



健康专刊



B03

齐鲁晚报

2021年6月16日
星期三

关注健康生活

德州市疾控中心

荣获2020年度市直机关绩效考核一等奖

近日,德州市委、市政府印发了《关于2020年度全市综合考核结果的通报》,德州市疾控中心在市直机关绩效考核中获评政务保障、社会管理与民生服务部门单位一等奖。

2020年,面对突如其来的新冠疫情,德州市疾控中心勇挑重担,逆行冲锋。德州疾控人同时间赛跑、与病毒较量,持续奋战在疫情监测与研判、现场流调、疫情消杀、核酸检测、健康教育等战线上,率先启动全市唯一的新冠核酸检测实验室,为全市37例患者确诊、密切接触者筛查等发挥“一锤定音”作用;作为省内第三家具备新冠病毒基因测序能力的市级疾控顺利

开展测序工作;抽调1人支援湖北黄冈疫情防控43天,让党旗在抗击疫情最前线高高飘扬;调整组建了标本采集、现场流调、疫情消杀、核酸检测等4支专业队伍,选派业务骨干300余人次进行重大活动疫情保障;在“11.6”进口冷链食品核酸阳性事件处置过程中,检测及时、处置有效,为天津市流调溯源做出了贡献,获得孙继业副省长批示肯定,被省委、省政府评为“山东省抗击新冠肺炎疫情先进集体”“山东省先进基层党组织”。

2020年,面对疾病防控重点工作任务,德州市疾控中心持续发力,攻坚克难。推进193处智慧预防接种门诊建设,实现疫苗追

溯系统建设使用全覆盖;流感监测综合评价、艾滋病防控核心指标稳居全省前列;实验室鸡胚株分离数量居全省首位,作为全国第5、全省第3开通了空气质量健康指数查询平台,首次承担了全省油条中铝含量检测、糖果类食品安全国家标准跟踪评价问卷调查项目工作;作为优秀典型代表山东省迎接国家地方病防治攻坚行动现场终期评估,赢得了国家考评组专家的高度评价;“万步有约”活动中德城区荣获全国第一,陵城、禹城均在全省前10名,全国前70名;德州市率先在全省实现了健康促进县100%覆盖,控烟立法工作纳入2020年人大立法调研

项目并顺利推进;山东大学合作中心、潍坊医学院附属疾控中心及研究生联合培养基地相继揭牌成立;12名同志被聘为山东大学硕士研究生合作导师,全市11名齐鲁卫生领军人才和杰出青年人才中心占5人,遴选了3名首席专家,招录专业人员19名,科研合作和人才队伍建设实现新突破。

下一步,德州市疾控中心将立足新发展阶段,贯彻新发展理念,服务新发展格局,强化医防融合,延伸基层疾控体系,推进标准化建设,不断提升公共卫生服务能力,为健康德州书写疾控事业发展新篇章,以优异成绩庆祝建党100周年。
(王立友)

德州二院推出父亲节优惠体检套餐

2021年“父亲节”即将来临,为唤起全社会对男性健康的关爱,充分体现公立医院公益性,结合医院学科特色,德州市第二人民医院拟在“父亲节”期间面向社会推出针对男性的体检优惠套餐。

套餐包含常规检查(内科、外科、一般检查、心电图、血常规、尿常规)、血生化检查,64排胸部螺旋CT、3个部位彩超(甲状腺彩超、上腹部彩超、下腹部彩超)、肿瘤标志

物筛查、骨密度、动脉硬化检测等检查项目,重点突出肺癌筛查、肝癌筛查、甲状腺癌筛查、前列腺癌筛查、肠癌及肝癌、前列腺癌肿瘤标志物筛查等特色项目。套餐原价格为1219元,优惠价格为719元。免费赠送:PSA(前列腺特异抗体70元)早期筛查前列腺癌。免费赠送:早餐、终身电子报告、专家解读。

