



健康专刊



B03

齐鲁晚报

2021年3月2日 星期二

关注健康生活

德州市人民医院

援疆医生收获一封千里之外的感谢信

近日,一封特殊的感谢信从千里之外的新疆生产建设兵团第十二师三坪农场职工医院寄来到德州市人民医院,感谢该院一直以来对援疆工作的大力支持,同时感谢该院关键时刻派出的对口援疆医生史忠瑞帮助三坪医院顺利建成肛肠科门诊。信中高度赞扬了史忠瑞高尚的医者情怀以及建设三坪、忠诚担当的精神。

2020年4月,史忠瑞与德州市人民医院其他两位援疆医生一同来到位于乌鲁木齐市西郊的新疆

生产建设兵团第十二师三坪农场职工医院,开展为期一年半的医疗对口支援工作。史忠瑞到达工作岗位后,与当地医务人员同甘共苦、并肩奋战,扎根基层,发扬孺子牛的精神,全心全意为人民健康服务。

三坪医院设有一间手术室,但由于医院人员配备不足,以前也没有肛肠专业医生,手术室多年未使用。史忠瑞到岗后,对院内门诊接诊、检查流程、器械准备、化验项目完善、专科用药、手术室

管理、无菌防护、术后转运流程等方面进行了指导和完善,手术室恢复了功能,具备肛肠科病人的收治及手术条件。2020年4月9日,史忠瑞顺利为患者进行了复杂性肛周脓肿一次性切开挂线术,这是近10年来三坪医院手术室实施的第一例手术。在史忠瑞的努力下,三坪医院还规范了诊疗流程,开展了无痛、微创技术,史忠瑞也逐步得到了当地群众的信任与感激。

在援助工作中,德州市人民

医院一直积极对接对口单位,扎实做好各项健康扶贫工作,至今已经派出20余人进行援外、援疆、援渝工作,切实帮助当地提升医疗水平、改善诊疗环境。

另外,德州市人民医院还派出管理和专家团队对市、县级医院、乡镇卫生院进行管理帮扶,被帮扶的医院中,获批市级重点专科4个,重点培育专科1个。选拔业务院长帮扶乡镇卫生院,开展下乡义诊、送医下乡、送药下乡等系列公益活动。

(高洁)

2021年3月3日是第22次全国“爱耳日”

德州市妇幼保健院免费中耳检查

2021年3月3日是第22次全国“爱耳日”,本次爱耳日的主题是“人人享有听力健康”,当天德州市妇幼保健院将推出“免费中耳检查”惠民活动,以增强全社会听力残疾预防意识,有效减少、控制听力残疾的发生、发展。

听力损失主要分为两个方面:1、中耳疾患(例如常见的分泌性中耳炎);2、迟发性和渐进性的永久性听力损失。

如何做到预防听力

损失?

1、儿童以及婴幼儿要常规健康查体,检测是否有中耳疾患以及听力下降,做到早发现,早干预;

2、对于耳毒性药物使用者,要定期复查听力,一旦病情许可,应立即停药;

3、长期在噪声环境中工作时必须使用耳塞、耳罩、防护帽等防护用具,定期做听力检查;

4、生活尽量减少使用耳机次数,每次使用耳机遵循60-60原则(音量不超过60%,每次时间不超过60分钟);

5、老年人保持身心愉快,多食富含钙磷的食品,不吸烟少饮酒,根据个人体力情况参加一些文娱体育活动。

德州市妇幼保健院耳鼻喉科响应全国“爱耳日”活动的号召,定于2021年3月3日为广大患者推出“免费中耳检查”惠民活动。活动地点:德州市妇幼保健院西院区耳鼻喉科。

(李红)

耳鼻喉科专家王宝东教授坐诊市二院

3月6日(本周六),山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)耳鼻喉科专家王宝东来德州市第二人民医院开展坐诊、手术、疑难病例会诊等诊疗活动,患者可提前预约、咨询。坐诊地点,门诊综合楼二楼1号耳鼻喉诊室。咨询电话:0534-2488058。

王宝东,山东第一医科大学第一附属医院耳鼻喉科副主任医师,医学博士。先后在美国匹兹堡大学医学中心和德州大学癌症中

心做临床学者。现任中国中西医结合耳鼻咽喉专业委员会鼻窦炎组委员,山东省医学会耳鼻咽喉专业委员会青年委员,山东省变态反应协会常务委员。擅长内窥镜鼻外科,过敏性鼻炎,甲状腺、腮腺、口咽癌、喉癌外科及人工听骨中耳显微手术等。

德州市第二人民医院耳鼻喉科与山东第一医科大学第一附属医院耳鼻喉科建立常态化的合作关系。山东第一医科大学第一附

属医院耳鼻喉科主任梁辉及其团队成员每周六到德州市第二人民医院耳鼻喉科坐诊、手术并广泛开展鼻腔、鼻窦、耳及咽喉部疾病的微创手术治疗,擅长微创治疗慢性鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、鼻窦真菌病、鼻窦囊肿,鼻腔、鼻窦肿瘤,扁桃体肥大,腺样体肥大,声带息肉,声带小结,喉癌,耳前瘘管等疾病诊疗,有需要的患者朋友请提前预约。

(张月华)

春节后血糖不稳?德州市中医院专家来教你!

春节期间,亲人团聚、朋友聚餐,人们或多或少都会改变平时的生活习惯和饮食结构,对于高血糖患者来讲,在春节期间最容易受到饮食和环境的影响,让血糖持续上升。德州市中医院西院区内分泌科主任陆汉军介绍,如果春节期间血糖出现反复波动,节后一定要重视。

许多糖尿病患者在春节后会进入比较繁忙的工作状态,而这种状态会使他们没有办法按时进餐,从而出现低血糖的情况,此时血糖出现波动,也就容易引发各

种急性并发症。所以定时进餐很重要,各种粗粮以及果蔬中所含的粗纤维较多,可帮助糖尿病患者控制血糖,延缓餐后血糖的上升。其次,注意饮食清淡,尽量避免油炸、红烧的食品,并通过水果、蔬菜适当补充维生素。

对于大多数高血糖患者来讲,运动不仅可以帮助提高身体的新陈代谢,还可以改善胰岛功能,让身体的能量被消耗以保持血糖稳定,所以节后要适当运动。春节期间,很多糖尿病患者的睡眠习惯因为各种聚会被打乱,节

后要快速调整睡眠规律,让身体代谢恢复正常,稳定血糖。春节后及时到医院做一个全身检查,包括血糖、血压、血脂等,从而了解春节后自己的身体情况,如果身体出现异常,要及时根据检查结果制定相应的治疗方案。

陆汉军主任提醒,高血糖患者在春节后一定要注意调节身体状态,如继续沉迷于春节期间的放松,很容易因血糖持续上升而诱发并发症。

陆汉军,德州市中医院内分泌科主任,主任医师,国家中医重

点专科、山东省中医重点专科学科带头人,德州市中西医结合治疗糖尿病首席专家。主要从事中西医结合治疗内科疾病,尤其擅长糖尿病及其并发症、甲状腺疾病、肥胖、高尿酸血症等内分泌代谢病的中西医结合治疗。坐诊时间:名医堂1诊室周一、四全天;西院区二楼内分泌科门诊周三上午;国医馆周三下午。

德州市中医院东院区电话:0534-2725066、7905066。西院区电话:0534-7905200。

(李婷)