

每周运动150分钟可活得更久

美国疾病预防控制中心在一份报告中指出,虽然大多数人都知道坚持锻炼对健康非常有益,可是,并非所有人都能身体力行。该中心发布运动指南,要求普通成人进行快走中等强度运动,每星期至少要达到两个半小时,像慢跑或跑步强度大些的运动,一个星期至少要达到75分钟,一周再加上两个强化训练,就可使人强壮肌肉,保护心脏,避免肥胖,活得更久。但这并非说少量运动没有意义。仅仅增加10分钟运动量,都可以使人更健康、幸福感更强。

不孕不育免费救治报名继续进行

本报讯(见习记者 陈晓丽)“齐鲁圆梦孕育工程”大型不孕不育公益救助活动3月6日正式启动以来,有近千人通过审核。目前,第一批免费治疗已经启动,与此同时,活动第二批免费救治对象正在征集,全省范围内的参与者均可拨打咨询热线0531-89730558报名,或登录齐鲁晚报官方网站www.qlwb.com.cn查找活动专题页面申报。

“齐鲁圆梦孕育工程”大型不孕不育公益救助活动是由山东省计划生育协会、齐鲁晚报、山东省人口关爱基金会三方联合主办。为保障

本次公益活动的有效实施,为广大患者提供周到、满意服务,主办方专门成立了“齐鲁圆梦孕育工程”公益活动办公室,下辖医务组、专家组、客服组、后勤组、外联组,保障诊疗的科学性及规范性。活动办公室工作人员表示,活动各方将对报名参与的细节、免费治疗患者的甄选、诊疗程序以及治疗方案的确立等各方面严格把关,确保把每一分钱都用在公益上,使每位患者都得到科学规范的治疗。

此次活动的援助范围要求为:山东户籍,女性49岁以

下合法夫妻,身体健康,符合计划生育政策。计划生育特殊家庭、贫困家庭优先。

其中,援助治疗病种分别包括:女性:外阴阴道因素,包括外阴、阴道发育异常(需经专家会诊确认可否治疗);宫颈因素引发的不孕症(宫颈炎、宫颈息肉、宫颈肌瘤);输卵管因素(输卵管阻塞、输卵管黏连、输卵管结扎);子宫因素(子宫内膜异位症、子宫肌瘤);卵巢因素(卵巢肿瘤、黄体功能不足、多囊卵巢综合征);排卵障碍(内分泌失调等)。

男性:精液异常(无精、少精、弱精);精子运送受阻

(输精管阻塞结扎等);免疫因素;内分泌功能障碍;性功能异常。

治疗项目包括除人工辅助生殖外的手术、微创手术、介入、中西医结合及物理治疗。

目前,第一批接受救助的患者已在活动协办单位济南嘉乐不孕症医院接受全额免费或部分免费治疗,不少患者已有了初步治疗效果。目前,活动第二批救治对象正在征集,全省范围内的参与者均可拨打咨询热线0531-89730558报名,或登录齐鲁晚报官方网站www.qlwb.com.cn查找活动专题页面申报。

济南市口腔医院 增设错时门诊

近日,济南市口腔医院开展“三增一禁”(全年增设无假日门诊、增设错时门诊、增设夏季夜间门诊,严禁医院工作人员带熟人插队加塞、挂人情号)、便民正风行动。

医院在全年无假日24小时服务的基础上,全面启动全年所有双休日、节假日和工作日同样安排专家门诊和普通门诊服务。增设错时门诊,为方便学生课前及放学后就诊,正畸科下午上下班时间调整为13:00—18:00,儿童口腔科双休日、节假日中午可拖班至12:30。从6月1日至8月31日,医院选择就诊病人较多的专业、牙体牙髓科、牙周黏膜科、正畸科、儿童口腔科增设夏季夜间门诊,每天18点至20点开诊。(孟庚)

济南五院开设 夏季夜间门诊

5月30日,济南市第五人民医院在该院举行了夏季夜间门诊启动仪式,自当日起该院正式开设夏季夜间门诊,为周边群众看病就医提供便利。

启动仪式上,该院宣布了关于开展医疗门诊“三增一禁”便民正风行动的工作方案和开设夜间门诊的决定。医务人员代表在仪式上表态,严格执行无双休日、无节假日门诊、错时门诊、夜间门诊,严格执行医务人员不挂人情号、不带熟人加塞等各项规定。据了解,这是该院便民服务工作之中的又一项重要举措。(本记)

特寻找200名 股骨头坏死患者

没试过成林骨科技术,别说你的骨病治不好!