预约咨询电话:健康管理科0534-2488288、2488308,健康管

理科高主任13853407118,健康管理科孙主任15805348989。

早期前列腺癌筛查可以有效降低前列腺癌的死亡率。对于前列腺癌高危人群提供免费的PSA筛查,主要针对以下健康男性人群:(1)年龄大于50岁的男性;(2)年龄大于45岁且有前列腺癌家族史的男性;(3)40岁之前就出现PSA>1ng/ml的男性。检查方式:抽血3毫升,无需空腹。
(张月华)

北京专家侯一军坐诊德州市中医院

德州市中医院西院区名医堂于6月19日(星期六上午)邀请北京同仁堂中医医院特聘专家侯一军教授坐诊,让群众们在家门口享受北京知名专家优质服务。

预约时间:每天上午8:00-下午5:40。咨询电话:0534-7905206。地址:德州市东方红西路461号德州市中医院西院区一楼名医堂。

专家简介:侯一军,北京同仁堂中医医院特聘专家,主任医师。毕业于首都医科大学中医药学院中医系,从事中医临床工作三十年。对内科疑难杂病、妇科疾病、皮肤科疾病均有丰富的治疗经验。擅长治疗返流性食道炎,急、慢性胃炎,消化道溃疡,急、慢性肝胆疾病,肠功能紊乱,急、慢性结肠炎,

急、慢性支气管炎,肺间质纤维化;疲劳综合征,焦虑抑郁状态;心脑血管疾病:脑动脉供血不足,脑梗塞,眩晕,冠心病,心律失常;颈椎病;月经不调,阴道炎,更年期综合征;泌尿系统疾病;皮炎,湿疹以及内伤外感引起的发热性疾病。应用内病外治的方法治疗呼吸、消化、妇科的部分疾病。
(刘珊珊)

德州市立医院关于开通驾驶员体检的公告

为更好地服务广大人民群众,方便机动车驾驶员就近体检,快捷办理驾驶证业务,经卫健委批准及德州市公安局车辆管理所备案,德州市立医院正式成为驾驶员审验业务体检授权单位,请需办理、更换驾驶证的人员持本人身份证到德州市立医院体检中心办理相关手续。

一、体检时间:每周一至周六7:30-10:30(节假日除外)

二、体检地点:德州市立医院

健康管理中心(门诊楼四楼)

三、体检对象:驾驶证初领、驾驶证期满换证及增驾等需要车辆驾驶健康证人员

四、体检流程:本人持身份证、驾驶证(初次申领除外)到四楼体检中心→填写筛查单、缴费→体检并打印体检表、申请人签名→主检医师审核签名→上传体检结果至公安网

五、体检费用:40元/人

六、咨询热线:0534-2226198

七、注意事项:1.体检人员在门诊楼一楼入口处测量体温、出示健康码后方可进入;2.接受体检人员需携带身份证、驾驶证(初次申领除外),驾驶员体检无需空腹;3.体检人员全程佩戴口罩,排队等候时自觉保持安全距离(>1米),避免聚集,保持安静;4.如需通过“交管12123”办理期满换证业务,需由医院上传体检信息后方可办理。

(张潇然)

夏季防湿邪,送你4个祛湿方

夏季是湿邪作祟的高峰期,因此,我们应该格外注意防范。

这些食物,越吃湿越重:1、含糖多的食物,中医讲甘入脾,虽能补脾益气,但同时也会助湿;2、含糖量高、含淀粉类多的食物,对于有湿气的人来说,不适合多吃;3、生冷食物,中医讲“寒凉伤脾”,伤脾后,脾的运化功能减弱,也容易促进湿气生成,除了冰啤酒、冷饮等,凉拌生吃的蔬菜也会生湿,体质差者应格外注意;4、凉茶性凉,多喝容易导致脾胃虚寒,从而加重湿气,即便是一些祛湿凉茶也在所难免,尤其是若在喝凉茶后如果出现没胃口、拉肚子等不适,往往意味着脾胃受损,应马上停止饮用;5、油腻食物,煎炸、烧烤食物虽然

