

猫了一冬天, 腰椎病趁春发威

运动量少, 天气湿度大所致, 建议患者尽早预防

本报3月22日讯(记者 樊伟宏 通讯员 孙建博) 随着气温渐渐回暖, 也到了骨病的高发期。据市第七人民医院骨科主任高武长介绍, 像腰椎间盘突出、颈椎病、骨质疏松、关节炎、骨质增生、强直性脊柱炎等疾病患者, 在春季应提前做好防护, 有问题时尽早就医。

以颈椎病、腰椎病和关节炎为例。高武长表示, 对于颈椎病来说, 因为春季日夜温差大, 市民容易忽视对颈部的保暖, 因夜间气温较低常使颈部受寒, 颈部肌肉发生痉挛, 轻则造成落枕, 重的因肌肉收缩所产生的内应

力而致颈椎间盘突出, 所以在夜间要注意颈部的保暖及枕头的舒适体位; 而对于腰椎病来说, 由于冬季人们运动量较少, 腰背肌肉及骨关节因长时间的休息而松弛萎缩, 活动和运动的突然增加常造成脊柱小关节的错位, 肌肉的撕裂, 严重的甚至可以发生腰椎间盘突出。对于这类疾病的预防, 主要是有一个从冬季过度到春季的适应过程, 也就是说劳动与运动的强度要逐渐增加, 使骨关节肌肉韧带有一个适应过程, 谨防腰痛的突然发生; 在关节炎的预防上, 究其原因, 最重要的因素便是天气湿度大,

由于关节部位软组织附着相对而言较少, 随着气温的下降, 关节的营养血管收缩, 关节血液供应减少, 造成关节的抵抗能力下降, 所以这个季节关节炎的发病明显增多。预防的方法之一就是做好关节的保暖工作, 如穿戴护腕、护膝, 不要迅速更换冬装, 减少风寒对关节的袭击。

“我国最早的医学经典《黄帝内经》指出, 春天阳气生发, 夏天阳气隆盛, 秋天阳气收敛, 冬天阳气闭藏, 这是一年四季气候变化的一般规律, 人体适应这种变化才可调养身心。”高武长说, “此时市民应该多强身健体保持

适度锻炼, 这样不光可以通血活络, 增强体质, 还能提高免疫力, 恢复身体机能。对于没有关节病变的人来说, 正确和适当的运动就是保护关节, 不要参加过度、过劳、剧烈的运动, 同时做好对负重关节的保护措施。对于已经有有关节疾病的人来说, 要求做无负重运动。正确适当地锻炼, 可以预防、延缓和减慢慢性关节炎的进程, 而不当锻炼可加重骨性关节炎。”此外, 对于以上春季易发作的骨病, 高武长希望能引起市民重视, 对于已有骨科疾病的患者, 建议及时到正规医院就诊, 以免错过最佳治疗时期。

淄博市精神卫生中心: 参加国家严重 精神障碍信息培训

本报讯 近日, 2016年国家严重精神障碍信息系统中部片区培训在济南举行, 参加人员为安徽、福建、辽宁、湖南、江西、山东六省的严重精神障碍信息系统的管理员、质控员, 市精神卫生中心疾病预防控制中心刁艳云、孙鹏、白道亮参加了这次培训。

本次培训内容包括严重精神障碍管理治疗工作技术流程, 数据的质控, 工作年度报表填报要点, 信息安全, 国家严重精神障碍信息管理系统主要功能操作等。通过培训学习, 学员们基本掌握了国家严重精神障碍信息管理系统的操作及相关知识, 将在今后的工作中逐步落实。(刁艳云 孙秀珍)

张店区中医院: 免费为城中社区 65岁以上老人查体

本报讯 为促进基本公共卫生服务均等化, 提高老年人身体健康水平, 做到疾病早发现、早预防、早诊断、早治疗。张店区中医院城中社区卫生服务中心采取多项措施做好本年度辖区内65岁以上老年人查体工作。此次查体项目包括: 量血压、测视力、血常规、尿常规、肝功能、肾功能、血脂、血糖、心电图、彩超等十余项内容, 进一步提高了辖区老年人健康质量。

此次查体社区卫生服务中心将对居民档案进行动态管理, 对查体数据及时跟进录入, 并将数据进行统计分析, 按要求对查出的慢性病患者进行动态健康管理、随访及健康指导, 对提高慢性病患者的生活质量, 防治并发症起到了积极的作用。(孙艺萌)

搬迁拆房出意外 一男子坠落丧命

本报3月22日讯(记者 樊伟宏 通讯员 吕文梅) 21日8时53分, 淄博市医疗急救指挥中心接到报警称, 在张店洋水镇某某村某某花园门口, 一人从四米高处摔下受伤需要救助。

接到报警后, 指挥中心立即派山东铝业公司医院出诊救护。据医院出诊人员介绍, 伤者为一男性, 29岁, 事故原因是该男子在房屋拆迁施工时不慎从4米高处摔下, 头部受伤, 虽然医护人员到达现场后全力抢救, 但伤者最终还是因伤势严重而死亡。

