

春季过敏原增加致鼻炎高发

专家提醒外出时尽量戴上口罩

天气逐渐转暖,然而,此时正是一年之中过敏性鼻炎的高发时期。专家提醒,春天花粉过敏原大量增加,成为过敏性鼻炎的高发季节,过敏性鼻炎患者外出时尽量戴上口罩,另外要做好床头、床垫的清尘、除螨工作,少接触宠物。

“一些过敏性疾病与感冒初期的症状十分相似,所以一旦有打喷嚏、鼻塞、头疼等症状

时会误以为得了感冒。”德州市一医院专家表示,消炎药、感冒药和抗生素药物只能在短期内缓解这些症状,不能从根本上治愈。如果长期不恰当用药,还可能会患上其他疾病。

“周末带孩子踏青,晚上就开始打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、头疼,以为只是感冒,在家休息了五天还不见好转,到医院检查才发现原来是过敏性鼻

炎。”家住嘉城名居的孙女士说。

据专家介绍,以鼻炎为例,春天花粉过敏原大量增加,成为过敏性鼻炎的高发季节。发病症状为鼻眼耳部痒感不适,阵发性喷嚏、流清涕、鼻塞,严重者可引起嗅觉减退、头痛等;有的小儿经常会因此做挤眉弄眼、皱鼻咧嘴等怪异的面部表情,个别患者还伴有

胸闷、咳嗽、哮喘发作,严重影响病人工作和生活。有些人的体质有常年性过敏性鼻炎症状,呈间断性或常年性发作,发作时间不定,但常在打扫房间、整理被褥或衣物、嗅到霉味、接触宠物时发作。专家提醒过敏性鼻炎患者,外出时尽量戴上口罩,另外要做好床头、床垫的清尘、除螨工作,少接触宠物。

(王乐伟)

医疗快讯

德州市人民医院肾内科 评定为省临床重点专科

为进一步提升全省医院机构的医疗服务能力,努力为群众提供更好的医疗服务水平,根据《关于实施医学高地“28113”工程的意见》,省卫生计生委组织专家对德州市人民医院申报的省级重点专科进行了评审。近日,该院肾内科顺利通过省级临床重点专科的评审,是德州市目前唯一通过省卫计委评审的省级临床重点专科。

肾内科是德州市及德州市人民医院重点扶持和发展的科室之一,为德州市血液透析质控中心挂靠单位。德州市血液透析质控中心成立于2011年,是山东省内成立较早的血液透析质控中心之一。肾内科是集专业门诊、病房及血液透析室为一体的临床学科,致力于发挥综合医院和教学医院的优势,以慢性肾脏病及维持性血液透析病人的管理为主要工作和研究领域,努力打造规范、科学的慢性肾脏病管理中心。肾内科是德州市唯一独立设置的专业临床科室,且覆盖冀东南部分县市如故城县、吴桥县、景县等。人民医院具有合理完善的肾内科建设发展规划,具有齐全明确的肾内科支持政策和措施。医院为肾内科改建扩建了病房及透析中心,购置医疗设备如尼普洛和费森尤斯血液透析机、血液滤过机、床旁持续性血液滤过机、便携式超声诊断仪、电除颤仪、心电监护仪、微量泵、输液泵,有力地促进了肾内科医疗技术和服务能力的快速发展。

(郭吉显)

急救上门

近日,德州市120急救调度指挥中心“健康山东,幸福德州,公众急救知识普及”活动启动,培训师对振华玻璃厂200余名职工进行了急救基本理论知识及现场技能操作培训,现场演示心肺复苏术及外伤包扎止血技术,并详细讲解了抢救要点及注意事项。

本报通讯员 郭凌 摄

春季养生:养好脾胃很关键

春天,如果不注意对脾胃进行保养,如在饮食方面,进食比较黏硬、辛辣、肥甘味厚的食物,或者是吃得过饱,使胃部难以负重,可能会损害胃肠的功能,进而影响到整个身体的健康。

趁着春季好好地养护脾胃,是很好的养生之道。

►多吃一碗饭可养脾

春吃甘,并不是说就吃甜味的东西,比如吃甜食。这是不对的,甘味的东西包括两种:一种是甜,一种是淡、淡味的东西举个例子,就是粮食。所以我们

在春天要多吃一碗饭,因为米饭、面食都是真正养脾的食物。这些都是甘味食物,也是正味食物,就是很正的味道,这些食物非常养身体。

►牛肉补脾功效好

牛肉是补气补脾的食物,所以吃牛肉补脾。另外,吃牛肉时肌肉会增加,体内的肥肉减少,施瓦辛格练肌肉都是吃牛肉来补身体的。适量吃牛肉也不用担心长胖。

►粥类饮食养脾

中医学认为:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”这是因为春季为肝气旺之时,肝气旺会影响到脾,所以春季易出现脾胃虚弱之症,而多吃酸味食物会使肝阳偏亢而克脾胃(中医认为肝属木,脾胃属土,木旺则克土),故春季饮食最好少食酸辣,稍微偏甜较为合适,比如山药、百合、木耳等。而中医认为,粥类饮食最养脾胃。

