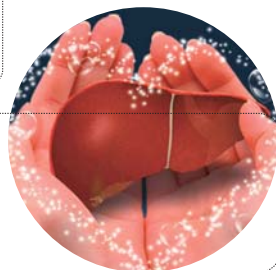


三月健康主题词



2014年3月13日是第九个世界肾脏病日,今年肾脏病日的主题是:防治老年慢性肾脏病

2014年3月18日,全国护肝日的主题是:肝胆相照,合理用药。



## 高血压糖尿病患者易得肾病

### 医生提醒:肾脏病,防治最重要

本报3月13日讯(记者 张牟 幸子 通讯员 徐彬) 3月13日是第九个世界肾脏病日,滨医附院在肾脏病日这一天进行了大型的义诊咨询活动,并举办了肾友会和讲座。医生表示,慢性肾脏病目前人们的知晓率还很低,大家一定要引起重视,防治最重要。

13日上午九点,在滨医附院门诊大厅内,肾内科主任刘云启带领部分医护人员对前来咨询的患者进行了测量血压和咨询活动,并对60岁以上老年人免费进行尿液检测等肾脏病筛查。在测量血压过程中,刘云启发现部分老年人血压偏高,仔细询问后得知有些老年人口味偏重,平时吃盐较多,而部分

患有慢性肾脏病的老年患者平时也没有注意控盐。刘云启表示,血压高的老年人一定要注意每天食盐的摄入量,尤其是肾脏病的患者,在饮食方面也要十分注意,“之所以要为老年人测量血压,并进行糖尿病的检测,是因为患有高血压、糖尿病、心血管疾病等都属于高危人群。”

市民崔大爷检查完后,刘云启看了他的化验单询问今天早上是否食用过水果,崔大爷告诉医生,早上起来喝了一瓶水果味的“功能保健品”,“上面写着获了什么奖,里面含有很多维生素,是一种保健品,我尝着味道挺好,就一直喝着。”刘云启表示,这种所谓的保健

品以后尽量不要再食用,尤其是老年人,“因为我们都不知道里面具体含有什么东西,而且这种保健品有的说对什么病有很好的效果,那都是骗人的,老年人还是不要相信这些东西,定期检查身体,疾病还是要预防最重要。”

刘云启介绍,做好肾脏病的防治,普通人群,每年都要进行相关肾脏病的筛查,高危人群(包括糖尿病、高血压、肥胖、吸烟、高尿酸血症、高龄)则要加强监测与防护,已确诊有肾脏疾病者,要根据病情定期复查,及早接受规范的治疗,防治并发症,针对终末期肾病患者,要选择合适的肾脏替代治疗,延长生命,提高生活质量。



滨医附院肾内科主任刘云启正在为前来咨询的市民测量血压。 本报记者 张牟幸子 摄

小知识

## 怎样有效预防肝病

肝病预防,下面是专家推荐的一些方案,我们一起来看看吧!

### 1、肝病传播途径

肝病专家提醒,预防肝病应远离各种可能受血液污染的器具。避免不必要的输血、打针、穿耳洞、刺青、和他人共享牙刷、刮胡刀等,以及减少接触可能受到血液污染的器具,因为B型、C型肝炎主要透过血液和体液传染,因此和B型、C型肝炎带原者同桌吃饭,并不会被传染。

### 2、注意饮食卫生

不喝生水,也不要生食海鲜,因为蛤、

蚝以及贝类等容易受到A型肝炎病毒感染。

### 3、保持正常体重

像这位提问的网友担心的那样,超重可能增加患肝病的几率。体重过重会让肝脏工作更辛苦,罹患脂肪肝的几率也会升高。如果全身脂肪减少,肝脏的脂肪也会减少,甚至明显下降肝病病人升高的肝功能指数。

### 4、不喝酒、不抽烟

饮酒会提高发生脂肪肝、酒精性肝病的机会,有肝病的人应该完全戒酒。另外,

抽烟和罹患肝癌有关,应该可能地少抽烟以及戒烟。

### 5、节饮食养护肝脏

饮食一个重要原则是“均衡”。为求速效减肥,三餐只吃水果,而不吃其它食物,或者是“低糖饮食”——高蛋白、低碳水化合物的饮食组合,不均衡的饮食增加肝脏负担。肝脏负责把吃进的食物,转换成身体能量来源。对肝脏来说,把非碳水化合物转化成能量,比把碳水化合物转化成能量更吃力。均衡的饮食组合应该是60~70%的碳水化合物(例如米饭、面食),20~30%的蛋白质(例如肉类、豆类),10~20%

