



春天阳光明媚,趁着好天气可以选择去户外活动筋骨晒晒太阳。不过,春天里却有不少潜在隐患,如不注意极易给健康带来损害。因此,外出踏青应当提前做好防护,避免好心情被疾病打扰。

春季踏春 别忽视健康防护

本刊 综合

根据气温适时增减衣服。虽说现在“春光明媚”,但“春天面,孩儿脸”,说变就变。一旦气温变化防范不足就会着凉感冒。因此,外出踏青,应备足衣裳,爬坡登山,赏景休闲,体力、热量消耗不同,要随时注意衣服的增减。春天雨水多,穿鞋应以轻便防水的旅游鞋为宜。

高危人群备好药物。景色迷人常使人乐而忘返,造成过度疲劳,对身体不利。因此,春游应量力而行,特别是高血压、心脏病患者,更应注意。专家指出,春季受气温影响,不少慢性病易发生病情波动。因此,要准备一些常用药和急救药。

过敏体质人群应注意。据调查,人群中约有30%的人会对紫外线产生过敏,而春天人体对紫外线敏感性最高。光过敏是紫外线照射后,暴露部位的皮肤出现红色斑疹、丘疹或大疱性皮疹,会伴

有灼热和痒痛感,春天的光过敏问题要引起重视。

此外,有过敏体质的人,出外赏花最好避开花粉高峰时段,出门前30分钟先服用抗敏药物,且最好能随身携带口罩备用并穿着长袖衣物,避免直接与过敏原接触,以减少花粉侵入。

科学饮食 谨防病从口入

春季是百病滋生的季节,饮食卫生尤为重要。近距离出游,最好自备食物。在外就餐时,不食生、冷和不洁食物,以防病从口入。自备食物野餐能增加出游乐趣,但把住食品安全这道关十分重要,千万别让小细节为旅途增添大麻烦。外出踏青,食物该怎么准备呢?

主食类食物干稀配合。主食是指富含碳水化合物的食物,既

可选择面包,也可自带家里加工的豆包、红薯等。稀的则建议选择便携装的粥类,如罐装八宝粥等。

蛋白质食物别带开袋的。蛋白质能增加体力,可选金枪鱼、午餐肉等罐头食品,或真空包装的火腿、卤蛋等肉蛋类食物。不过,携带此类食物一定要注意保存方式和有效期,有些人喜欢将家里已开袋食用的肉类食物装进塑料袋携带,这很容易导致脂肪酸败、食物变质,造成腹泻等。

新鲜果蔬不能少。虽然主食和肉蛋类食物能让人有饱腹感,但也可带上黄瓜、香蕉、苹果、猕猴桃等新鲜果蔬,平衡膳食,补充维生素。需要提醒的是,水果、蔬菜不要用纸巾包裹,因为纸巾在生产过程中常会添加化学物质,会对原本干净的食物造成污染。此外,还可在包里放些小零食,以便随时补充能量。

老人出行 带好“六件套”

手机。不少老人虽然有手机,但不习惯随身携带,出游时可能不能这样做。子女除了嘱咐老人带手机外,最好还能帮他们设置一些常用电话的快捷键,方便有事时拨打。

保温杯。老人肠胃功能较弱,出行前要备个大保温杯,装满热水,以便随时饮用。这样能及时补充运动中流失的水分。

小药盒。上了年纪,即使身体再好,也难免会患有一些慢性疾病。比如,患高血压、糖尿病等病的老人,出游时一定要多带出一两顿药。另外,最好再带些防晕车药和止泻药等常用药。把这些药分门别类装在小药盒里,随身携带。

折叠手杖。无论腿脚是否

方便,手杖在老年人出游时都是必要的。特别是在郊外踏青途中,感到疲劳时,折叠手杖可给老年人支撑,提供体力支持,有助缓解疲劳,且轻巧方便,不用时可放在包里,不会增加携带麻烦。

围巾。早春乍暖还寒,老人身体对气候变化较敏感,因此即便出门前天气状况很好,也需注意准备围巾、帽子等防风保暖的装备,以防天气突变或昼夜温差过大,导致老人受寒、感冒。

坐垫。如果方便,可以再带个小坐垫,老人踏青途中时常需要适度休息,久坐石凳会使寒冷侵入人体,带个坐垫非常必要。如果出游地点较远,老人长时间坐车,保持同一姿势会很不舒服,而且腰椎很容易和汽车产生共振,这会导致肌肉疲劳,给腰部垫个垫子是非常好的防腰痛的方法。



济宁 FAMEDOCTOR
JINING 齐鲁晚报·今日运河 合办
济宁市第一人民医院
病人利益至上 良心诚信为本

济宁市第一人民医院

陈卫东:心系事业 情牵患者

◎专家名片 >>>



陈卫东, 1990年7月毕业于青岛医学院本科, 2002年7月毕业于青岛医学院硕士研究生, 济宁市第一人民医院肿瘤科副主任、副主任医师,《中华实用内科杂志》专家编辑委员会常务编委, 济宁市抗癌协会理事。