股骨头坏死,腰突……不管你病史多长、病情多重,哪怕坐轮椅,只要能走动,就能治!

冯成林:成林骨科技术创始人,被打假“打”出名的骨病名医。

冯院长告诉大家:我就是希望那些久治不愈的骨病患者——原来躺着的,现在能站起来;原来能站的,现在能走;原来一瘸一拐或靠拐杖才能走的,现在健步如飞。

现在,骨病患者打进热线即可免费领取《成林骨科技术》专业书籍一本,仅200本,赠完为止。

免费申领热线:0531—81961120

皮肤顽癣有救了

中医大师王广信老先生有一百年奇方,专治各种顽固牛皮癣、鱼鳞病、湿疹、神经性皮炎等。不打针、不吃药,无论患病多少年,无论病情有多重,每天泡个澡,就能轻松治好。纯中药,不含激素,绿色安全,不伤脏腑,治一个,好一个,效果极好。

该方以甲珠粉、沉香粉、美人子、洪连、藏红花、当归各15克,蛇蜕粉、苦参、苍术各10克,青黛粉5克,熬21天后烘焙成粉(一付),用温水调成药液泡浴,10天左右厚厚的鳞屑就能脱净;30天左右基本康复,红斑、丘疹消失,汗毛长出,不留印痕。而且有“隔毛而通皮肤之窍,直达脏腑血液”去腐生肌等功效。

该方现已生产成药,免费电话400-6188-356免费邮寄,药到付款。



军医特色优势技术系列报道③

神经介入打出治疗脑梗塞的“组合拳”

“过去需要开刀甚至开颅的手术,现在只需要采用微创技术,通过导管直达病灶而治愈,简单说这就是神经介入。”济南军区神经内科研究中心(解放军第456医院神经内科)主任李振介绍说,神经介入治疗比传统开颅手术创伤小、风险低、恢复快,虽然费用略微贵一些,但基本都在医保报销范围之内,普通家庭也能够承担。

颈动脉注射溶栓、介入超选择接触式溶栓、微导管溶栓、机械取栓等治疗急性

脑梗塞的技术,费用由百余元、数千元到数万元不等。如何能在不降低疗效的前提下,兼顾到不同收入阶层、尽最大可能降低患者的医疗费用呢?为此,李振主任及其团队经过多年的不懈努力,摸索出了一套行之有效的办法——综合再通治疗。

通过精心设计,456医院神经内科将多种血管再通新技术形成一系列的“组合拳”:先进行颈动脉注射溶栓或静脉溶栓治疗,充分利用观察疗效

的时间做好术前准备。一旦无效立即转行介入超选择溶栓,再无效的转行微导管接触式溶栓,再无效转行机械取栓——如此规范严格的急性脑梗塞救治程序,在大大提高治愈好率的同时,最大限度地节省了患者费用。经过近两年的运行取得显著成效,不仅大幅度缩短患者住院天数、降低死亡率和致残率,而且提升了医疗护理服务质量。

李振主任带领他的团队,在继承和发扬传统技术强项

优势的同时,大力发展了神经介入与神经康复技术,成为山东省内首家集脑血管病急救、神经介入和神经康复三位一体的专科中心。其中神经介入极大地丰富了该科的急救手段,大大降低了患者死亡率,使得众多脑梗塞患者在最短的时间内痊愈,创造了一个又一个奇迹,而解放军第456医院神经内科也实现了连续10年“零投诉”。

咨询热线:0531-51653532

5分钟渗透全身淋巴系统,10分钟到达恶性细胞组织,专家提醒: 肿瘤治疗应首选生物制剂“联糖素”

由我国著名生物学家方亮教授经过多年的潜心研究,从甲型链球菌中提炼出了一种能快速杀死肿瘤细胞的神秘物质——联糖素。这项发现已被中国医学科学院称为“21世纪人类最伟大的发现”,联糖素被当今医学界称为治疗肿瘤的“生物炸弹”。该药目前已获得国家药准字认证(国药准字H200046187)。权威肿瘤专家向世人宣告:肿瘤治疗已经进入了生物治疗时代,肿瘤患者应首选生物制剂“联糖素”。

