

德州市医学会第三届乳腺病专业委员会换届暨学术交流会召开

大咖云集交流乳腺疾病防治技术

5月18日,德州市医学会第三届乳腺病专业委员会换届暨学术交流会在柳湖书院召开,本次会议按照市医学会《章程》规定,通过民主选举产生了新一届专业委员会。本届委员会共有委员46名,德州市卫生英才、市第二人民医院乳腺二科主任王宝珏当选主任委员,张涛、武志、崔金鹏、徐敏玲、陈涛、袁超、姚合良当选副主任委员。

“今天的会议,非常荣幸邀请到了天津市肿瘤医院尹健教授,省肿瘤医院于志勇教授、李永清教授,山大齐鲁医院杨其峰教授,山大二院付荣湛教授,为我们授课。”德州市第二人民医院副院长、乳腺中心主任、主任医师郑仪说,希望新一届委员会能够不断努力,搭建更多、更好的学术交流平台,进一步推动全市乳腺疾病防治事业发展。

据了解,德州市第二人民医院肿瘤防治事业始于上世纪80年代初。经过近40年的发展,建立起了较为完善的肿瘤防治学科体系,肿瘤外科等8个专业成为市级重点专科。在乳腺癌、肺癌、肝癌、胃癌等实体肿瘤的诊断与治疗方面,具有明显的服务特色和技术优势。

近年来,在德州市卫生健康委及市医学会的指导下,先

后牵头成立了市肿瘤质控中心、市抗癌协会、市癌症中心、市肿瘤防治办公室以及肿瘤区域医疗联合体。特别是在乳腺疾病防治方面,在全市率先开展乳腺微创旋切治疗术、粗针吸活检后新辅助化疗等先

进技术。在完成大量乳腺癌改良根治术、前哨淋巴结活检术、保乳手术等基础上,创新开展了国内领先的乳房再造、整形技术,包括乳腺癌术后I、II期乳房再造、乳头乳晕复合体再造等。

(李祖林)



德州市第二人民医院
THE SECOND PEOPLE HOSPITAL OF DEZHOU

大咖讲学

为促进全市口腔医师队伍建设,活跃学术氛围,提高医疗学术水平,更好地为全市广大群众的健康服务,5月17日,由德州口腔医院承办的德州市医师协会口腔医师分会学术交流会议召开。现场多位大咖带来精彩绝伦的学术讲座,更有国内微创种植牙引领者、我国开展种植牙最早的医生之一的徐连来教授现场讲学指导。(杨帆)



德州市妇幼保健院

“疤痕子宫”二胎可自然分娩

5月12日,“疤痕子宫”孕产妇张虹打破“一胎剖宫产,二胎必须剖”的传统观念,在德州市妇幼保健院成功分娩一名女婴。

来自德城区的产妇张虹于2016年通过剖宫产生过第一胎,子宫已是“疤痕子宫”,从传统观念看,此类情况不宜再次尝试自然分娩,容易在生产时发生子宫破裂大出血等情况,危及孕妇和胎儿的生命安全,

当时张虹做好了二胎再次剖宫产的准备。德州市妇幼保健院妇产科副主任陈玲玲在全面检查之后,建议张虹顺产,并一直耐心讲解符合顺产的条件,让犹豫不决的张虹下定决心,成功自然分娩,产下一名健康的女婴。“多亏了陈玲玲主任一直安慰我,鼓励我,给我信心,让我少挨了一刀。”张虹说。

陈玲玲介绍,德州市妇幼保健院

自2014年开始尝试“疤痕子宫”自然分娩,目前技术已经较成熟,成功率可达到70—80%。根据孕妇指征、胎儿大小、剖宫产手术记录、子宫疤痕愈合程度等,医院会做出准确评估,并派专人守护,及时识别子宫是否能够承受生产所带来的压力,以便危险时采取急症剖宫等措施,有效避免子宫破裂等情况的发生,为孕妇和胎儿的安全提供了有力的保障。(李红)

德州市人民医院
开展“防治碘缺乏病日”
系列活动

碘是人体必须的重要元素,摄入碘过多或不足都将对机体产生不利的影响。2019年5月15日是我国第26个“防治碘缺乏病日”,5月14—15日,德州市人民医院举办了一系列以“科学补碘益智,健康扶贫利民”为主题的防治碘缺乏病宣教义诊活动。

