

“治未病”不是服用保健品

医院治未病门诊量八九年时间增了两倍

近日,2018年全省中医药工作会议在济南召开。会议中提到,要大力推进中医诊疗模式创新,加快建设中医治未病服务体系。记者走访了省城几家中医院,了解到目前治未病已经越来越得到市民的青睐,各治未病中心的门诊量也呈逐年上升趋势。

见习记者 张如意
本报记者 陈晓丽

综合性医院也建了治未病科室

1日下午,在济南市中医院治未病科,几个人正在做足疗、推拿、拔罐。济南市中医院治未病科副主任陈漫漫告诉记者,“近几年,越来越多的人开始重视治未病,每天不断有人前来咨询。”

据悉,来就诊的人群中不少都是在附近工作的白领,属于亚健康高发人群,常有颈椎痛、腰痛、疲劳等症状。30多岁的张女士就是其中一员,其面色晦暗,身上经常有瘀斑且疼痛。舌下静脉曲张,月经第一天经血颜色发黑且量少。经诊断,她的体质为瘀血质。陈漫漫为她制定了一套综合调养方案。三个月后,张女士状况明显改善。

山东省中医药大学第二附属医院预防保健中心主任韩兴军告诉记者,从2009年该院成立治未病中心以来,门诊量增长迅速,最初每年接诊量只有5000余人次,如今已经达到15000余人次,八九年的接诊量增加了两倍。而在2016年10月开始接诊的山东省中医院治未病中心,治未病的市民也

明显增加。除了在中医类医疗机构,近年来不少综合性医院也陆续建立了治未病中心或者治未病科室,例如山东省立医院成立了治未病中心,济南市中医院治未病门诊也在2017年8月开始接诊。

主要服务对象是亚健康人群

《黄帝内经》中讲道:“圣人不治已病治未病”。山东省中医院治未病中心主任谭奇纹解释,“治”是治理、管理的意思,是指在身体无病时应进行健康管理,在疾病初发轻浅阶段或疾病处于先兆萌芽状态应干预调理,以免酿成大病重病。

谭奇纹表示,治未病有三层含义:一未病先防,即对健康人群和亚健康人群的干预,例如通过体质辨识调理可以避免心脑血管病的发生;二既病防变,对于那些已经发生了的疾病,要防止其发展与传变,如高血压、糖尿病患者要防止发展为心梗、中风。还要防止心脑血管等疾病的复发;三预后防复,预后防止疾病的复发及治愈后遗症。

“中医治未病适合所有人,主要服务对象是亚健康人群、中医体质偏颇人群、病前状态人群和慢性疾病需实施健康管理。

理的人群等。”陈漫漫说,“有些人认为,中医治未病就是多吃些保健药品,于是对滋补类药品持多多益善的态度,这是曲解。”

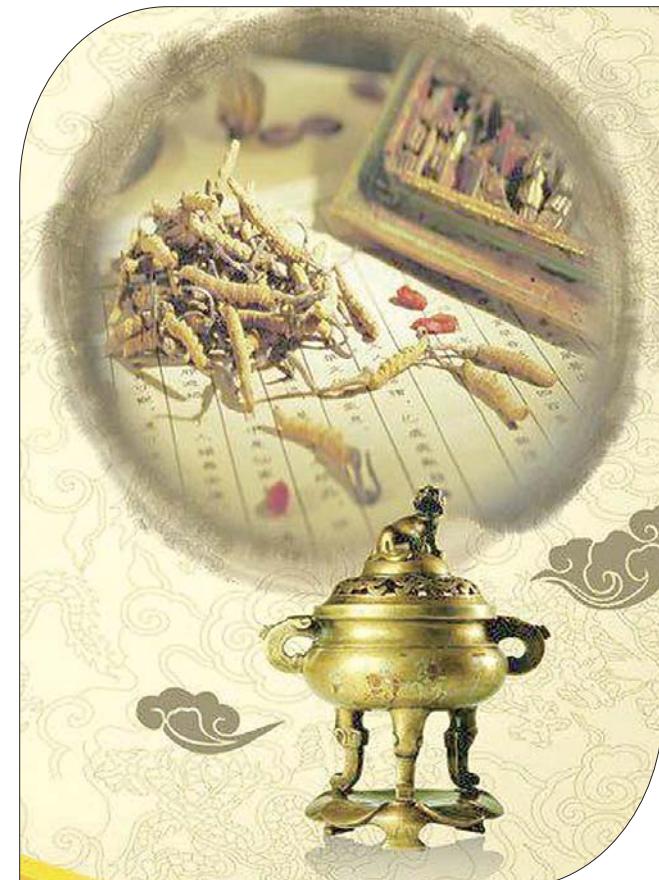
调养方案要突出个性化

专家表示,面对治未病,首先将利用中医体质辨识和现代医学体检的方法对每位就诊市民进行身体评估。然后,中医药专家把脉开方,制定个性化健康调养计划,从调节心理、平衡膳食、起居调摄、运动保健、自我穴位按压及经络保健等几个方面指导大家该如何正确养生保健。

“当身体已经出现不适时,中医有很多调理干预的方法,如膏方、茶饮、针灸、拔罐、经络调理、穴位按摩、刮痧等。”谭奇纹说。

偏颇体质养生法在治未病中也至关重要。中医认为,人的体质分有平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质等9种体质类型。其中,平和质最佳,而最常见的体质偏颇人群是阳虚质、气虚质、痰湿质。

“日常生活中养生方法因体质不同而各异。”陈漫漫表示,例如阳虚体质,其特点为面色淡白无华、平素怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、常自汗出、



