



健康专刊



找记者 上壹点

B04

齐鲁晚报·齐鲁壹点

2022年2月22日
星期二

关
注
健
康
生
活

□ 美编：赵秋红
□ 编辑：徐良

德州市疾病预防控制中心

大学生返校防疫攻略来了

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 徐良 通讯员 王延凯

随着国内疫情防控形势持续向好，大学生们也将结束寒假陆续返校。德州市疾控中心提示广大师生和家长做好返校防控。

开学前进行连续14天的体温测量，记录健康状况和活动轨迹，并如实上报学校。及时掌握学校的各项防控制度和本地及学校所在地的疫情形势、防控规定。注意合理作息，均衡营养，加强锻炼，返校前确保身体状况良

好。学校正式确定和通知开学时间前，学生不得提前返校。来自中高风险地区的学生和教职员工返校时须向学校出示一周内的核酸检测报告。境外师生未接到学校通知一律不返校，返校时按照有关要求向学校出示核酸检测证明材料。

返校途中要随身携带足量的口罩、速干手消毒剂等个人防护用品，全程佩戴好口罩。在公共交通工具上尽量减少与他人交流。避免聚集，与同乘者尽量保持距离。尽量避免直接触摸门把手、电梯按钮等公共设

施，接触后要及时洗手或用速干手消毒剂等做清洁处理。如返校途中身体出现发热、干咳、鼻塞、流涕、咽痛等症状，应当及时就近就医，如在飞机、火车等公共交通工具上，应当主动配合乘务人员进行健康监测、防疫管理，并及时将有关情况报告学校。

学生到校时应当按照学校相关规定安全有序报到，入校时接受体温检测，主动出示健康码，合格后方可入校，尽量避免接送人员进入校区。在校期间，自觉按照学校规定进行健康监

测。保持宿舍卫生清洁，定期洗涤晾晒被褥及衣物。尽量减少出校，做到学习、生活空间相对固定，避免到人群聚集尤其是空气流动性差的场所，在公共场所保持社交距离。



春寒料峭，警惕老寒腿
德州市中医院专家
三个小建议快收藏

春寒料峭，许多平时就有膝盖、腿部和足踝不适症状的患者此时要注意保暖养护，避免老寒腿。

中医认为，脾主四肢，肾属下焦，许多冬季腿脚怕冷、疼痛的疾病大都要从脾肾功能来考虑。脾阳虚或肾阳虚衰，不能温煦则会下焦虚寒，气血不能得以推动到达四肢，则会“不荣则痛”，表现为足底、小腿、膝盖冷痛绵绵，得温则缓解。还有一种情况是脾肾不虚，但下肢曾受过严重寒冷邪气侵袭。这些寒湿邪气留滞经脉，痹阻脉络导致寒凝血瘀，脉络不通，出现“不通则痛”，同样会导致足踝膝盖感到寒冷不适。

老寒腿患者应如何调节生活习惯？在寒冷天气需要注意些什么呢？德州市中医院专家给您3个小建议：一练、二养、三疗。建议在天气晴朗的中午时段进行锻炼，可以在午餐后适当地进行简单锻炼，如步行、坐卧位空蹬自行车、提脚后跟等下肢训练。这些锻炼简单易行，增加关节肌肉力量，改善下肢血液流动情况。养即保养和保暖。保养是指尽量避免蹲起、爬楼等增加膝关节承重和加重磨损的动作。同时，要注意日出和日落时段的下肢保暖，因为在昼夜交替的时候，自然界气温变化较大，更易感寒邪。在这个时段也要尽量避免剧烈运动，防止过度耗伤人体的正气。疗即理疗，在医生指导下选择一些如丹参、肉桂、伸筋草、桂枝等温通经络、祛风散寒、温补肾阳的中药进行足浴，需要提醒的是，有下肢静脉曲张的人群，水温千万不要追求越烫越好，否则容易加重肿胀。艾灸和穴位按摩可以选择三阴交、行间、承山、足三里、委中、腓鼻等穴位。按摩手法以补法为主，即用手指点按穴位后，顺时针柔和地按揉，感觉到酸胀舒适为宜。也可以使用艾柱温和灸这些穴位，可以起到温通经络、祛风散寒的作用。（刘珊珊）

山东大学齐鲁医院德州医院 肾内科专家胡昭每周二下午周五上午坐诊

近日，山东大学齐鲁医院德州医院发布最新专家坐诊信息，肾内科知名专家胡昭教授每周二下午、周五上午在内科门诊坐诊。

胡昭，山东大学齐鲁医院内科主任、肾内科主任，主任医师，教授，博士生导师，山东省名医。现任山东大学齐鲁医院德州医院副院长及肾内科学科带头人。2020年援鄂期间担任山东省第五