◎业务专长 >>>

从事肿瘤放射治疗专业20余年, 重视恶性肿瘤规范化综合治疗, 在化疗及细胞学检查方面经验丰富。曾在北京中国医学科学院肿瘤医院、广州中山大学肿瘤医院、第一军医大学附属南方医院、珠江医院、青岛大学医学院附属医院进行肿瘤立体定向放射治疗(光子刀)、X刀培训学习一年。从师于我国著名肿瘤放射学家博士生导师余子豪、陈龙华教授, 吸取当今世界最先进的立体放疗技术和经验, 对肿瘤立体定向放射治疗有较深的造诣。研究方向: 肿瘤立体定向放射治疗(光子刀)和放疗增敏。

◎完成科研 >>>

发表学术论文10余篇, 其中核心期刊论著6篇, 获济宁市科学技术进步三等奖一项(课题负责人), 承担济宁市科技局科研项目一项(课题负责人)。

◎门诊时间 >>>

星期五全天 0537-2253730

他从医20余年, 勤奋学习、兢兢业业工作、刻苦钻研肿瘤科技术, 将全部情感投入到恶性肿瘤规范化综合治疗技术的发展之中; 对每一位肿瘤患者, 他默默无闻地传递着仁爱之心; 用精湛的技术和炽热的爱点燃无数肿瘤患者生命的希望……他凭着二十余年来如一日坚持和不服输的倔劲儿, 带领他的优秀团队攀高峰, 追求卓越, 在济宁市肿瘤放射治疗专业领域的熔炉中铸造精彩人生。

济宁市第一人民医院肿瘤科始建于1973年, 是山东省地市级综合医院中最早开设的肿瘤科之一, 是鲁西南地区最早的肿瘤专业科室。近40年来, 经过几代人的不懈努力, 目前已发展为技术力量雄厚, 设备先进, 具有临床、教学、科研三位一体的新型肿瘤治疗中心, 成为济宁市第一人民医院的优势科室。科室拥有一批技术

精湛、经验丰富、省内外知名的老专家和年富力强的中青年医生。他们在坚持与国际先进诊疗规范和治疗理念接轨的同时, 在治疗策略、方法和模式上不断开拓创新, 使恶性肿瘤内科治疗的治愈率和有效率均达到先进水平。在循证医学指导下开展个体化综合治疗是其鲜明特色。运用化疗、放疗、热疗、分子靶向治疗、免疫生物治疗、物理消融、微创介入治疗和中医药治疗有机结合的综合治疗模式, 开展了一系列肿瘤科特有的、国内先进的新型肿瘤内科学术。

科室对每一位新入院的病人都经过严格的多学科讨论来制定个体化的综合治疗方案。科室拥有主要设备包括: 进口直线加速器两台, 美国GE公司螺旋CT定位机一台及模拟定位机一台, 三维适形、调强、立体定向放射治疗计划系统4套, 肿瘤深部热疗机、免疫治疗机、射频治疗

机等。特别是2010年医院斥巨资引进当今世界最先进的瑞典医科达公司图像引导的直线加速器放疗系统, 开展了国内领先的调强放疗(IMRT)、图像引导的放疗(IGRT), 极大地提高了济宁市第一人民医院放射治疗水平和地位。

目前肿瘤科除开展常规的化疗、放疗工作外, 重点开展了三维适形、调强放疗、图像引导的放疗; CT引导下穿刺活检及射频消融、介入性动脉化疗栓塞、食管支架植入、热疗以及PICC静脉套管、锁骨下静脉穿刺导管置微量泵持续化疗、胸腔腔、心包穿刺导管置体腔化疗等微创诊疗工作。

在优秀的治疗基础上, 科室积极创建“温馨家园示范病房”, 制定完善的优质服务措施, 服务细则及病房工作的各环节流程, 推行五个服务: 微笑服务、用心服务、细节服务、主动服务、感动服务。做好心理护理和肿

瘤性疼痛的治疗及护理, 创建疼痛示范病房, 成立心理护理和肿瘤性疼痛治疗小组, 提高病人生活质量, 努力为患者提供一个病区环境整洁、服务优质、各环节流程完善、治疗规范、病人满意的肿瘤治疗、康复场所, 让每一位患者都能解除病痛, 笑着走出医院。

一直以来, 科室秉承不变的服务情怀, 无悔的执着追求。在事业上不断耕耘, 把满腔真情无私地倾注在每一位患者身上, 创造出了不平凡的业绩, 得到了众多患者的高度赞誉: 近几年科室在科研及学术方面也取得了很大的成绩, 在省级以上刊物发表论文五十余篇, 科研成果获市级奖励十余项, 编著出版肿瘤专业书籍8部。连续6年被市科协评为学会工作先进单位, 面对成绩, 陈卫东主任及其团队没有沉醉, 而是一如既往地踏实工作、默默耕耘、无私奉献……