脉沉乏力等。它的养生原则是祛阳法寒,温补脾肾,可以多食用像羊肉、鸡肉等有壮阳作用的食品。

春季以养肝为主,少吃过酸和煎炸食品

陈漫漫说,从治未病的角度来看,春天是养肝护肝的季节,饮食以养阳为主,应少吃酸

味多吃甘淡性温微辛食物,增加黄绿色蔬菜与时令水果的摄取。可适当多食用一些谷豆类、禽鱼类食物。忌大辛大热及海腥类的食物,不吃过腻过酸及煎炸食品。

陈漫漫说,即使春天容易嗜睡,也不应贪睡,否则造成新陈代谢迟缓,影响肝脏运行。应适当早睡早起,根据自身承受能力,适当增加户外运动。

医药资讯

皮肤病专家孙建方将来济

本报济南3月5日讯(记者 孔雨童) 3月9日,济南市皮肤病防治院将邀请国家级皮肤病专家孙建方教授来济会诊,广大患者可以提前预约。

孙建方,中华医学会皮肤性病学分会常务委员、皮肤组织病理学组组长;中国医师协会皮肤病分会副会长、皮肤病理亚专业

委员会主任、教授委员会主席。尤其擅长疑难、少见、复杂皮肤病的诊断及治疗,擅长皮肤病理及皮肤肿瘤诊断。

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“jnspsyf”加关注——进入主页预约。

省耳鼻喉医院“爱耳日”义诊

本报济南3月5日讯(记者 孔雨童) 3月3日是第19次全国“爱耳日”,今年的主题是“听见未来,从预防开始”。3日上午,山东省耳鼻喉医院举行了“爱耳日”大型科普义诊。义诊当日,医院组织了一

支由耳外科主任韩月臣带队、包括四位副高职称耳科专家在内的医疗团队,为患者和群众提供包括咨询义诊活动、免费纯音测听检查、免费助听器咨询、保养、试戴活动,免费人工耳蜗调试,免费耳聋基因检测等服务。

眼科义诊共叙军民鱼水情

本报济南3月5日讯(记者 陈晓丽) 近日,山东中医药大学附属眼科医院多名医生组成慈善爱心防盲医疗队,来到商河县军队离退休干部休养所开展迎春拥军义诊活动,为转业、复员、退伍军人及军烈属送上新春祝福并进行眼健康指导及眼病筛查。

济南外国语学校李怡诺、

张诺同学为军队老干部提供志愿服务,向大家普及眼部健康知识,倡导健康生活方式,培养正确的健康保健理念。

在义诊现场,短短一天时间共为100多位转业、复员、退伍军人及军烈属提供了详细的眼病诊断和咨询服务,累计发放健康教育材料230余份。

嘉乐生殖举行单孔腹腔镜模拟大赛

医患同上阵,零距离体验微创

本报记者 焦守广) 医患同台竞技,模拟手术操作,3月3日上午,济南嘉乐生殖医院举行了一场别开生面的比赛活动,活动围绕单孔腹腔镜技术展开,通过游戏的方式,让患者充分感受到生殖技术的先进性,以及单孔腹腔镜对于手术医生操作的高要求性。

本次单孔腹腔镜模拟大赛同时邀请山东省立医院杰出学术带头人,山东省知名

生殖医学专家汤春生教授担任活动评委,来自院内的6名患者及家属共同参与了本次比赛。

比赛设置单孔夹弹珠、单孔穿针引线、单孔摆位三个比赛项目,而三个项目无一例外均考验参赛者的手眼配合性,以及手的灵巧熟练程度,其中单孔夹弹珠项目中高度不等的“梅花桩”,让参与者可真切感受到腹腔镜内的场景深度。

现场,济南嘉乐生殖医

院单孔腹腔镜手术专家武玉兰主任与大家共同分享了单孔腹腔镜手术的目的及意义。单孔腹腔镜技术在术中最大程度地减少了手术创伤、术中出血及术后疼痛,极大地改善了患者体验,同时在术中通过分离盆腔粘连、疏通输卵管,术后的怀孕率更高。此外,该技术还具有切口更美观、创伤更小、恢复更快,减少住院时间等优势,而这无疑是为不孕症患者争取了更多的孕育时间与机会。

省残联免费发放助听器

50多名听障受赠者获免费验配

本报记者 周国芳
实习生 韩晓婉

3月3日是第19次全国“爱耳日”。当天上午9点,山东省听力语言康复中心在济南市少年宫举办“听见未来,从预防开始”“爱耳日”宣传活动。记者在活动现场了解到,山东省残疾人联合会提供助听器,为50多名受赠者免费进行验配。此外,山东省立医院耳鼻喉专家讲解耳病

治疗相关知识并免费为咨询者进行耳病诊断。山东省听力语言康复中心听力门诊为有听力康复需求的市民进行免费听力测听和助听器调试、验配。

家住济南天桥区的彭田田今年19岁,两岁时因打针发生药物中毒,导致她双耳失聪。“听说省残联免费发放助听器,我们特别高兴。”彭田田的父亲说,一个小小的助听器,就是她通往外界的桥梁。

据了解,省残联联合省卫计委等15个部门,转发了中国残联等15部门《关于开展第19次全国“爱耳日”宣传教育活动的通知》,要求各市认真组织宣传教育活动,动员全社会做好听力残疾预防与康复工作。

“发现一例救助一例,目前我们对全省内1.2万个0—6岁的儿童提供康复治疗,有633个儿童已经免费接受了人工耳蜗的手术。”王新观介绍。