



# 健康周刊



找记者 上壹点

B03

齐鲁晚报  
齐鲁壹点

2022年6月14日  
星期二

关  
注  
健  
康  
生  
活

□ 美编：赵秋红  
□ 编辑：徐良

## 德州市第二人民医院核素治疗病房启用

近日,德州市第二人民医院核素治疗病房正式投入使用,该院核医学治疗工作迈入新征程。

甲状腺癌是最常见的内分泌恶性肿瘤,也是头颈部最好发的恶性肿瘤,其发病率逐年增长。2022年2月,国家癌症中心发布的最新一期全国癌症统计数据显示,甲状腺癌已经上升为女性恶性肿瘤发病率的第3位。目前,甲状腺癌主流治疗模式为手术治疗+核素(碘-131)治疗+TSH抑制治疗。分化型甲状腺癌的肿瘤细胞保留了一部分甲状腺细胞的生物学特性,具有吸收碘的能力。人体

口服碘-131后,会被甲状腺细胞或肿瘤细胞高度选择性摄取,发射出β射线,杀死手术无法肉眼发现的甲状腺组织或肿瘤组织,起到内照射的作用,降低甲状腺癌术后复发的几率,提升治疗效果。

德州市第二人民医院核素治疗病房为新建病房,按高起点、高标准,严要求科学规划建设。病房内分区合理,门诊、检查、住院、服药等流程布局规范。

环境方面,病房为单人间设置,配备独立卫生间、有线电视、WiFi无线网络、中央空调、中心供氧、视频对讲系统等设施齐全,为

患者提供了安全、舒适的住院环境。饮食方面,考虑到住院患者的特殊性,病房内设有专业的配餐区,营养膳食科为患者个性化定制低碘饮食套餐。安全方面,病房内配备了通风橱、碘自动分装机、放射性活度仪、智能生命体征检测仪、辐射剂量监控仪、甲状腺功能仪、三级衰变系统等设备设施,保障药物精度及医疗质量安全。技术方面,核医学科为每一位甲状腺癌患者组织开展医院肿瘤多学科诊疗(MDT)服务,成立由头颈外科、肿瘤内科、放疗科、超声医学科、医学影像科、核医学科、

病理科等相关领域的专家组成的专家组集中会诊、讨论,并在PET/CT、SPECT/CT等高端医疗设备支持下,为每一个患者制定个性化的诊疗方案,确保患者治疗的规范性、科学性。

核素治疗病房的启用,标志着德州市第二人民医院甲状腺癌规范化诊疗又迈进了一大步,同时标志着医院已全面开展SPETCT/CT影像检查、PET/CT影像检查及核素治疗的核医学科三大核心业务,为患者提供更优质、更高效、更全面的医疗服务。

(王晓军)

## 德州市妇幼保健院邀您一起来祛湿!

夏天气温高,很多人会发现自己周身困重、嗜睡、大便粘腻、食欲不振,甚至全身起湿疹、荨麻疹,关节疼痛,舌头胖大有齿痕、舌苔水滑。这是身体湿气重的表现!

“湿气”是如何形成的呢?1、过食生冷寒凉之物,尤其是冰镇饮品、雪糕、寒性水果等。2、食油腻、甜食,嗜酒均可助湿生痰。3、缺乏锻炼、起居不避寒温、过度使用冷气,使体内阳气受损,水湿代谢受阻。

如何判断自己是否是湿气重呢?周身困重、乏力、舌苔白腻有齿痕、面垢油光、头发与面部爱出油、体型肥胖、汗多、大便粘腻、流

口水、易咳嗽、痰多、易鼻塞、流涕、湿疹……这些都是湿气重的症状。

德州市妇幼保健院中医科推出特色项目为您祛湿!

