

健康专刊

重阳登高好养生 饮食应该重补阳

本报10月22日讯(记者 张牟幸子 通讯员 王慧凯) 农历九月九日为传统的重阳节。九九重阳,因为与“久久”同音,九在数字中又是最大数,有长久长寿的含意。重阳节是尊老、敬老、爱老、助老的节日。其中,登高是重阳节最重要的活动之一。

登高:低成本高效能的有氧运动

记者在采访中了解到,近期滨医附院中医科门诊接诊患者中,许多老年人因为便秘的原因前来就诊。中医科医师王慧凯告诉记者,近期特别多便秘的老年人来就诊,主要是因为这些老年患者的排便习惯不好,饮食习惯也不好,“有些老人过度依赖药

物,一旦便秘就服药解决,长期下去就形成了药物依赖,不服药就无法排便,还有就是老人年纪大了,就不愿意活动,平时喜欢在家坐着或是躺着,就容易便秘。”

而重阳节有登高的习俗。王慧凯介绍,对于中老年人来说,登高运动可以锻炼身体,增强免疫力,能增强心脏功能,血液循环畅通,对保持心血管系统健康,防止高血压、心脏病有益;增强肺组织的功能,增加吸氧能力,登高消耗体力大,人容易饥饿,食欲增强,这样能增强消化系统功能,“同时,由于腹部反复用力,使得肠蠕动加剧,能够有效防止便秘发生,登高使神经系统处于最佳休息状态,有利于睡眠,避免焦虑。”

但同时王慧凯也指出,登高虽好,但是有特殊疾患的中老年

人要特别注意,登高前应先检查身体,如有关节病、心脏病、心绞痛及先天性心脏病患者等不宜登山。登高休息时不要坐在潮湿地和风口处休息,出汗时可稍松衣领,不要脱衣摘帽,以防伤风受寒,下山后立即换掉湿衣服,登山是为了健身或游乐,因此要不过分关注速度,“中医讲求天人相依,季节发生变化时,人体内五脏六腑的性能随之发生转变。在这个季候,与家人、朋友一起到大自然中登高望远游玩,本身是一个愉悦身心的过程,可以抗衡悲秋的烦闷情绪,达到养生的效果。”

饮食:重阳饮食重补阳

滨医附院中医科医师王慧凯



介绍,重阳日民间有赏菊花、插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动,但是重阳糕属于高脂肪、高热量、低蛋白的甜点,有肥胖、高血脂、冠心病、胃功能不好、胰腺炎的老年人应注意不要吃得太多。重阳佳节还有吃螃蟹的习俗。螃蟹有清热解毒、舒筋活血的功效,且富含蛋白质,而蟹肉炒鸡蛋,口感

鲜香柔软,很适合老年人食用。不过,螃蟹性冷,做的时候要多加姜末来驱寒,老年人不宜多食,以防引起腹泻等。

而羊肉肉质细嫩,蛋白质含量高,且脂肪、胆固醇含量少,很适合老人食用。在羊汤熬制过程中,加入少量的当归和生姜,既能够养胃,又能够活血。



200名老人享受免费护理服务



本报10月22日讯(记者 张牟幸子 通讯员 盛莉莉) 21日下午,由中国肢体残疾康复专业委员会护理学组、滨州市骨科护理专业委员会滨医附院的委员们自发组织的“九九重阳节滨州医学院附属医院健康教育宣传活动”一行23人,来到滨城区社会养老服务中心,为近200名老人提供免费护理服务。

在志愿服务中,护理人员向老人们讲解了包括老年人防跌倒、防血栓、防

压疮的相关注意事项及科普知识,讲解了糖尿病、高血压、心脑血管等疾病在用药、饮食及日常活动等方面健康教育知识;发放了髌、膝、肩关节正确锻炼方法、颈腰椎疼痛病人保守治疗以及日常生活保健知识的宣传材料。他们还发放了调查问卷了解老年人的身体状况,现场与老人互动并教会他们做“拍手操”,为100余名老人免费测血压、测血糖,提供有益于健康的合理建议。

500名老人免费公益体检



20日上午,为弘扬中华民族敬老、爱老、尊老的传统美德,倡导社会良好风气,在九九重阳节来临之际,滨州慈铭体检将为全市500名老年进行免费体检,为老人的身心送上一份节日大餐。据了解,本次活动不仅为老年人人们切实受益了本次体检,还提升了老年人的健康意识。

