

睡不着?来听专家教你远离失眠

健康大讲堂明天开讲,现场还将解答读者疑问



齐鲁心理健康大讲堂
主办:齐鲁晚报
协办:山东省精神卫生中心

本报济南12月25日讯(记者 陈晓丽) 睡眠对健康来说至关重要,根据中国睡眠研究会一项全国问卷调查数据,高达38.2%的中国城市居民(成年人)面临不同程度的失眠困扰。为此,本周三(12月27日)本报和省精神卫生中心联合主办的心理健康大讲堂邀请山东省精神卫生中心心理专家米国琳开讲

“远离失眠,健康生活”。广大读者可于当天下午三点到山东省精神卫生中心门诊楼四楼412会议室参加。

“每天保证8小时睡眠”,这句话很多人都听说过,并且把它作为衡量自身睡眠质量的标准。不过,专家表示,其实不同年龄段的人对睡眠时间要求不一样,即便是相同年龄的人,每天所需睡眠时间也因人而异。严重失眠不仅影响第二天的工作生活精神状态,导致我们大脑认知功能下降,长此以往,还会诱发高血压、心脑血管病、消化系统疾病、特定肿瘤等躯体疾病。在精神上,失眠给患者带来莫大

痛苦,导致长期抑郁,焦虑。

然而调查数据显示,在面对失眠的时候,仅有13%的成年人曾经和医生沟通过这一问题。而专家表示,我们不能仅仅选择忍耐,或者随便服用催眠药物解决,而应该积极寻求医学帮助,到正规专业机构咨询专业医生进行综合评估,然后确定合适的综合治疗方案,包括药物治疗、心理治疗,例如失眠认知行为治疗等。

12月27日下午三点心理健康大讲堂,米国琳将开讲“远离失眠,健康生活”,读者可关注本报官方微信公众号“齐鲁健康大讲堂”留言报名参加。活动

现场,专家还将解答读者的提问。

本次心理健康大讲堂讲座地址:济南市历下区文化东路49号(市民可乘坐18路、K59路、75路、110路、123路到文化东路燕子山路站下车,文化东路路北)山东省精神卫生中心门诊楼四楼412会议室。



齐鲁健康大讲堂公众号

专家简介

米国琳,博士,山东省精神卫生中心副主任医师。兼任中华医学会心身医学分会第五届青年委员会副主任委员、中华医学会精神科分会第七届青年委员会委员、山东省医学会心身医学分会委员兼秘书等。擅长各类精神障碍的诊断和治疗,尤其擅长抑郁症、睡眠障碍、焦虑症、精神分裂症、情感障碍以及心身疾病的诊治。发表SCI文章3篇,在国家及省级核心期刊发表论著20余篇,参编《精神病及药物治疗学》、《实用心身疾病诊疗学》等6部著作。



无偿献血创意大赛奖项出炉

由山东省红十字会和山东省献血办公室于10月16日联合启动的“博爱齐鲁 关爱生命”无偿献血创意大赛近日收官。

本次大赛对海报宣传类、微信推广类分别进行了最终评选,设一等奖1名,二等奖3名,三等奖5名,优秀奖10名。参赛作品《捐献青春热血 传递大爱真情》荣获海报宣传类评选一等奖,泰安市中心血站马克投稿的《大学生献血招募令》获得微信推广类一等奖。

本报记者 陈晓丽 摄影报道



医药资讯

“胃肠食疗奇人”将抵小偏方“省中医”店,230元寻半信半疑者老胃病,冬季巧食疗

冬季调胃病,快用食疗方。《黄帝内经》认为脾胃是后天之本,气血生化之源,脾胃不好易引发气血亏虚、食管炎、肠炎、消瘦等症!被誉为“民间中医奇人”的王立财研发小偏方,调养胃肠用“做减法”方式,最大限度减少用药,成民间一绝。现该方已获国家专利2008103020798,王大夫也被列入《世界人物辞海》并被誉为中医奇人。

据悉,王立财1955年出生于吉林通化,17岁从医,痴迷中医40余年,擅长老胃病、颈腰椎病(另有睡觉疗法)。他精选鸡内金高度提纯200倍,研发老胃病食疗方,可直敷胃壁、激活胃底神

经。凡胃病不管轻重,服用小偏方一包超乎想象。凡住院效果不好、使用其他方法不满意者,40天左右,饮酒、食辛辣之物不受影响,10—20年老胃病也不过3—5个月。急慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、糜烂萎缩等均可调养。喜讯:为庆聚安堂小偏方上市8周年,食疗奇人王立财即将抵达济南,230元寻半信半疑者,可康复后胃镜对比效果,速拨0531—86666626或到省中医北门东300米路南“聚安堂”咨询。