淄博市中心医院: 承办省级重症 医学培训班

本报讯 近日, 中国重症可视化和床旁技术强基培训工程: 山东省第六期重症超声和第二期重症POCT培训班在淄召开, 市中心医院重症医学科被授予“山东省重症超声培训基地”及“山东省重症POCT培训基地”。

本次培训班吸引了全国200余名学员参加, 现场座无虚席。本次培训班的举办, 极大地促进了淄博重症患者床旁超声及POCT的规范化及全面普及, 具有积极深远的意义。(李扬 张汝敏)

义诊 上街头

为进一步加大12320卫生热线的宣传力度, 切实提高市民对卫生热线的知晓率和使用率。近日, 市卫计委邀请张店区中医院、淄博市第七医院等医疗机构的专家医生走上街头, 在张店茂业广场举办义诊活动。

“医生, 我刚刚测了血压, 您帮我看看情况怎么样?” “医生我的血糖是……”, 在义诊现场, 专家们细心为患者诊断, 耐心解答大家关心的各种问题, 为大家健康把脉, 赢得了市民的一致称赞。

本报通讯员 王斌 高丽 摄影报道



助产新模式落地市妇幼保健院

可有效减少产妇生产带来的身心痛苦

本报讯 近日, 一名体重近8斤、脐带绕颈四周的宝宝在市妇幼保健院助产士的细心指导与帮助下, 成功实施在无保护会阴下顺利诞生, 此项技术的应用, 标志着该院助产技术再上一个新台阶。

为提高产科助产质量, 减轻产妇生产时的痛苦, 保障母婴医疗安全。医院一直倡导降低会阴侧切率, 提倡无保护会阴技术。此次针对腹痛一小时入院的二胎孕妇孙某, 助产士仔细评估、观察, 进行综合分析产妇的各方面条件和精神状

态, 决定在医院首次开展无保护会阴技术, 这位产妇是位二胎妈妈, 第一胎宝宝出生时体重是6斤, 会阴有一陈旧性侧切疤痕, 这次生产在助产士的帮助下, 学会均匀用力, 积极配合。助产士则需要用左手控制胎头下降的速度, 嘱咐产妇何时用力、何时放松、何时张口呼吸等, 不会对会阴进行人工保护干预, 在助产士的帮助和产妇的共同配合下, 终顺利生产, 通过这种技术, 有效避免了侧切带来的身心痛苦。

(宋天印 王振华)

膝痛难愈, 来医院免费领“新关节”

市中西医结合医院将为50名患者提供资助

本报讯 22日, 记者从淄博市中西医结合医院获悉, 即日起, 需要接受髌、膝人工关节置换的骨关节疾病患者, 可前往市中西医结合医院骨科报名申请。

据悉, 此次活动主题是帮助关节炎患者解除疾病痛苦, 恢复健康, 改善生活质量。医院将通过对需要手术的髌、膝关节炎患者提供人工关节假体, 由医院承担人工膝、髌关节假体费用的方式, 资助50名患者。

在关节专业门诊就诊的老

年患者中, 有八成被骨性关节炎和类风湿性关节炎困扰, 尤其以膝关节患者为多。很多患者膝关节变形, 疼痛严重, 行走困难, 影响日常生活质量, 单纯的止痛保守治疗已失去效果。可当医生让他们做关节置换手术时, 老人大都显得很犹豫。一个置换手术费用至少在3万元至4万元之间, 人工关节假体占了一半费用之一。而记者了解到, 如果患者可以获赠免费人工关节, 除各种报销及补贴后, 患者负担将大大减轻。(李爱学 赵丽娅)

淄博口腔医院启动大型惠民活动

种牙“私人定制”, 还给减免诊疗费

本报3月22日讯(记者 樊伟宏 通讯员 郭艳) 近日, 记者从淄博口腔医院获悉, 即日起, 医院种植牙“3800, 让你每天笑哈哈”大型惠民活动正式启动, 有种植牙需要的市民可以到医院种植中心报名。

据悉, 淄博口腔医院建院60年来, 始终向专业纵深发展, 着重打造自身口腔诊疗特色, 在淄博医疗行业众多医院中脱颖而出, 新科室、新技术、新设备填补淄博市一个又一个口腔行业空白, 逐渐成为淄博居民诊疗口腔疾病的第一选择。该院口腔种植科是医院口腔专业的重点特色专科, 技术达到国内一流水平。拥有专业的种植手术室及各类口腔种植设

备, 开展了世界上高、中、低档八大系统的口腔种植手术, 已成功为来自全国各地的8000多名牙列缺失患者进行了种植手术治疗。

今年, 医院对口腔种植科进行全面装修改造, 扩大业务用房面积, 一切从细节抓起, 营造温馨、舒适的诊疗氛围, 是目前省内规模最大、设备最精、技术领先的专业口腔种植中心。据医院工作人员介绍, 医院推出种植牙“3800, 让你每天笑哈哈”的惠民活动, 实行提前报名的方式, 对符合种植牙适应症的患者, 推出3800元每颗种植牙优惠活动, 本活动仅限100颗种植体, 所以希望有需要的市民能够抓紧时间, 即日起



便可到淄博口腔医院种植中心进行报名, 凡活动期间来种植科就诊的患者免除挂

号费、口腔检查费。同时关注淄博口腔医院微信公众号还将赠送精美礼品一份。