祛湿茶、祛湿足浴包:具有健脾除湿的作用,适应体内有湿邪的人群,如湿邪内阻导致的便秘、大便黏稠,口内异味,面部痤疮等。

督脉熏蒸:中药督脉熏蒸疗法是以中医学理论为指导,利用中草药煎煮产生的药液蒸汽熏蒸背部肌肤,借热力和药力给督脉以温热性刺激,使毛孔扩张,将深伏于关节、经络、骨骼的寒、湿、痰浊等病邪驱出体外,达到治疗目

的的一种中医外治疗法。

艾灸:艾灸能够扶正祛邪,助阳祛湿,疏肝理气,增强机体免疫力。德州市妇幼保健院中医科常年开展雷火灸、十字灸、脐灸、督灸等。

针灸:针灸能够通过刺激人体经络,激发人体正气,根据患者情况的不同,合理配穴,佐以合适的行针手法,以达到扶正祛邪、健脾除湿之目的。

小儿外治:德州市妇幼保健院中医科根据多年临床经验,对于脾虚有湿的患儿多选用拔罐、穴位贴敷、揪针、雷火灸、节气推拿等方式进行治疗,广受好评。

(李迎夏)

## 德广医院让多病老人“重获新生”

“经过4个多月的治疗,母亲手麻、咳嗽、无食欲等症状减轻了,晚上睡觉也踏实了,中医保守疗法确实不错!”近日,在德州市德广医院,患者张女士的儿子欣喜地说道。

张女士患有高血压多年,有脑梗病史。一年前,因心梗做了心脏支架手术,后来又查出脑瘤、脑萎缩等,身体每况愈下,言语不清、耳鸣、记忆力差、头晕、睡眠差等一系列不适症状严重影响了其生活质量。今年年初,他在朋友的介绍下,张女士的儿

子带其来到德广医院寻求中医治疗。

德广医院院长辛松峰博士接诊后,详细查看了张女士的病例,为其制定了个体化治疗方案。由于张女士家住河北,往返不便,为更好地治疗,张女士办理了住院手续。随着治疗的跟进,张女士的不适症状得到缓解,精神也比以前好多了。“以前茶不思饭不想,现在吃饭可香了,面色也红润了。”张女士的儿子介绍,母亲身患多种疾病,身体比较虚弱,而德广医院的中

医保守治疗让其全家人看到了希望,病情一天天好转仿似重获新生。

辛松峰博士介绍,中医之所以能够在脑瘤、脑梗等疾病方面起到重要作用,是因为其具有很强的整体观念,能够从患者全身特点加以考虑,而不是只局限在疾病本身。中医能纠正机体的某些失调,去除肿瘤的复发因素,减少转移的机会。在脑瘤治疗方面,中医可以根据患者不同病位、不同的病理类型,制定不同的治疗方案,做到个体化治疗。

### 德州市中医院夏季健康提示

## 早养胃,午养心,晚养百脉

早上、中午、晚上都是养生的重点时间段,而在夏季的这三个时段,有三件大事要特别注意。这三件大事就是:早养胃,午养心,晚养百脉。

### 早养胃:两个关键时间点

在7点左右喝一杯温开水,可以湿润口腔、食管、胃黏膜,冲刷附着于黏膜的黏液和胆汁,促进胃肠蠕动,为进餐做好准备,还可以补充身体流失的水分。但不宜过多饮水,约100毫升即可,以免冲淡胃酸,影响消化。也不宜喝凉水,以免对胃部造成刺激。

研究表明,经常不吃早餐引发胃病、十二指肠溃疡的几率高达36%。还易导致低血糖、记忆力下降,增加胆结石患病风险。早餐要吃热的食物,人体摄入冰冷的食物会使气血不畅,“内伤脾胃,百病由生”。早餐要有干有稀,包括谷类、蛋类、豆制品、瘦肉和果蔬等。早餐要避免油腻,吃太多肉

类或油腻的食物会加重胃肠负担,可选择粥、豆浆、燕麦片、芝麻糊等。

### 午养心:做好两件事

中医认为,心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补足睡眠,而且能够增强体力、消除疲劳,养护心血管,预防心脏病。午饭后稍作休息,在此时段内睡上约30分钟即可。