股骨头坏死新方法

股骨头坏死不易治、患病时期长,如果不及时治疗,导致股骨头结构改变、股骨头塌陷、变形,行动障碍,甚至瘫痪,往往危害严重,令患者痛苦不堪,绝大多数股骨头坏死患者就这样因得不到及时治疗一步步走向瘫痪的绝境。

古蚀康不能包除百病,专门针对股骨头坏死问题研制而成,它秉承中医灸敷理念,可直接贴敷于股骨头患处,通过局部穴位贴敷,靶向渗透,促进血液循环,加速股骨新陈

代谢;对于各种原因引起的股骨头坏死及由此引发的患侧臀部(腹股沟)疼痛、患肢膝关节疼痛(畏寒)、活动酸痛无力、跛行、行走迟缓等症使用方便、安全、可靠;古蚀康是良心产品,用疗效说话,建议按周期贴敷更有助于康复,现买5送2赠品有限,送完即止,具体可拨打400—1760—836详细咨询;济南舜天药房有售,省内免费送货,货到付款,网址www.gushikang.net(青医械广审(文)第2017080006号)

山东公立医疗机构年底前全面执行“两票制”

本报济南12月25日讯(记者 王小蒙) 20日,全省医疗机构药品采购执行“两票制”工作推进会在济南召开。记者获悉,目前17市均印发了实施方案,济南、青岛、东营、潍坊、威海、滨州等6个医改试点城市已于11月1日先行启动实施,12月31日前,全省各级公立医疗机构药品采购将全面启动执行“两票制”。

“两票制”是指药品生产企业到流通企业开一次发票,流通企业到医疗机构开一次发票。“两票制”减少了

药品流通加价环节,药品价格会出现不同程度的下调空间。同时随着流通环节缩减,药品可追溯性增强,更有助于打击“非法挂靠”“过票洗钱”等违法违规行为。据介绍,全省各级公立医疗机构包含六百多家城市公立医院和两千余家基层医疗机构。

山东各地将对“两票制”执行情况开展督导检查,重点检查药品生产、流通企业销售到公立医疗机构的药品是否真正执行“两票制”,公立医疗机构是否索取相关换药品票据并进行严格审核。

北京协和医院携手齐鲁哮喘名医元旦联合会诊,阻击慢性呼吸疾病

根据相关数据显示,慢阻肺已成为我国第三位死亡病因。据估测,我国约有4500万哮喘患者,根据我国哮喘流行病学调查的最新数据,仅有四成患者达到控制水平。

当前我国哮喘、慢阻肺防治都面临知晓率低、控制率低、死亡率高的“两低一高”局面。长期不规范的治疗不仅对疾病起不到有效诊疗,反而会加大后期治疗难度。

为了让更多的呼吸病患者享受优质的专家资源,解决患者“看病难,挂专家号更难的问题”,2017年12月30日、31日元旦

节假日期间,北京协和医院、山东省立医院、济南哮喘病医院等多家医院联合开展针对哮喘、老慢支、慢阻肺、肺气肿等慢性呼吸疾病的会诊活动。

会诊期间12月31日也是二九第一天,济南哮喘病医院还将开展0元预约免费贴三九贴,让广大市民真正感受到呼吸系统疾病“冬病冬防”的好处。凡有咳、喘、憋等呼吸疾病症状的人群,均可到院进行免费贴敷。错过一九贴敷的市民们,二九马上来临,请提前预约。鉴于12月30日至12月31日当天专家号有限及贴敷人数较多,可以提前拨打

济南哮喘病医院24小时预约电话0531-66621115,还可扫描下方二维码微信预约。

时间:2017年12月30日、12月31日
地址:山东省济南市英雄山路412号
定点诊疗机构:济南哮喘病医院
预约热线:0531-66621115



扫二维码
在线预约专家

省侨商协会与济南拜博口腔合作“侨商之家”

本报济南12月25日讯(见习记者 王倩) 22日,山东省侨商协会与济南拜博口腔医院合作的“侨商之家”授牌仪式在济南拜博口腔医院举行。

授牌仪式上,山东省侨商协会会长吴立春和济南拜博口腔医院总院长王建华分别致辞,两人都表示了建立长久合作的良好愿望。双方将实现优势互补、信息共享,

广大的客户将享受到优质的附加增值服务。

此次合作,为双方提供了更加人性化和个性化的服务交流平台,促进了侨商协会会员之间的沟通交流,同时也为侨商协会工作架起了一座新的桥梁,为更好地服务侨商赢得了宝贵资源、凝聚了重要力量,也为济南拜博口腔医院持续、健康、快速发展奠定了良好的基础。

“侨商之家”落户济南拜博口腔医院,是山东省侨商协会对济南拜博口腔医院的信任与支持,拜博口腔将不忘初心,利用自身专业优势,成为对外交流的友好使者,为山东省的发展注入新的血液;积极为广大侨商搭建创新发展的平台,提供优质高效的服务;积极发挥平台优势,真正成为侨商的“家”。