

## 蜂蜜中的乳酸菌或可用作另类抗生素

众所周知，在被加工制造成蜂蜜在店里出售之前，原始蜂蜜在过去几千年一直被用作预防感染，那么什么才是它的抗菌性的关键？近日瑞典兰德大学的研究人员从蜜蜂胃里的新鲜蜂蜜中发现了13种乳酸细菌(LAB)。这些乳酸细菌被测试于严重的人类伤口病原体，例如甲氧西林耐药金黄色葡萄球菌(MRSA)、绿脓杆菌(P.aeruginosa)、抗万古霉素肠球菌(VRE)以及其它细菌。当乳酸细菌被用于实验室内的病原体上时，它们抑制了所有的病原体。

诊室故事

## “急诊室，没有最急只有更急”

急诊有明确诊疗范围，您了解吗

本报记者 徐洁

9月11日下午6点，倦鸟归巢的时间，山东大学第二医院急诊科却突然忙碌起来。下班路上崴脚了，小刮擦骨折了，突然腹痛难忍……一时间，急诊科区域涌进形形色色的病人。

急诊科是医院的特殊部门，提供全年无休的24小时急诊急救医疗服务。这里的医护人员被誉为“与生命赛跑的人”，工作任务繁重、紧张。

“在急诊科呆久了，走路都变得特别快，散步也跟有急事似的。”在急诊科从事护理工作18年的护士长王兴蕾说。

由于急诊科挂号费和普通门诊相差无几，又不用长时间的等待，诊疗、交费、取药等流程方便快捷，因此，普

通感冒、拿药、慢性病也常常找到急诊科：

下午4点，“我不是病人，我就是来给老人开点药。”

晚上6点，“我关节疼了3个月了，今天晚上遛弯路过，顺便来看看。”

晚上10点，“我晚上睡不着觉，来开点安眠药。”

晚上11点，“我感冒不舒服，你给我来上一针。”“还得化验？不就是打一针，还用这么麻烦吗？”

难怪广州一位急诊医生在微博上“吐槽”：在很多人心目中，“中国式急诊”有三层含义：一、不管什么病，患者感觉很着急，就可以看急诊，不能拒诊！二、不管什么病，挂了急诊号，就要马上诊，不能等！三、不管什么病，看了急诊就要快点好，不能无疗效！以上三点如果达不

到，基本得到耽搁病情、水平差劲、医德沦丧等评语。

“有时候，这边医护人员抢救着脑梗病人，那边崴了脚的病人大喊：‘我都疼成这样了，怎么没人管！’”王兴蕾说，每个来到急诊的病人，都觉得自己是应该排在第一位的，是最着急的，其他科室按照“先来后到”，只有急诊按照病情的“轻重缓急”。

其实，急诊有着明确的诊疗范围：疾病发作，突然外伤受害及异物侵入体内，身体处于危险状态或非常痛苦的状态时，要进行急诊抢救，具体包括：

1、急性外伤、脑外伤、骨折、脱臼、撕裂伤、烧伤等。2、突然之急性腹痛。3、突发高热。4、突然出血、吐血、有内出血征象、流产、小儿腹泻、严重脱水、休克者。5、有抽风症状或昏迷不醒



齐鲁晚报

B03

2014年9月16日 星期二  
编辑：徐洁  
美编：宫照阳 组版：庆芳

## 钙片睡觉前吃效果最好

本报莱芜9月15日讯(记者 李钢 实习生 杜凯骅) 9月12日上午，山东省安全用药进乡村宣讲活动暨服务新农村大讲坛公益活动在莱芜市莱城区口镇雍和园社区拉开序幕。与会专家向居民现场讲解了安全用药知识，专家介绍，为减少食物对钙吸收的影响，钙片以清晨和睡前服用最好。

“现在吃钙片的居民很多，那什么时候吃效果最好呢？”9月12日上午，山东省安全用药进乡村宣讲活动暨服务新农村大讲坛公益活动在莱芜市莱城区口镇雍和园社区启动，山东省肿瘤医院的副主任药师徐恒卫等专家向居民讲述了安全用药知识，“人的血钙水平在后半夜及清晨最低，睡前服用可使钙剂得到更好的利用，所以清晨和睡前服用效果最好。”

活动现场，药学专家还向居民现场传授了很多用药常识，纠正了人们不少用药误区。例如，许多慢性疾病需长期坚持用药控制病情，巩固疗效，如精神病、癫痫病、抑郁症、高血压、冠心病等。如停药应在医师指导下逐步进行，不要擅自停药，否则会旧病复发甚至危及生命。

据悉，9月是“全国安全用药月”，活动期间，我省将举行“药品安全知识大讲堂”，药品安全知识进社区、进学校、进机关活动，家庭过期药品回收公益活动等一系列用药安全活动。

## 我省进行世界急救日演练

本报济南9月15日讯(记者 李钢) 9月13日，省暨济南市红十字会在济南市洪楼广场开展世界急救日宣传与演练活动。13支南丁格尔志愿服务队及济南市红十字救援队等进行现场应急救护演练，并向市民讲解了急救知识。

为宣传急救知识，国际红十字与红新月联合会将每年9月的第二个星期六定为世界急救日，今年的“世界急救日”是9月13日，主题为“急救与日常及灾难中的危险。”

当天，省暨济南市红十字会在济南市洪楼广场开展世界急救日宣传与演练活动，13支南丁格尔志愿服务队及济南市红十字救援队等进行现场应急救护演练。附近居民现场观摩应急救护技能展示并参观应急救护工作及急救知识展板。现场群众还纷纷向救援队员咨询急救知识、学习技能操作。

