

不孕症病因免费筛查开始报名

价值1370元免费九项检查等您申请, 报名热线: 0531-89730558

正月里来孕味浓, 圆梦“鸡宝”来不停。由本报与济南嘉乐生殖医院联合举办的“齐鲁圆梦孕育工程”2017年大型不孕不育公益救助活动已正式启动, 日前正如火如荼进行中。

本报记者 孔雨童

温暖故事: 情人节5个孕妈报喜

2月14日, 恰逢情人节, 走入齐鲁圆梦孕育工程定点医院——济南嘉乐生殖医院的二楼候诊区, 走廊上坐满了前来就诊的不孕症家庭, 而前来报喜的孕妈妈以及小宝宝们, 无疑成了这里最亮丽的一道风景。据齐鲁圆梦办公室工作人员介绍, 当天共有六个家庭前来报喜, 其中孕妈妈有五个, 还有一个刚刚生产完, 一对双胞胎

胎女儿已80多天。她们中有的经历多次试管婴儿的失败, 有的则因为不孕曾经遭遇婚姻的失败, 她们在嘉乐医院经过调理后奇迹般地怀孕了。

找对病因: 报名可享9项免费检查

据济南嘉乐生殖医院专家介绍, 想要治疗不孕不育, 找对病因是重中之重, 不然就是盲目治疗, 白白浪费时间、金钱以及精力。这也就是为何来诊的患者中有的治疗了三五年, 甚至十年二十年却没有效果, 参加齐鲁圆梦孕育工程活动后,

在经过科学的检验筛查, 规范的诊疗后, 短短几个月就神奇地怀孕了。齐鲁圆梦孕育工程价值1370元不孕症免费九项检查, 报名即可享免费, 快速查明不孕病因, 专业生殖医院保障, 助力不孕不育家庭早日圆其孕育梦想。

齐鲁圆梦孕育工程作为我省首个大型不孕不育公益救助活动, 以“帮助不孕家庭, 共建和谐社会”为宗旨, 面向全省开展大规模定向医疗援助。开办三年来, 主办方共投入资金数百万元, 为超过3000多个不孕家庭提供免费检查和治疗补助。2017年齐鲁圆梦孕育工程

已经启动, 工程将为超过1200个家庭提供免费病因筛查, 100个贫困不孕症家庭提供全免费治疗。

山东省内的不孕不育家庭可通过报名热线: 0531-89730558报名。也可登录齐鲁晚报网: <http://www.qlwb.com.cn/zt/160425-1/>报名。届时, 患者下载打印或网上提交报名表均可。或是由当地计生组织统一团体报名参与, 参与免费检查活动的家庭请携带相关身份证和结婚证, 申请全额免费治疗的贫困、残疾家庭无需再到当地政府部门开具证明, 资格审查工作将由工程办公室完成。

圆梦案例: 治疗38天失独妈妈怀孕

山东潍坊王大姐是一位失独妈妈, 唯一的儿子在意外身亡后, 夫妻俩准备再要个孩子, 然而却一直没怀上。于是王大姐便踏上了漫漫求医路。经历了两次失败的试管婴儿后, 家里积蓄花光, 再也无力就医。当地计生部门推荐其参加了齐鲁圆梦孕育工程。在嘉乐医院治疗38天后, 王大姐成功怀孕。如今这个圆梦宝宝已经两岁了, 她的到来, 也悄然拂去了笼罩在这个家庭上空已久的阴霾。

治病先要管住嘴

糖尿病患者这样吃最健康



本报记者 陈晓丽

控制每天摄入总热量, 易吸收食物少吃

在满足自身营养需求的基础上, 糖尿病患者应当尽量减少饮食不当引起的血糖波动。科学的饮食不仅可以控制血糖控制, 还可以纠正身体的代谢紊乱, 减轻胰岛负担、维持理想的体重。

首先, 应当根据自身体重和劳动强度计算每天需要的总热量, 董晓林为大家提供了计算每日所需热量的详细办法:

理想体重(公斤)=身高(厘米)-105, 如果自身体重在(理想体重±10%之间)属于正常范围; 大于理想体重20%以上属于肥胖, 小于理想体重20%以上则属于消瘦。

每日所需要的总热量=理想体重×每公斤理想体重需要的热量(见表格)。

然后再把总热量合理地分配到一日三餐和不同的营养素中, 董晓林表示一日三餐最常见的分配方案是早餐1/5、午餐2/5、晚餐2/5或早、午、晚各占1/3的热量。

此外, 应注意定时定量, 低脂低盐清淡饮食为主, 各种营养成分保持均衡。每日油脂类摄入量应在25-30克以内, 尽量选择富

现代人社会生活方式的转变, 糖尿病已不再是中老年人的专属, 20岁左右的糖尿病患者也呈增长态势。专家介绍, 目前糖尿病发病率约为10%。对于糖尿病患者来说, 治疗的第一步就是饮食控制。为此, 我们采访了山东省内分泌与代谢病研究所临床部主任晏辉、济南市中心医院内分泌科副主任医师董晓林。

