

边聊边吃吃得更多

和好朋友一起吃饭是很惬意的事情,但你知道吗?这样会让你吃进去更多东西。美国萨姆休斯敦州立大学研究发现,当你与另外一个人一起进餐时,你会比单独进餐多吃大约44%的东西;如果是和12个人吃饭,大约会多吃76%。因为你全神贯注交谈时,会忘记自己到底已经吃了多少东西。

“齐鲁名医下基层”周六进淄博

十家医院的20余位知名专家免费义诊

本报济南9月22日讯(记者 陈晓丽) 基层居民找“大专家”看病难?我们送名专家到您身边。由本报联合省内部分知名综合(专科)医院举行的齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动,9月27日第四站将走进淄博市张店区中医院。

在过去的几站活动中,来自山东省立医院、山东大学齐鲁医院、山东大学第二医院、山东省口腔医院等不同领域的多位专家分别走进泰安、聊城、济宁等地,为当地数千名群众进行了公益义诊和科普知识宣传等活动,受到当地居民的热烈欢迎。

医疗资源分配不均,基层居民找大专家看病难,一直是居民反映最强烈的看病难题。为此,本报联合省内部分知名

综合(专科)医院,于去年底共同发起了“健康齐鲁行·名医在身边”——齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动。

活动通过送医下乡、公益巡诊、医疗救助等多种形式,让基层群众享受到省级名医的医疗服务。主办方将组织部分省城医院和当地医院医疗车队和专家团队,组成“齐鲁名医下基层”公益巡诊车队,下到各地基层开展义诊活动。义诊期间免收所有专家挂号费、咨询费、部分检查费等。其间,专家还将在当地开展科普宣传活动,宣传普及医学知识和医疗常识等,提高当地群众就医保健能力。

9月27日(周六)上午9点半,淄博站活动将走进张店区中医院。届时,来自山东省立医院、山东大学齐鲁医院、山东大学



济宁站义诊活动受到当地居民欢迎。 张伟 摄影

第二医院、山东省口腔医院、山东省交通医院、济南哮喘病医院、济南骨科医院、济南神康医院、华海白癜风医院、济南中医不孕不育医院的20余位知名专家将为当地群众开展义诊活动。义诊专业包括内分泌科、呼吸内科、眼科、神经内科、手足

外科、耳鼻喉科、泌尿外科、肝胆外科、骨科、精神心理疾病专业、白癜风专业、不孕不育等十几个专业。

主办方在本站开通了活动咨询电话0533-3159015 0531-85196381 18606438737。欢迎广大市民垂询。

透析患者如何减少水分摄入

济南历下区人民医院肾友会告诉您答案

本报记者 陈晓丽

患上慢性肾病,定期到医院透析,医院与家两点一线,无形中生活质量降低了,快乐不再,这是不少肾友的生活写照。21日,济南历下区人民医院成立肾友会,组织尿毒症患者及家属户外活动,帮助患者建立快乐、有希望的生活。

因患尿毒症 大家成朋友

21日上午9点,历下区人民医院血液透析科27位尿毒症患者及家属共同乘坐大巴前往莱芜雪野湖。46岁的患者郑先生告诉记者:“每周都要去医院透析,又怕出意外,自己很少出去玩,医院能组织大家,我们都挺恣儿。”

病友中,23岁的患者赵女士双腿有残疾,大部分时间只能坐在轮椅上。上下车、乘坐游船时,所有人对这位“小妹妹”照顾有加。

尿毒症是慢性肾病的一

种,当进展到终末期肾衰竭时,内科治疗已经无法使肾脏维持原有的功能,必须采用肾脏的替代治疗。肾脏替代治疗有两种方法,透析和肾移植。

从生存率和生活质量来说,肾移植是最佳选择,但是由于可供移植的肾脏数量有限,绝大部分患者还是需要接受维持性透析治疗。

历下区人民医院血液透析科主任梁树超说,尿毒症患者每周都要透析2-3次,在医院呆的时间比较长,不管是病友之间,还是医护人员跟患者之间,都很熟悉,成了朋友。

梁树超表示,不少尿毒症患者不知道知道自己患病时往往无法接受,有些患者失去了工作能力,甚至觉得生活没有希望。我们组织这次活动也是想告诉病友们,得了尿毒症并不意味着就只能在医院和家之间来回跑,通过透析治疗,病友们也是可以过正常生活的,甚至回归社会。

透析患者 控制饮水有技巧

许多维持性血液透析患者少尿或无尿,摄入水分过多会导致水潴留、心脏负荷加重,易出现高血压、充血性心力衰竭等,因此,减少饮水对透析患者长期存活及提高生存质量非常重要。

梁树超为肾友提供了一些减少水分摄入的小贴士:

- 1.茶、啤酒、菜汤、果汁及多汁水果,进食时应该考虑其所含的水分,如西瓜等,含有较多水分;
- 2.尽量少吃腌制食物及加工品,尤其是味精、盐,以避免口渴;
- 3.将一日可饮水量平均分配,用固定容器装好(或将部分水混合柠檬汁)结成冰块,口渴时含口中,让冰块慢慢融化;
- 4.口渴不要饮用温水,要饮冰水或热水,异常的水温能够达到止渴目的;
- 5.稍微口渴时,用棉花棒

湿润嘴唇或漱口,十分口渴时再小口喝水;

6.每天早晚称量体重,评估一下水分是否摄入太多。

今年3月成立以来,为了更好地服务患者,历下区人民医院血液透析科一直实行预约治疗,根据患者病情需求,非正常工作时间也可以进行透析治疗,帮助患者实现工作、生活、治疗相互兼顾,享受健康的生活。