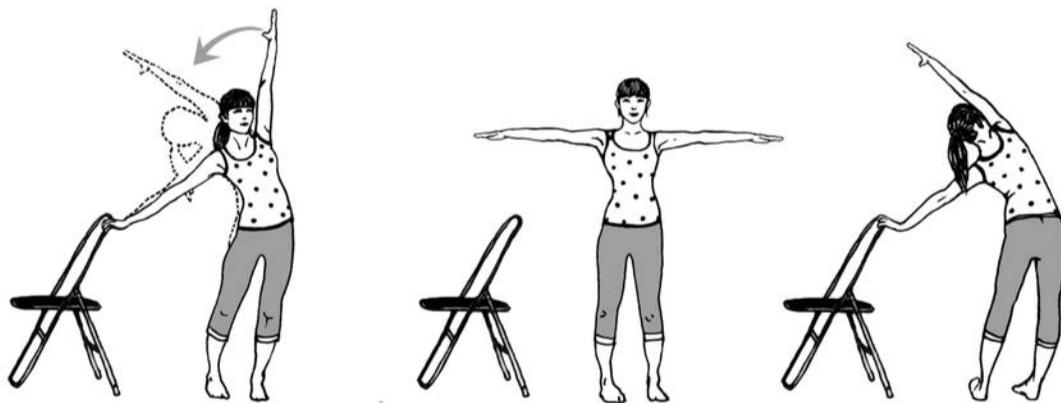
## 山大二院举办大型义诊周活动

为方便百姓就医，提高人民群众的健康水平，9月14日至20日，山东大学第二医院开展“服务百姓健康行动”大型义诊活动周活动，具体义诊计划如下：

9月15日(周一) 神经外科、内分泌科  
9月17日(周三) 心血管内科  
9月19日(周五) 甲状腺外科  
9月20日(周六) 神经内科、泌尿外科

届时，以上科室将减免当日挂号费及诊查费。此外，山大二院手足外科还将于9月15日—28日在医院开展“手足情无限，关爱永无边”义诊活动，在此期间到手足外科就诊可享受免挂号费、免专家诊疗费、免部分手术费的优惠。

## 办公室瑜伽(四)



动作/资深瑜伽教练 飞雪  
图/金红 文/徐洁

对于经常保持长时间坐姿的人群来说，腰部肌肉不注意锻炼，赘肉容易逐渐增多，肌肉变得松弛。久而久之，“小蛮腰”变“水桶腰”，更重要的是，长期伏案工作、开车或睡软床，腰肌越来越弱，

腰部肌肉无力，腰椎及椎间盘更容易受到损伤。

本期，飞雪教练为大家介绍侧腰伸展式的瑜伽动作，伏案之余，站起来以一把椅子为支撑，伸展下长时间紧张、变硬的腰部肌肉吧。既锻炼身体，又放松心情。

①双腿微微分开，与胯同宽；保持背部挺直，双脚有

力地踩住地面；大腿肌肉收紧上提，收小腹收尾骨；保持正常的呼吸。

②向右伸展右臂，手臂放于椅背之上。

③吸气，向上伸展左臂，翻转掌心向上，伸展左臂向上，向上拉伸左侧的侧腰，呼气，手臂带动身体向右侧伸展。

④更大幅度地拉伸左侧的侧腰，左脚掌要有意识地踩实地面，不要把所有的力量都放在右脚掌上，保持平稳呼吸，眼睛看天花板的方向。深深地吸气，缓缓地呼气。

⑤脸部回正，吸气，左手放平，身体回正，呼气，双臂还原体侧。

⑥反方向亦然。

我来帮您问

## 产后大把掉头发，不必紧张

1. 我今年62岁了，在2007年夏天发生耳鸣，当时未经治疗，两个月后逐渐好转，恢复正常；今年六月初，又出现相同症状，到医院检查，医生说是退行性神经性耳鸣，至今不见减轻，明显影响睡眠，希望得到治疗建议。

山东省千佛山医院主任医师王启荣：一般临床诊断没有退行性神经性耳鸣一说，应当是神经性耳鸣。这一疾病在中老年人群中比例比较大，属于神经衰弱的一个表现。神经性耳鸣的治疗需要先分清几种情况，一是耳蜗功能损伤导

致的，二是中耳传音系统功能障碍导致的，再就是内耳功能的损伤导致。

单从患者描述，比较难判断是哪种情况导致的，有时“脑鸣”可能会被混淆为“耳鸣”，脑鸣的病因来自脑神经。我的建议是，患者应当到医院诊断病因再治疗。不过，老年人的神经性耳鸣大部分无法痊愈，补充维生素、服用阿司匹林药物，改善血液循环，可能会缓解症状，医生一般会告诉患者适应疾病，适应了干扰就不大了。

2. 生孩子3个月了，头发

掉得非常厉害，每天早上起来，枕巾上有许多，梳头洗头又能捋下一大把。这是什么原因呢，用不用治疗？

山东大学第二医院产科主任医师徐永萍：产后脱发一般是正常的身体现象。孕期，受激素等各种因素的影响，毛发是增多的，但是人一般觉察不到。产后，孕酮调整上来的激素撤退，激素逐渐恢复到正常水平，此时，毛发会发生脱落。如果说有非正常因素导致脱发的话，那么考虑产后贫血。

首先，这位读者没有必

要紧张，这是大多数人都会碰到的身体反应；如果营养全面，到医院检查血常规又不贫血，那么一年左右即可恢复。从产后的营养调理角度，产妇可适当食用高蛋白食物，也可以食用阿胶、黑芝麻等中医认为补血补气的食品。

如果您有关于疾病的任何疑问，请将问题发至电子信箱：qlshengming@163.com，或拨打96706120热线电话，也可以给新浪微博“齐鲁晚报·生命周刊”发送私信，我们将竭力帮您解答。

本报记者 徐洁