸碌碌,还是不断开拓。山东医学影像学的拓荒者连世海先生,用自己的一生诠释生命的厚度。

1939年出生于荣成贫苦农家的连世海,14岁背井离乡,投身革命。在文登师范这所抗大式的学校里,田地边听讲,双膝上写作,顶着硝烟,战火打下知识根基。1945年年初,连世海加入了八路军和陈毅的第三野战军,在孟良崮、淮海、渡江等战役中成长。后经世校培训,进入华东国际和平医院担任军医助理。1947年8月加入中国共产党。

1948年秋天,解放济南的硝烟未散,他就随部队开进济南,参与接收省立医院。

当时的连世海认为,自己与科班出身的医生相比,技术上有很大差距,因此他热切地盼望有一天能到高等学校去深造。机遇降临了,1950年夏天,医院党组织保送连世海到山东医学院调干班学习,一学就是三年。

山东省医学影像学研究所首席专家、山东大学教授、博士生导师柳澄回忆,“六十多年来,他的几乎所有重大决策都具有极大的挑战性,都代表了当时的最前沿水平,这正是连世海教授最令人敬佩的独特风格:敢于挑战,勇于创新。”

学成回到省立医院放射科工作的连世海,又牺牲了三年多的休息时间,见缝插针地回山东医学院补习生理、病理、解剖、组织胚胎等基础理论课。也正是在此时,连世海开始向传统治疗挑

战,发明了直接夹取胆道蛔虫的“连氏钳”。周恩来总理闻讯后大加赞誉,并特批钢材制造。该发明获得国家科技奖。

1957年以后,连世海则先后对“胆道蛔虫”、“整复肠套叠”、“食道癌”、“胃底贲门癌”、“膈肌食道裂孔疝”的X射线诊断进行了大量的研究工作,并写出了十多篇论文,成为专业权威。但他深知,只有尽快培养更多的人才,才能满足最广大群众的诊疗需求。1970年代,没有校舍,他跑了东郊跑西郊,请求地方和部队干校的支持。利用人家学生离校实习的机会,借宿办学;没有教师,他就和省市各大医院联系,从放射医生中挑选水平高的轮流讲课;没有教材,他发动医务界年长医生编写,组织学生刻印。第一期训练班终于办起

来了!自1974年起,先后办了6期,为全省各级医院培训了600多名放射医生。同期,1975年,山东省放射医学研究所成立。1984年,条件基本成熟时,上级又在他的建议下同意将省放射研究所改为山东省医学影像学研究所,其十几项科研项目通过了国家鉴定,两项达到了国际水平。

作为山东省医学影像学研究所的奠基人之一,连世海曾经先后五次走上首都国庆观礼台,多次受到过毛泽东、周恩来和刘少奇等中央领导人接见,两次被国家授予全国先进工作者,先后出席党的第十一次和第十二次全国代表大会。2013年5月16日7时,这位享年88岁的老人,因病医治无效逝世。他活到老学到老的一生则让人久久回忆。