批暨山东大学齐鲁医院第四批国家援鄂医疗队副队长、武汉大学人民医院东院区危重症病区主任，率队圆满完成武汉抗疫任务，被评为山东省“抗疫榜样”“山东省抗疫先进个人”“山东省优秀共产党员”“山东大学援鄂抗疫突出贡献奖”等。

近四十年的临床工作经验和多次参加紧急医疗援助任务的经历，使胡昭教授在肾脏内科

常见病、多发病的诊治，疑难和危重病人抢救治疗方面积累了丰富的经验，尤其是中西医结合治疗急、慢性肾功能衰竭方面取得显著成绩。

微信预约：关注“山东大学齐鲁医院德州医院”微信公众号，在菜单栏点击“就医指南”——“预约挂号”，然后选择科室及专家。电话预约：0534-2637777、2637108。（高洁）

山东第一医科大学第一附属医院儿保科主任李燕 2月25日(周五)坐诊德州市立医院

2月25日(周五)山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)儿童保健科主任李燕来德州市立医院母婴中心坐诊。预约挂号电话：0534-2226335。

李燕，山东第一医科大学第一附属医院儿童保健科主任、主任医师、医学博士、博士研究生导师。山东省医师协会儿童保健专业委员会主任委员、儿科医师分会副主任委员，山东省医院协会儿童保健管理分会主任委员，山

东预防医学会儿童保健分会副主任委员、儿童营养与健康分会副主任委员，山东心理卫生协会儿童心理分会副主任委员，山东省康复医学会小儿脑瘫康复分会副主任委员，中华预防医学会儿童保健分会委员，《中国儿童保健杂志》青年编委，第六届“山东省十佳青年医师”。

国内外发表论文近30篇，SCI收录论文3篇，主持山东省科技厅、山东省卫生计生委等省级科研基金4项，获山东省自然

科学三等奖一项，山东省科技创新成果三等奖一项，国家发明专利两项。研发了儿童单纯性肥胖防治软件、儿童膳食营养分析系统。

专业擅长：在婴幼儿营养与喂养、营养不良、喂养困难、儿童单纯性肥胖、身材矮小、性早熟、高危儿随访、智力低下、语言发育落后、儿童心理行为异常、孤独症、多动症、抽动症等诊断与治疗方面具有深厚的理论基础和丰富的实践经验。（侯进）

德州市第二人民医院胸外科

微创除病痛 患者送锦旗

日前，关先生和家人将一面题有“医德高尚美名传 医术精湛除病患”的锦旗送到德州市第二人民医院胸外科主任、主任医师、首席专家王春堂手中，感谢医护人员的精心治疗让其快速康复，顺利出院回家过了一个团圆的春节。

关先生患有慢性支气管炎、支气管扩张合并肺感染，病史20年，反复咳嗽、气喘、咳脓痰，有时还伴有咳血，每年反复发作，去过多地就诊，也用过半方，始终无法摆脱病痛。春节前，关先生感冒后病情加重，又出现咳血，到医院做肺部CT检查，除原来的病情以外，

又发现左肺有直径3cm的结节，考虑是肺癌。看到结果后，家人十分惊慌，来到德州市第二人民医院胸外科就诊。王春堂仔细询问病史，查看肺部CT和其它辅助检查结果，认真分析病情，认为关先生左下肺支气管扩张合并感染已经造成左肺下叶损伤，是造成反复咳嗽气喘咳血的原凶，左肺上叶结节肺炎性脓肿可能性大，不排除是肿瘤。

王春堂带领团队为关先生制定了详细的诊疗方案，先抗炎、平喘、止血，再复查肺部CT，根据病情变化再决定下一步治疗方案。如果肺结节缩小就继续采取保守

治疗，再择期切除左肺下叶病变部位，如果肺结节无变化，通过先进的微创手术把左肺两个病变一起切除。关先生在保守治疗10天后，症状明显减轻，不再咳血，但复查肺部CT发现肺结节没有变化，家属也积极要求手术。

王春堂带领胸外科团队采用先进的“单孔胸腔镜微创手术”，将肺部病灶和结节一并切除，术中快速病理证实肺结节为肺脓肿，排除了肺癌，手术获得成功。得益于微创手术创伤小的优势，关先生在术后恢复很快，在春节前顺利出院了，一家人对治疗结果非常满意。（王晓军）