在医疗惠民方面,对历下区低保、低保边缘以及一、二级重度残疾透析患者,享受历下区大病救助政策,自付费用全部由医院垫付;对公费医疗透析患者,享受历下区公费医疗政策。

对其他医保等透析患者,第一次来院享受免费相关检查;每做3次血液透析优惠进行1次血液滤过。所有透析患者免收挂号费,提供每次20元交通补贴。血液透析均使用一次性耗材;对身体条件允许的患者,使用高通量透析耗材,不再另收费用。

齐鲁公益献血联盟的大学生:

一年捐献550万毫升血

本报记者 李钢
通讯员 赵炳旺

供血紧张,数千师生报名献血;供血紧张,大学生争相献血……每当供血紧张时,总能看到省城大学生的身影,尤其是自2012年齐鲁公益献血联盟成立以来,更是如此。

2013年的12月5日,泉城的天气已经很凉。每当天气变化,省城血库的库存也会随之告急。“用血紧张,我们去献血吧。”得知供血紧张消息后,这样一个呼声在山东协和学院师生中涌动。

“之前一直想献血,但每次都望而却步。”当天上午,刚刚走进大学校门几个月的田奇洋站到了献血的队伍中,“已经成年了,能献出自己的一份热血救人,感到很自豪。”连续三天中,该校共有3000多名师生撸袖献血。

近年来,随着医疗需求的增长,临床用血量大幅增长,而街头采血往往受天气影响较大,容易出现周期性紧张。为确保临床用血,2012年9月8日,由山东省献血办公室等联合发起的齐鲁公益献血联盟正式成立,山东大学、山东师范大学、山东省警

察学院、山东中医药大学、山东建筑大学、山东体育学院成为首批成员单位。

点滴的爱心越汇越大,最终汇集成了爱的大河。当年11月22日,以“无偿献血我们都是志愿者”为主题的齐鲁公益献血联盟驻济高校无偿献血活动启动,来自山东职业学院、齐鲁师范学院、山东商业职业技术学院、济南职业学院、山东传媒职业学院、山东电子职业技术学院、山东城市建设职业学院、山东经济管理干部学院8所驻济高校的2000余名大学生志愿者加入联盟。

截至目前,联盟成员单位已发展到40个。据不完全统计,2013年9月至2014年8月,齐鲁公益献血联盟中驻济高校无偿献血量达到550万毫升。

联盟成员的爱心也得到了认可。2013年5月3日,山东省献血办公室和齐鲁公益献血联盟在山东师范大学联合召开了2012年度驻济高校无偿献血工作表彰大会,对山东大学等37个先进集体和张洪水等68名先进个人进行了表彰,并授予山东师范大学等14所高校齐鲁公益献血联盟爱心单位奖牌。

医人说医·中医

虚实经络: 看不见,觉得着

济南市中医医院针灸科 万红棉

作为一名针灸医生,在日常行医中,我常常被问到一个问题:“经络看不到,你怎么知道在哪里?经络到底是指什么?”这是中医的基本问题,准确掌握经络与穴位是每位中医医生的基本功。明末清初著名中医家喻嘉言在《医门法律》中说,如果治病不明脏腑经络,开口动手便错。

所谓“通则不痛,痛则不通”,讲的就是经络通畅对健康的影响。中医经典籍《灵枢·经脉》说:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”可见,要想少生病,首先要保证经络的通畅。

经络是什么?这的确是个古老的命题,也是难题。因为经络不像神经、血管,不像人体的任何一个器官,可以在解剖状态下观其形、察其色、触其质。经络是无形的,其功能仅存于活体,所以有人说经络是信息,是现象,是相对于神经、血管等“硬件”的“软件”。

中医通常把经络解释为人体内运行气血的通道,大量的“循经感传”实验也证明着经络的存在。比如,针灸医生针刺经络上的一个穴位时,会出现穴位上下沿此经循行路线的感传现象,更为敏感的还会继续沿下一条经脉循行。

另外,很多人患有先天或后天的循经皮肤病,如线状表皮痣、疣状痣、皮炎、扁平苔藓、线状苔藓、硬皮病、银屑病等,病患皮肤沿着经络分布,仿佛是活的经络图,这些现象验证着经络的循行。因此,针灸对循经皮肤病治疗效果确切。

中国人民解放军309医院经络协作组曾开展过经络敏感性普查,从北京、保定等地随机抽取1000人为普查对象,研究证明,93%的人具有循经感传现象。不过,主观上的经络敏感程度因人而异。在世界各地人种中,非洲人属于经络敏感性相对强的人群,因此,中医针灸师在非洲大受欢迎。

循经感传的产生机制是什么?科学家们提出了不少假说,至今没有让人信服的答案,但针灸的止痛消炎、调理人体机能的作用已被无数次的治疗所证实。有效而无害,这也是针灸在西方世界风靡的原因所在。

省医师协会 急诊创伤分会成立

本报济南9月22日讯(记者 李钢) 20日,山东省医师协会急诊创伤医师分会正式成立,这是全国首家省级急诊创伤分会。

近年来,以交通事故为主的创伤患者不断增加,但在省级医学组织中,缺少急诊创伤的学术交流平台。该分会将致力于急诊创伤的学术交流,提高我省急诊创伤的救治水平。山大齐鲁医院急诊外科主任医师桑锡光当选为首任主任委员。