

解放军第88医院便民养老服务进社区

专家来咱家门口 瞧病更方便



▲护士为市民量血压。
▶医生耐心解答市民提出的健康问题。



军中名医名院

4月18日上午,泰安市永福小区里热闹异常,解放军第88医院义诊桌前挤满了前来咨询问诊的居民,测血压、问病情、答疑问,军医们忙得不亦乐乎,虽然天气炎热,脸上沁出了汗珠,但丝毫没有影响他

们义诊的热情。

“专家到家门口来坐诊,不用去医院排队挂号就看了病,真是方便了我们居民!”永福小区的居民张先生高兴地说。

据解放军第88医院院长时利民介绍,为方便居民就诊,此



次活动医院特派出了神经内科、心血管内科,风湿免疫科、眼科等多个学科的专家医生和护士,满足多种疾病的咨询问诊需求。尤其是针对老年人多发的高血压、风湿病、认知障碍等疾病,专家们给予了老年人详细的讲解和用药说明,以提高老人的生活质量。

爱民助民,传递爱心。本次活动是由泰山区民政局发起,12349泰山便民养老服务中心主办,泰城爱心单位参与的公益志愿服务进社区活动。

解放军第88医院充分发挥拥政爱民的优良传统,积极参与,同时,爱民服务进社区也是医院“驻泰三十五载,倾心回报社会”系列公益活动的一项,即送医送药“五走进”,组织专家进社区、工厂、农村、校园以及福利院进行便民义诊、健康讲座等,让更多的人享受到便捷的健康服务。(孟喜)

苍蝇跟着热天到 快喷药“放大招”

本报泰安5月3日讯(记者路伟) 随着气温不断升高,夏天越来越热,苍蝇又开始频繁活动。泰安市疾病预防控制中心工作人员提醒,初夏之时,苍蝇刚开始活动,数量小、易于消灭,尽早采取措施,灭蝇事半功倍。

夏季气温较高,为病菌的滋生提供温床,痢疾,伤寒,霍乱等肠道传染病增多和流行,而传播这些疾病的媒介主要是苍蝇。因此,消灭苍蝇是预防肠道传染病的主要环节。

“蝇类能机械性携带,传递的病原体很多,如痢疾、伤寒、脊髓灰质质类的病原体。”工作人员说,雅司、砂眼、结核病等的病原体。另外,蝇类幼期寄生于人、畜活体组织或肠道的蝇蛆症,危害也很大。其次是骚扰吸血,吸血蝇主要是对家畜的危害,吸血骚扰可使产肉量和产奶量大幅度下降,给畜牧业带来损失。

工作人员提醒,现在气温还不是很高,是苍蝇的活动初期,数量比较小,容易消灭,通

过捕打、药熏和药杀等方法,灭蝇效果好。“首先环境治理,应该控制和消除苍蝇孳生地,加强垃圾粪便管理,垃圾淤泥要作到日产日清,并进行无害化处理。公厕要有专人管理,定时清扫、冲洗,做到无蛆无蝇。”工作人员说,用诱(灭)蝇灯、粘蝇条、蝇笼、蝇拍、安装防蝇设施、纱窗纱门、幕帘、风幕等物理方法来控制室内外苍蝇,降低其密度。化学方法效果也不错,市民可用马拉硫磷、倍硫磷、敌百虫、菊脂类药物喷洒苍蝇活动的地方,药杀苍蝇。

除此之外,市民还应从自身做起,防止苍蝇滋生。“提高保洁水平,不要乱丢垃圾和有机废弃物。农村要管好粪便,粪池加盖密封,粪便要集中处理,禽、畜饲养场要硬底,有完善的密封的粪池,粪便日产日清。”工作人员说,食品生产、经营单位和肉菜市场废弃物要设有盖垃圾桶装载,日产日清。不用未经发酵处理的垃圾、粪便、厨余、动物尸体和生麸等有机物养花、种植瓜果、蔬菜。

夏季养生 重在养心

专家支招:夏季养心很重要

养心健脾缘何重要
夏季,心在五行中属火,热邪之火易入心,常导致心病,如心神不安、心悸失眠、头昏目眩等症状,酷暑闷热,脾胃受湿邪侵犯而患胃肠道疾病,如不思饮食或腹泻。若热邪与湿邪相兼为患,使人闷热难出汗会发生中暑

养心健脾以凉补消暑为主
需增食一些含苦味的燥湿食物,如苦瓜、苦菜、苜蓿、百合、马兰、苜蓿、芦笋、芦荟、黄花菜、大头菜;这些食物都属味苦或微苦,既能健脾燥湿,增进食欲,又清心除烦,提神醒脑。还因含生物碱类物质,可消炎退热,促进血液循环,舒张血管

本报泰安5月3日讯(记者路伟) 5月6日将迎来24节气之一“立夏”,代表天气转暖温度升高,同时雨水增多。泰山医学院附属医院急诊科主任史继学称,立夏后需要重点关心中脏,夏季要学会养“心”。

进入夏季,气温升高,体内水分随汗液排出,脾胃消化功能较差,不少人思饮食。

另外细菌滋生,食源性疾病如胃肠炎等在这个季节开始“抬头”,在饮食方面大家首先应该管住嘴。

夏季应进食一些醒脾开胃的粥,如荷叶粥等,煮粥时可以放入一些绿豆达到消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。史继学建议,可适当多吃一些当季的水果蔬菜,补充维生素。不

吃不洁果蔬,不饮生水,不吸烟,不过量饮酒,避免疲劳。“从冰箱里取出来的食物,最好不要着急吃,老年人、孩子和患有慢性胃炎、消化不良的人应少吃或者不吃。”养成饭前便后洗手的好习惯,要合理膳食,营养搭配,生、熟食案板、菜刀等分开使用,不食用来源不明确和过期食品。食用禽类制品要煮熟蒸透。

史继学说,虽然已经立夏,但是现在早晚气温仍比较低,昼夜温差比较大,这个季节早上还是要注意保暖,不要感冒。对于年老体弱或年幼抵抗力差的人群来说,更要注意个人卫生及自我保护,少去人多拥挤的地方,出行时备好衣物,食物和水,有基础疾病者带好自备药,出现不适要及时就诊。

“中医认为,夏季在五行中属火,对应的脏器是心,因此夏季养生重在养心”史继学说,由于夏季天气炎热,烦躁情绪容易产生。

夏季昼长夜短,人体代谢旺盛,容易产生疲劳感。“夏天不少人出去玩到很晚才回家,直接导致睡眠不足,第二天工作、学习效率低下。”史继学说,夏季要做到起居有规律,中午可通过午休来保证一天的精力。

家传镇店之宝·康复重症腰突

颈肩腰腿疼就到筋骨堂



扫二维码 进店得正骨贴

特色针对 腰椎间盘突出、颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、骨质增生、老寒腿、关节炎、椎管狭窄、强直性脊柱炎、风湿、类风湿

省内加盟: 400-009-7683

不打针、不吃药、不手术
比膏药更有效 比西药更彻底



筋骨堂品牌代言人,《咱家那些事》剧中演员:崔可法

山东总店: 泰安市中医医院南500米路东(温泉路798号) 预约电话: 8885183 8885185