如果平时感觉胃脘隐痛,食欲不太好,而且容易口干咽燥,甚至形体消瘦,舌红少苔。那么可能属于胃阴不足者,不妨吃些山药百合大枣粥。先将山药、百合、大枣、薏苡仁及大

米适量共煮粥,每日2次服食。山药具有补脾和胃之功能;百合清热润燥;大枣、薏苡仁健脾和胃,诸物合用具滋阴养胃、清热润燥的作用。

►养胃别忘动脚

中医十二经络中的胃经过脚的第二趾和第三趾之间,小腿上集中了不少消化系统的穴位。管脾经、肝经的足三阴在小腿内侧,管胃经、胆经的足三阳在小腿外侧,能够健脾的足三里在膝盖下三寸的外侧。按按这些穴位,都可起到健脾养胃的作用。



诚信行医 医院立足之本

诚信是立人之本,同样也是医院立足之本。在2015年3.15消费者权益日之际,德州时代妇科医院的业务院长白素萍女士谈了“诚信医疗”的意义。

心中没底,患者“赖”在医院不走

“你看她怎么还坐在那?”“是啊,我问她好几次了,她总说想一个人呆着。”2015年3月初,在位于德州市步行街南邻的时代妇科医院二楼妇科诊区的走廊上,两位护士看着坐在那里的一位女士,窃窃私语。这时,结束繁忙工作的白素萍院长走出来,看到这个情况赶忙把她请进了诊室。

面对和蔼可亲的白院长,这位女士说出自己的心事。她姓刘,今年46岁了,这几年一直饱受多发性子宫

肌瘤的困扰,经常腰酸、小腹坠痛,因为惧怕手术,所以迟迟没有治疗。前几日,朋友告诉她时代妇科医院采用妇科微创技术,不开刀就可以祛除子宫肌瘤,因此她抱着试一试的态度来到了时代妇科医院。来到这里,又犹豫不决起来,担心疗效和费用问题,始终鼓不起勇气走进诊室,就这样一坐就是一天。

德州时代妇科医院业务院长白素萍耐心的告诉刘女士,时代妇科医院是卫生部门批准成立的正规专业医院,已经有了近10年的临床积累,最新引进的宫腔微创技术可以成功的不开刀解决子宫肌瘤问题。目前时代妇科医院在临床过程中实施“透明医疗”的新模式,保证患者的知情权,

让患者明确就医过程中的治疗方法、收费政策等与自己关联的信息,实现医患双方的透明!

最终,白素萍院长的一席话,打消了患者的各种顾虑,并约定了进行检查和治疗的时间计划。经历了这个事件,时代妇科医院业务院长白素萍切身感受到:患者来院看病就是把自己的“身家性命”托付给了医院,因此,作为医院只有在临床过程中,真诚、严谨的把控医疗质量和医疗花费,杜绝过度医疗,才能承担起患者的“托付”,对得起自己的医德和良知。

了解更多女性健康问题,您可拨打咨询电话:0534-5012345或QQ:1205346699进行相关咨询。

中青年需当心无症状高血压

今年38岁的孙先生平时身体很结实,偶尔会有点头晕、头痛,也只当是疲劳引起的。谁知一次体检中,血压竟高达190/120毫米汞柱。孙先生很奇怪,自己平时身体挺好的,怎么血压却高得吓人呢?

德州市中医院内一科主任张弘兴称,像孙先生这样的情况很多。他们的高血压通常没有明显症状,并没有引起人们的重视。长期如此,患者的血压会一点点上升。“如果出现轻微头晕、头痛,也要引起重视,测量一下血压。”张弘兴提醒,无症状的高血压患者,很容易忽视自己的病情,等到引起心绞痛、心肌梗死、脑卒中等严重后果才发现再治疗。

目前,中青年人已经成为无症状高血压的“后备军”,心

脏疾病年轻化的趋势越来越明显。根据近一年以上的门诊患者观察,五六十岁以上的老年人仍是无症状高血压的主流,占到一半以上。但中青年人所占比例增长已逼近40%。

对于病程较短、血压值不是很高的人,应先改善生活方式,包括饮食要节制,少糖、少油、少盐,多吃蔬菜水果;保证充足的睡眠,减少加班、熬夜;抽时间做运动,少开车、多步行;戒烟戒酒,排

解压力,以免影响血压的控制,加重病情。如果一个月以后血压还是无法控制在正常范围内,就最好用药治疗。

(左天普 张琦伟)

●专家连线:张弘兴

德州市名中医药专家、德州市中医院内一科主任、副主任医师。

坐诊时间:名医堂8诊室 周四全天;东院区一楼内科专家门诊周一、二、三全天,周六、日上午。

德州市中医院优惠筛查宫颈癌

3月1日至4月30日,德州市中医院妇产科向社会推出宫颈癌筛查优惠活动。常规妇检+人乳头瘤病毒HPV(23型)+液基薄层细胞制片术(TCT),按规定收费500元,现收费260元。

东院区地址:天衢东路1165号 电话:2725066 德州市中医院
西院区地址:东方红西路461号 电话:2220500 公众微信平台二维码

