



“2020山东抗癌明星评选”启动

关注微信公众号“癌Ai不孤单”报名,报名截止11月13日

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

国家癌症中心发布的数据显示,我国每天约有一万人被确诊为癌症患者,平均每分钟便有七人得癌。为更好地宣传肿瘤防治知识,传播积极向好的生命正能量,即日起,齐鲁晚报·齐鲁壹点联合山东省抗癌协会联合推出“爱有奇迹——2020山东抗癌明星评选”活动。

人类已与癌症持续战斗数

百年,现阶段,不断进步的医学让癌症逐渐成为一种慢性病。长久以来,齐鲁晚报·齐鲁壹点始终关注着癌症患者这一特殊群体。自2016年启动“山东首届抗癌明星评选”活动以后,通过连续多年举办抗癌明星评选、抗癌分享会、抗癌科普讲座等活动,凝聚了一批抗癌勇士和公益组织,也形成了一定的业内影响力。为更好地宣传肿瘤防治知识,传播积极向好的生命正能量。

即日起,齐鲁晚报·齐鲁壹

点联合山东省抗癌协会联合推出“爱有奇迹——2020山东抗癌明星评选”活动。

如果您是一位癌症康复患者,想用自己的经历点亮病友前行的道路;如果您也曾饱受身心折磨,却依然笑对人生;如果您愿意分享自己的经历与感悟,作为支撑更多病友的精神力量;或者在您身边,有这样的“抗癌斗士”,他们走过或走着这样艰辛曲折而又充满希望的抗癌之路,希望您能联系我们,我们一起来宣传、表

彰那些相信科学、选择阳光的抗癌明星,用他们真实富有感染力的人生故事,在全社会普及科学抗癌的方法与知识。

活动启动后,齐鲁晚报·齐鲁壹点将陆续刊发“抗癌明星”的相关稿件,根据患者报名投票等,评选出“2020山东十大抗癌明星”;收集抗癌患者关心的问题,邀请肿瘤专家做客“壹点问医”直播间,通过“肿瘤防治大家谈”平台进行科普、互动;启动“抗癌食堂”栏目,征集患者们的

健康食谱和健康的生活方式;发现并宣传那些在抗癌领域有力量、有温暖的“肿瘤达医”,推荐给广大患者。

活动还将组织“抗癌明星”举行抗癌经验分享会,让更多的癌症患者及居民树立正确的“癌症观”。

即日起,活动正式接受报名。报名方式:关注微信公众号“癌Ai不孤单”(微信号:qlkafxh),回复“抗癌明星”报名。报名截止日期为2020年11月13日。

山东健康科普大赛收到三千余篇投稿 10月底前专家评审结果出炉

齐鲁晚报·齐鲁记者 王小蒙
通讯员 王伟杰

由山东省卫生健康委员会和齐鲁晚报·齐鲁壹点共同举办的“2020年山东省健康科普大赛”,启动近两个月以来,已总计收到三千余篇投稿。投稿中不乏视频、漫画、文字等多种类型。通过科普大赛,全省医务工作者以科学严谨的内容和生动活泼的形式,共同致力于健康知识的传播。

为推广文明健康生活方式,

引导人民群众提高自我防护和健康管理能力,在全社会营造良好的“学健康知识、享健康生活”氛围,我省于8月19日正式启动“2020年山东省健康科普大赛”。

科普大赛由山东省卫生健康委员会主办,齐鲁晚报·齐鲁壹点承办,目前已经组织专家评审团队,对投稿作品进行打分,10月底前专家评审结果将出炉。

此次大赛将评选出一二三等

奖和优秀奖,并颁发获奖证书。获奖作品和作者,将有机会入选山东省健康科普资源库和省级健康科普专家库,助力健康山东建设。

为配合活动开展,山东省卫生健康委员会和齐鲁晚报·齐鲁壹点还开设了“壹点问医·健康科普大赛”专场,届时将邀请获奖作品作者走进齐鲁壹点演播室,进行健康科普在线直播和问答交流。

与此同时,齐鲁壹点还特别设立了“健康科普平台”,邀请获奖作者入驻平台,发布科普作品,并择机与读者和网友进行在线交流。



10月5日,山东省血液中心采血七组班组长蒋梦梦同志的爱人王伟又一次来到献血车挽袖献血400毫升,蒋梦梦为丈夫采血。

蒋梦梦是省血液中心的一名优秀护士,常年工作在采供血一线,经常参加无偿献血,献血量已累计2600毫升。王伟同志是济南市公安局交通警察支队历城区大队的一名公安干警,除了坚持参加无偿献血,还利用业余时间到献血点做志愿服务。在国庆假期他一直坚守工作岗位,当天是抽时间前来献血,这是他第20次参加无偿献血,现已累计献血量达8000毫升,达到全国无偿献血奉献金奖标准。