本报记者 代敏 通讯员 吕晓敦 摄影报道

滨州市中心医院

椎间孔镜微创术治好腰椎间盘突出

患者某某,男,61岁,因“腰部疼痛伴右下肢疼痛及麻木1年”于2015年9月22日入滨州市中心医院进行治疗。经详细地查体及辅助检查,CT及磁共振均示:L4-5椎间盘突出,经正规保守3月无效,拟行椎间孔镜下行髓核摘除术+神经根粘连松解术。术前经过精密的讨论研究和充分的准备工作,于9月26日首例手术顺利进行。术后第二日患者即可下床正常行走,效果显著。术后第三天病人痊愈出院。

椎间孔镜微创技术切口仅6mm,出血非常少,术后仅缝1针。并且侧方入路,避免对椎管和神经的干扰,对脊柱稳定性无影响。椎间孔镜微创技术有很强的可视性,可将图像可放大60倍,便于摘除任何突出椎间盘碎片,解除神经压迫,能临床治好椎间盘突出,临床统计有效性达98%。与传统的手术相比,椎间孔镜微创技术有以下优势:

1. 椎间孔镜的适应症非常

广:各种类型的椎间盘突出;各种类型的侧隐窝狭窄;椎体后缘骨赘;中央管的狭窄。

2. 病人仅需局部麻醉,不需要全麻。在病人完全清醒状态下做手术。手术中可以随时发现病人的反应。

3. 通过很小的经皮切口到达手术部位,最大程度地降低手术中和手术后感染的危险性。

4. 和传统手术技术不同,椎间孔入路的方法不需要部分切除椎间韧带、椎体或椎间关节。也不需要切断躯干肌,增加术后稳定性,减少创伤和疼痛。

5. 手术后恢复快,术后1-3天病人就可离开医院。病人可以尽快回到工作岗位和保证高质量的生活。

6. 独特的套管和手术器械设计,可以发现和保护神经根,保护硬膜外及神经周围静脉系统,防止静脉淤滞和慢性神经水肿,从而减少神经周围和硬膜外瘢痕形成。不会损伤好的硬膜、神经韧带结构,减少神经根拴系的发生。



7. 运用工作套管可以减少椎旁肌肉的损伤及失神经支配。而开放手术中对椎旁肌肉的剥离和牵拉往往会损伤椎旁肌肉和使肌肉失神经支配。此外,还可以防止术后节段性不稳定和滑脱的发生。对包容型椎间盘突出,椎间盘内手术减压手术保护后纤维环及后纵韧带的完整性,从而减少术后椎间盘突出复发的几率。

由于椎间孔镜脊柱微创技术可以最大程度地保持纤维环

的完整性和保持脊柱的稳定性,在同类手术中对病人创伤最小、效果最好。从实际应用来看,治疗效果令患者百分之百地满意,从回访情况来看,患者收获的是无法令人相信的惊喜。椎间孔镜微创技术使我院业务水平如虎添翼,让滨州市中心医院在骨科微创诊疗方面有了新的提升,为更多患者带来了福音。

本报记者 代敏 通讯员 李聪聪

拼中医护理技能 更好服务患者

本报10月22日讯(记者 代敏 通讯员 李萍) 10月18日,由滨州市总工会、滨州市卫生和计划生育委员会、滨州市中医药管理局举办的全市中医药系统中医护理岗位技能竞赛决赛在滨州顺利落下帷幕。滨州市中医医院选拔了三名选手进行了强化训练,在来自各县区中医院的24名选手的竞争中,通过中医理论考试和技能操作的激烈角逐,三名选手在竞赛中脱颖而出,分获第一名、第二名、第三名的好成绩,滨州市中医医院代表队荣获团体一等奖,再创佳绩。

据了解,为了充分发挥中医药特色优势,市中医医院在临床护理中大力推进中医适宜技术的应用,在全院各护理单元开展了耳穴压豆、拔火罐、隔姜灸、熏洗、穴位按摩、刮痧、中药定向透疗法、药罐、穴位贴敷等20余种中医护理技术,进一步提升了“以病人为中心,以质量为核心”的服务理念,更好地为患者提供规范、优质、高效和安全的护理服务。用中医传统手法缓解、减轻了病人的病痛,收到了良好效益,颇受病人欢迎。