含不饱和脂肪酸的烹调油, 如葵花籽油、豆油、玉米油、橄榄油、茶油、菜籽油等, 同时建议经常更换烹调油的种类; 尽量选择脂肪含量低的瘦肉或禽肉, 鱼类能提供优质蛋白, 可适当多吃一些; 乳类宜选择无糖、低脂乳制品。

糖尿病患者应尽量少吃稀饭类易消化吸收的食物, 例如同样的玉米粉, 做成馒头就比煮粥更合适。

对于水果, 只有血糖控制理想的患者才可以在两餐之间少量吃水果, 但是不能饭后立刻吃。血糖控制的是否理想可以通过以下几个条件判断: 空腹血糖<7.8mmol/L, 餐后血糖<10.0mmol/L, 糖化血红蛋白<7.5%, 病情稳定(不经常出现高血糖或低血糖的情况)。

猕猴桃、鸭梨、青瓜、柠檬、李子、草莓、枇杷等含糖量较低, 可以适当吃一些; 桃、杏、香蕉、山楂、鲜枣、海棠、荔枝、芒果、甜瓜、橘子等含糖量相对较

高, 应该在咨询医生的前提下慎重选择。

最好不要饮酒。如果饮酒, 白酒每天应控制在半两到一两之间, 干红应控制在2两到3两。啤酒由于热量较高, 并且容易诱发痛风, 特别是对于合并尿酸高的糖尿病患者, 因此最好不要饮用。

合并并发症的患者饮食更有“雷区”

对于合并心脑血管疾病的糖尿病患者, 应注意低盐低脂, 清淡饮食, 多摄入膳食纤维, 同时禁止饮酒; 对于合并视网膜病变的糖尿病患者来说, 应切忌辛辣食品, 例如辣椒、生葱、生蒜。

对于合并肾病的糖尿病患者, 需要控制蛋白质的摄入量。应以必需氨基酸含量高的优质动物蛋白为主, 例如鸡蛋、鱼肉等, 每天限制在0.8g/kg体重以下。而植物蛋白例如大豆制品应适当减少摄入。

附: 不同劳动强度的日热量消耗水平

劳动强度	举例	千卡/公斤理想体重		
		消瘦	正常	肥胖
卧床休息	——	20 ~ 25	15 ~ 20	15
轻体力劳动	职员、教师、售货员等	35	30	20 ~ 25
中体力劳动	学生、司机、外科医生等	40	35	30
重体力劳动	建筑工、搬运工等	45	40	35

是时候跟荨麻疹、疑难皮肤病说再见

两大皮肤病知名专家3月来济会诊

会常委孙建方教授来济会诊。

3月10日, 首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任张苍将来到济南市皮防院会诊。张苍, 首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任。张苍是我国荨麻疹治疗领域的名

医, 在慢性荨麻疹研究的二十多年中, 继承和发扬了燕京赵氏皮科流派的宝贵经验, 强调疏导邪气, 总结出了一整套治疗慢性荨麻疹的有效方案。

3月17日, 知名皮肤病专家孙建方也将来到济南市皮防院



链接

安度“多事之春” 糖友要防寒保暖

本报济南2月20日讯(记者 焦守广) 早春变幻莫测的气候对广大糖尿病患者是一种考验, 糖友易受早春乍暖还寒的天气影响, 易患上呼吸道疾病, 也容易诱发各种糖尿病并发症。

山东省内分泌与代谢病研究所副主任医师王东提醒, 平安度过“多事之春”, 应注意以下几点:

1. 防寒保暖。“春捂秋冻”, 对糖尿病患者尤为重要;

2. 预防感冒。感冒引起血糖上升后不易回复, 故平时要保持居室空气流通, 足量饮水, 少去人多拥挤的公共场所; 3. 调节情绪。糖友要注意情绪调节, 家人要给糖友更多的关心和爱护; 4. 春光行动。可郊游或短程旅游, 不仅能使精神情绪方面有好的改善, 也能使血糖下降; 5. 注意起居。早春时节, 冬寒未消, 晚间早卧床休息, 早晨待日出后再外出活动, 避免空腹晨练。

医药资讯

本报济南2月20日讯(记者 孔雨童) 春天是皮肤病高发季。为服务广大皮肤病患者, 3月济南市皮防院将邀请荨麻疹专家、首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任张苍和中华医学会皮肤性病学分

皮肤病理及皮肤肿瘤诊断。

市民预约可拨打济南市皮肤病防治院电话(0531-87036224)或登录医院官网预约, 也可以通过医院官方微信预约: 搜索“jnspsy”加关注——进入主页预约。