心包经从心脏的外围开始,到达腋下三寸处,沿着手臂内侧中线止于中指。饭后半小时左右,如果适当地刺激心包经,可以增加心脏供血,有效保护心脏。这个方法,不但适用于患心脏病的老人,对所有老人来说都是很好的养生妙招。

### 晚养百脉:做好三个动作

不少人会利用晚上的时间锻炼或是进行娱乐活动,不过,从21点到23点,就应该静下心来。此

时,做好三个动作,养护百脉,第二天才能精力充沛。

1、手指梳头气血畅。将十根手指当作梳子,梳头3分钟以上,可以改善头部血液循环。2、温水泡脚滋养肾脏。温水泡脚可以改善身体的血液循环,达到滋养肾脏和肝脏的目的。晚上9点到11点是泡脚的黄金时间段,也正是晚上养百脉的时间段。需要注意的是,泡脚的水温一定要适度,不能过热或过凉。3、晚上捶背好入睡。睡前捶背,可以疏通经络,促进气血运行,能有效改善睡眠,催人入睡。捶背通常有拍法和击法两种方法,均沿脊柱两侧进行。拍法用虚掌,击法用虚拳,通过压缩空气而产生震动力;手法均宜轻不宜重,两侧掌根、掌侧同时用力,节奏均匀,着力富有弹性。可自上而下或自下而上轻拍轻叩,速度以每分钟60~80下为宜,每次捶背时间以20分钟为限。

(刘珊珊)

中石化德州石油分公司

### 延伸增值服务深度和广度

中国石化德州公司积极拓展增值服务项目,充分了解加油站便民服务项目使用情况,认真听取客户意见和建议,本着“耐用、实用、好用”的原则精心选取新增项目,申请专项资金,统一为30座加油站购置便民服务箱、电子血压计、简易维修工具、高压打气筒等。

一是充分考虑便利店空间,科学确定便民服务箱尺寸,为方便客户使用和员工日常维护,选取了耐污板材,并设计张贴了精美的醒目标识;二是便民服务宣传标牌项目公示,采取“6+X”模式,每座站点除提供便利店、热水续杯、手机充电、简易维修工具、免费药品及雨具等6种基本服务项目外,根据各站实际,分别增加卫生间、洗车、休息室、轮胎充气、血压计、自助吸尘、小书吧、擦鞋机、食物加热等12项服务项目。三是引导各站员工集思广益,积极补充了口罩、指甲刀、湿巾、抽纸等小类物品,使物品数量和质量上“锦上添花”。

便民服务项目的增加和完善,受到进站客户的一致好评,有效拉近了与客户之间的距离,使“客户在我心中,服务看我行动”不再是一句口号,通过拓展增值服务项目,缓解或消除客户因等待产生的烦躁情绪,真正实现让客户开心、舒心、放心,落实“把服务做到客户心坎里”工作要求,积极展现中国石化“党和人民好企业”的良好形象。

(刘辉)

中石化德州石油分公司

### 助力高考,为梦想护航

十年寒窗苦读日,今朝金榜题名时。一年一度的高考来临,为了给考生和陪考家长送去一份及时的清凉与关爱,进一步弘扬企业奉献爱心精神,营造温馨的高考环境,中石化德州石油分公司不忘企业使命,结合“我为青年办实事”的责任担当,6月7日上午组织团委青年志愿者在德州市实验中学大门口开展“爱心助考,免费送水”公益活动。

虽尚未到盛夏季节,但室外气温已近30多度。考场外,团委青年志愿者们拉起横幅,冒着酷暑穿梭在考生和送考家长之间,将一瓶瓶水和纸巾送到他们手中,给夏日里的学子带来了阵阵凉意,为高考加油助威。此次爱心助考活动,得到了广大考生和家长的一致肯定,体现了公司的企业担当和社会责任,也向社会传递了正能量。

(涂婷)