据方亮教授介绍:联糖素是一种全新的生物反应调节剂,肿瘤患者服用后5分钟内能迅速渗透全身淋巴系统,10分钟即可到达毛细血管所涉及的各个细胞组织,吸收率极高且无毒副作用。目前为止,此药是我国唯一的细胞治疗肿瘤的纯生物药品,药物直接杀死癌细胞的同时又能保护到人体的免疫细胞,并对肿瘤患者放疗时受损的骨髓造血干细胞起到修复作用。此药能彻底阻止手术后转移,

增加肿瘤患者的抵抗力。肿瘤患者一般服用此药6-7周,临床症状基本消失,瘤体逐渐萎缩,特别是对中晚期及手术后患者有效率极高,此药进入临床以来,在全国已挽救了18万肿瘤患者的生命,受到了肿瘤患者的广泛称赞。

服用3-5天就能改善肿瘤患者的疼痛、恶心;7天后,食欲明显增强,疼痛大幅减轻,积液和腹水减少,甚至消失。放疗期间的肿瘤患者,服用15天左右,脱发现象明显减轻,白细胞

逐渐恢复正常值。联糖素在山东上市以来已经把近两万例患者从死亡线上拉了回来。

主治:各种恶性肿瘤、白血病、再生障碍性贫血以及各种原因引起的白细胞和血小板缺乏症。

咨询电话:0531-82731516 0531-82731518
淄博:0533-2186868 潍坊:0536-8830128 青岛:0532-67787849 烟台:0535-6581387

网址:www.zizl99.com

孩子尿床 危害大

孩子3岁后还在尿床就是病,医学上称为“遗尿症”。孩子长期尿床不及时治疗,将严重危害健康成长,统计证实:尿床孩子智商比正常儿童低17-23%,身高比正常儿童低2-5cm;尿床孩子均有

不同程度的胆小、内向、自卑、孤僻、任性等性格缺陷;泌尿系统和生殖系统关系密切,长期尿床影响孩子第二性征的发育,出现隐睾、小阴茎、小膀胱、小子宫等生理疾病;随着年龄的增长,容易导致患者内

分泌功能降低,将直接影响孩子成人后的幸福。

专家呼吁:家长一定要摒除“孩子尿床大大就会好”的错误观念,切不可拿孩子的健康和未来作赌注。免费咨询:400-6557-120

失聪儿童六一圆梦

近日,瑞峰听觉言语康复中心的61名幸运儿收到了礼物——一件“天使听见爱”的儿童T恤。这不是一件普通的T恤,每件T恤都代表着一个心愿的达成。“六一”儿童节前,由康宝莱(中国)保健品有限公司发起的爱心行动,为这些可爱的孩子送去了梦想中的节日礼物。

山东省现在听力残疾人近150万,每五个残疾人中

就有一位是听力残疾。其中,学龄前听力残疾儿童超1.2万人,每年新生听力残疾儿童1500多人,新生儿听力障碍发生率约为1‰。

在济南瑞峰听觉言语康复中心,有一群失聪的孩子,他们想过一个属于自己的儿童节。康宝莱(中国)保健品有限公司的志愿者们走进这里,与孩子们一同为完成心愿而努力。

“我想要一台电脑”“我想要一辆自行车”“我想要个芭比娃娃”……孩子们说出了自己的缤纷心愿。5月29日,活动现场,爱心人士在心愿墙上写下自己的祝福,他们分别认领了孩子的愿望。目前,志愿者们已将儿童自行车、儿童学习机、玩具、衣服、食品等礼物送到了孩子们的手中。61个孩子的61个愿望大多数已经成为了现实。(本报记者)

“天使听见爱”慈善项目启动以来,康宝莱已在瑞峰听觉言语康复中心先后资助了5名贫困聋儿植入人工耳蜗,今年已捐赠3名儿童进行人工耳蜗手术。截至日前,康宝莱公司向“天使听见爱”公益项目累计投入超过1300万元,资助来自全国各地的40名贫困听障儿童接受人工耳蜗植入手术,重获新生。(本报记者)