5月14日,德州市人民医院内二科副主任刘杰军带领科室医护人员走进人民公园党建共建健康教育文化活动基地,开展了防治碘缺乏病相关宣教义诊活动,向附近的居民传播科学补碘的理念,纠正“补碘有害”的认识误区,为他们带去了预防和判断碘缺乏的科普知识。作为人民公园党建共建健康教育文化活动基地的第三期健康教育大讲堂活动,内二科医师崔薇薇为附近居民开展了《碘缺乏病防治知识》讲座,从什么是碘症、人体内碘的来源、碘缺乏的危害等几个方面进行了讲授,并现场答疑解惑,受到了居民的欢迎。

5月15日,内二科医护人员又在市人民医院门诊大厅继续开展碘缺乏相关健康教育义诊活动,对前来咨询和就诊患者现场讲解碘缺乏的危害、补碘的原则等,积极呼吁广大群众正确使用碘盐,公共卫生科现场发放相关疾病健康教育资料。系列活动中接待咨询者200余名,免费测量血压、血糖150余人次,发放健康教育宣传资料500余份。

此次健康教育义诊活动,提高了公众科学补碘、合理膳食的意识,取得了良好的社会效益。

(李梦娇)

听专家讲讲熬夜那些事儿

由于长期熬夜,面色蜡黄、记忆力减退、精神萎靡不振……这是都是“熬夜综合征”的表现。德州市中医院老年病科副主任、副主任医师李林林作为一名长期值夜班的医生,是如何应对这些“熬夜综合征”的呢?

长期熬夜,警惕身体不适“信号”

长期熬夜对身体的影响不容小觑,虽然猝死是一瞬间,但是猝死前,身体也会发出各种不适“信号”,一定要提高警惕。很多人不了解有哪些信号可以让我们提高警惕,李林林总结了以下五点:

首先是免疫力下降,这时人们特别容易感冒;

第二,记忆力下降,经常忘事,想不起来事,头部昏沉

不适;

第三、胃肠道功能紊乱。总是感觉消化不良,胃痛胃胀,大便不成形而且不规律;

第四、肝功能受损;

第五、皮肤干燥黯淡无光,月经期紊乱,视力下降等。

鉴于以上症状,只要符合两条及以上就要提高警惕,注意调整作息,适量进补。

饮食偏重于含蛋白质、维生素的食物

误区:很多人认为上夜班要耗费能量和精力,上班前要大鱼大肉的好好补补,这种观点到底对不对呢?“其实这种观点是错误的,因为这会加重胃肠道的负担,反而会使人更有困意。”李林林对记者说。

科学进补:那么如何进补更有利于身体健康呢?李林林

介绍,上夜班前的餐饮选择富含蛋白质、维生素的食物,例如瘦肉、奶制品,富含维生素A的食物有动物肝脏、菠菜、胡萝卜等;富含维生素B的食物有糙米、燕麦、荞麦等粗粮,当人们熬银耳莲子羹时不妨加百合、桂圆等,更有利于身体健康;富含维生素C的食物有橙子、香蕉等水果。特别是香蕉还富含钾、镁,对血压、心脏都有保护作用。此外,乌鸡汤不仅有营养,还能调节内分泌,对于长期熬夜的女性来说非常有益。

熬夜期间饿了怎么办呢?李林林向大家推荐坚果、牛奶、水果等食品,有利于缓解疲劳,给身体供给能量。

下班后补觉有讲究

误区:很多熬夜的人士下

班后又累又困蒙头大睡,连午餐都顾不得吃一觉到天黑,可是醒后却浑身乏力,精神不振,这是为什么呢?

科学补觉:“下了夜班不要着急补觉,早餐、午餐要按时吃,午餐后是补觉的最佳时间,而且效果也非常好,但是午睡时间不宜过长,一般以一小时左右最佳。”李林林说,醒来后,大家可以自我按摩天柱穴、百会穴。

百会穴位于督脉之上,头顶正中央,它与大脑有十分密切的关系,是调节大脑功能的要穴。头部为全身诸阳之会,百脉之宗,而百会穴是人体众多经脉会聚的地方。百会穴能够治疗的病症很多,尤其是与头部相关的疾病,如头痛、眩晕、头重脚轻、高血压、失眠、健忘、焦躁、老年性痴呆、中风

后偏瘫等等,是头部保养首屈一指的重要大穴。天柱穴找法:在后头骨正下方凹处,也就是颈脖子处有一块突起的肌肉(斜方肌),此肌肉外侧凹处,后发际正中旁开约2寸左右即是此穴。天柱穴在后头骨正下方凹处,是治疗头部、颈部、脊椎以及神经类疾病的重要首选穴之一。

此外,长期熬夜的人士还应该进行户外锻炼,接受阳光的照射,不仅可以促进钙的吸收还能缓解抑郁,使心情更加舒畅。

(刘珊珊)



德州市中医院