的多元不饱和脂肪(例如植物油)。

### 6、谨慎用药,不可滥用药物。

吃进去的药物都必须经过肝脏解毒。除了医师处方药,避免自行服用其它药物,因为服用多种药物容易产生药物交互作用,影响肝脏代谢药物能力。

### 7、注意睡眠时间

成年人正常的睡眠时间应该为8小时,正常的应该是从23点左右开始上床睡觉了,到了凌晨1至3点钟是进入深睡眠状态,这个时辰是养肝血的最佳时间,反之,就会养不足血。(宗禾)



名院名医  
名科推荐

## 无棣县医院骨科敢为人先不断突破

无棣县人民医院骨科成立于1986年,经过28年的发展,已成长为医院最大的临床科室。目前开放床位60张,设骨一、骨二两个病区,拥有医疗人员16人,其中,主任医师2人,副主任医师2人,主治7人,住院医师5人。拥有硕士学位4人,其余均为本科学历。护理人员34人。科室配备有骨创治疗仪3台,脉冲治疗仪2台,下肢功能康复器2台,多功能监护仪7台,疼痛治疗仪2台,臭氧发生器1台。手术室给予配备大型“C”臂机一台,进口显微镜一架,还有关节镜系统一套。

骨科具有光荣的历史,在1994年的二甲评审中,是全院唯一的一个重点专科,科室在文化建设、科室管理级业务发展等方面均有自己的特色。科室向来具有较强的集体荣誉感,敢为人先,勇于探索,不断突破,带领全

科人员团结奋进,勇攀高峰。自2005年以来,共开展新技术100余项,获得滨州市科技进步奖3项。科室学术氛围浓厚,至今已有5名同志考取研究生,其中一名博士毕业后留在省立医院,已成为知名专家。

科室在业务发展方面,立足于二级医院,以创伤为主,突出显微外科特色,由此带动关节、脊柱、微创等方面的发展。创伤方面:在四肢各部位骨折固定方面有丰富的经验,同时对于复杂创伤的急救、复合伤的处理等方面有较高的水平。在严重大腿损伤中应用髂血管血流阻断技术,提高了抢救成功率。近年来,在复杂的骨盆及髌臼骨折、老年髌骨骨折、腰椎骨折、肩胛骨骨折内固定方面有长足的进步,积累了丰富的临床经验。

显微外科:自1990年开展首例断指再植手术,至今已开展300多例,成功率95%以上。2005年开展手指再造手术,至今完成近百例,失败一例。得益于精湛的血管吻合技术,在各种组织缺损、骨髓炎、骨不连等疑难病例的处理上均获得较好的



骨科大夫正在为患者进行手术治疗。

疗效。每年完成各种皮瓣转移、四肢血管、神经、修复等手术300-400例,使该院在显微外科方面走在全区前列。

关节方面:2003年开展关节镜手术,目前开展关节镜下半月板修整、交叉韧带重建、滑膜清理等手术近千例。独立开展人工全髋、人工半髋关节置换,在外院专家帮助下开展人工全膝置换术。新年刚过,为一例90岁患者行半髋置换,7天后下地活动,取

得了良好的社会效益。应用带旋髂深血管蒂骨块植入治疗早期股骨头坏死及青壮年股骨颈复杂骨折等均取得良好结果。

脊柱方面:1990年开展腰椎间盘突出突出髓核取出术、胸腰椎结核病灶清除植骨等,2000年开展腰椎骨折切开复位椎弓根系统内固定术,2011年开展了颈椎前路内固定手术,在脊柱创伤的救治中能尽早、尽快的为患者服务。(本报通讯员)

## 春季助产师见面会在婴氏举行



本报3月13日讯(记者 韩志伟) 近日,滨州护理协会妇产科专业委员会和婴氏联合举办了春季助产师见面会,滨医附院、人民医院等6家医院的妇产科专家为到会的准爸爸准妈妈讲解了诸多关于生育护理的知识。

在见面会上,来自滨医附院、人民医院等6家医院的专家收到了活动现场准妈妈们的提问纸条,专家们就出现次数比较多的问题做了回答,这些问题大多是关于怎样保护胎儿以及怀孕期间的服药注意事项问题。专家们的解答让现场的准妈妈们都受益匪浅,“好多以前不确定的生育知识,今天也得到了专家的解答,希望以后可以有更多这样的讲座。”一位现场的准妈妈表示。