好吃,但比较油腻,不好消化,吃多了容易加重脾胃的负担、促进湿热之邪的生成;6、辛辣食物,过食辛辣会生内热,而热邪常和湿邪一起“狼狈为奸”,人就容易生病。

祛湿方1:淮山芡实薏米汤。淮山20克、芡实15克、炒薏米30克、北芪15克、猪排骨150克。做法:先用水浸泡淮山,去掉硫磺之味。薏米用锅炒至微黄,排骨洗净斩件,芡实、北芪用清水洗净。将全部材料放进汤煲内,煲一个半小时,调味即可。功效:健脾醒胃,祛湿抗疲劳,尤适宜脾虚湿重、精神不振、大便烂溏者。便秘者不适宜。

祛湿方2:薏米赤小豆汤。材料:薏米30-50克、赤小豆30-50克。做法:薏米、赤小豆用清水洗

净,放进汤煲内,煲一个小时,调味即可。功效:健脾、利湿,尤适宜湿久化热,口苦、尿黄、舌苔黄腻者。

祛湿方3:藿香荷花茶。材料:厚朴花10克、荷叶20克、藿香10克。做法:将上述材料放入砂锅,加水煮20分钟,隔渣取汁,作日常茶饮。功效:能醒脾胃、芳化湿浊,适用于上焦困湿者,常见有口淡、胸闷、头重湿困、舌苔白腻等症状。

祛湿方4:莲子扁豆祛湿方。材料:莲子(带心)10克、扁豆10克、猪瘦肉150-200克、陈皮1.5克。做法:所有材料一起煮汤,煮一小时左右,加少许盐,即可饮用。功效:健脾祛湿、清心火,适用于出现食欲不振、烦躁易怒、大便不畅、舌苔白厚的儿童饮用。来源:养生中国

□编辑:徐良

□美编:赵秋红

小儿外科专家李金良

来市妇幼坐诊手术

为满足广大患儿就诊及手术需求,德州市妇幼保健院与山大二院儿外科已开展业务合作,山大二院小儿外科专家团队每月定期来德州市妇幼保健院坐诊、查房、手术,患儿在家门口就能接受顶级专家的诊疗服务,门诊、手术预约中……

6月19日(周六)坐诊专家:李金良。预约电话:0534-2310273。坐诊地点:德州市妇幼保健院门诊一楼儿外科门诊。

李金良,小儿外科主任,教授、医学博士。擅长领域:肌源性、神经源性大小便失禁,脊髓栓系综合征,巨结肠,门静脉海绵样变性。长期从事小儿大小便失禁、盆底疾病研究、协助和具体实施了陈雨历教授独创和改进的许多手术方法,例如治疗肌源性大便失禁的神经压榨股薄肌肛门外括约肌重建术、臀大肌肛门外括约肌重建术、内括约肌成形术、臀大肌肛提肌重建术治疗肛提肌发育不良或损伤,治疗神经源性大小便失禁的髂腰肌盆底悬吊术、肠浆肌层膀胱扩大术、肠浆肌层膀胱包绕术等等。神经源性大小便失禁诊治水平一直处于国际先进、国内领先水平。1990年代初基本上和国外同步开展了脊髓栓系松解术治疗先天性脊髓脊膜膨出、脊髓脂肪瘤、脊髓纵裂、脊髓栓系症、椎管内皮样囊肿等,成为我国实施此手术的主要医师和单位之一。1990年代末在国内开展经肛门拖下先天性巨结肠根治术,成为国内率先开展此项在肛肠外科革命性微创手术的两个单位之一。2000年在全省率先开展小儿膀胱尿道镜的诊断和治疗,其中在全国首先开展了经膀胱镜诊治先天性前列腺囊导致的排尿困难。2002年开展了多种小儿腹腔镜和胸腔镜手术。2008年,在全国(包括台湾和港澳)率先开展肠系膜上静脉肝门静脉左支搭桥术根治肝前性门静脉高压症,使我国此病的诊治达到国际先进水平。先后在国内医学学术刊物上发表论文36篇(SCI 6篇,中华系列医学杂志25篇),主编医学专著2部、参编5部。
(李红)