(王峰 金孟民)

医生随笔 家庭自测血压,这些知识你得知道

□ 山东中医药大学附属医院心二科住院医师 王丽丽

老王今年76岁,最近总觉得一阵阵的头晕,有时候还隐隐感觉头胀,像是带了“紧箍咒”。小区张大爷给老王测了血压,高压178mmHg,低压103mmHg。

老王去了医院,大夫说患的是高血压病,给开了降压药,并叮嘱要经常监测血压,下次拿着血压数值记录来复诊。中秋节儿子来看老王,给他带了个礼物,是个血压计!可这血压该怎么监测呢?有啥要注意的不?血压值多少是高血压?还有,儿子给老王买的这个电子血压计可靠不?

下面,我们介绍下家庭自测血压有何意义,又该如何进行合理的家庭自测血压。

家庭自测血压更能真实反映血压水平

家庭自测血压是指患者自己或家属在医院以外(一般在家中)进行的血压测量方式。通过家庭自测血压通常在清晨日常生活环境中进行的,避免了测量环境引起的血压增高。而清晨是心脑血管事件的高发时段,在一定程度上可提早发现病情变化。向老王这样的老年人血压波动性大,自测较诊室血压更能真实反映其血压水平;通过养成自测血压的习惯,患者会更加关注自己的压变化情况,治疗依从性更高,也更易达到相应的血压控制目标。

如何进行家庭自测血压

如果采用上臂式血压计进

行家庭血压监测,测量血压的一般条件和在诊室测量血压时大致相似。在有靠背的椅子上坐位休息至少5分钟后,开始测量血压。测量血压时,将捆绑袖带一侧的前臂放在桌子上,捆绑袖带上臂的中点与心脏同一水平,两腿放松、落地。也可采用更舒适一些的落座条件,比如沙发等稍矮一些的坐位,但应确保捆绑袖带的上臂的中点与心脏处于同一水平。

应在采购血压计时要求销售者提供与血压计主要使用者上臂周径匹配的大小合适的袖带。目前大部分电子血压计都配置了适用于大多数测量者的标准袖带(上臂臂围<32cm)和供上臂臂围较大者使用的大袖带(上臂臂围≥32cm)。如果给儿童、青少年或其他上臂过细者测量血压,应选择小袖带。

测量完成后则应将测量结果完整地记录,以备需要时使用。记录内容应包括:测量血压者姓名,测量日期与时间,收缩压、舒张压与脉搏,如果血压计提供了平均压或脉搏压,也应一并记录下来。随着无线通讯技术能力的快速提升,具有自动传输

功能的电子血压计在高血压远程管理中的优势明显,是家庭血压监测的优先选择。

家庭自测监测的时间和频率建议

家庭自测血压时,应每日早上、晚上测量血压,每次测量应在坐位休息5分钟,测2~3次,间隔1分钟。初诊患者,治疗早期或虽经治疗但血压尚未达标患者,应在就诊前连续测量5~7天,血压控制良好时,每周测量至少1天。通常,早上血压测量应在起床后1小时内进行,服用降压药物之前,早餐前,剧烈活动前。因我国居民晚饭时间较早,晚间血压测量在晚饭后、上床睡觉前进行。不论早上还是晚上,测量血压前均应注意排空膀胱。为了确保家庭血压监测的质量,血压监测期间应记录起床、上床睡觉时间、三餐时间以及服药时间。

相信像老王一样的高血压病患者通过合理的家庭自测可养血压监测的好习惯,从思想上更加重视自己的病情,从而更好的控制血压,提高生活质量。

(原文有删减)

一种治疗脑萎缩的药物及其制备方法 强寿牌益智康脑丸

强寿牌益智康脑丸是国药准字号药品,为纯中药制剂,OTC产品,主要成分五指毛桃、牛大力、红参、肉苁蓉、三七等。具有补肾益脾,健脑生髓功能。用于脾肾不足,精血亏虚所致健忘头昏,倦怠食少,腰膝酸软等症。

强寿牌益智康脑丸荣获国家发明专利,专利名称:一种治疗脑萎缩的药物及其制备方法。

专利号:ZL200510004868X
[批准文号]国药准字Z20025059
[忠告语]请按药品说明或在药师指导下购买和使用。
[生产企业]广西强寿药业集团有限公司
咨询订购热线:
400-700-8835
桂药广审(文)第2019120446号

螺旋杆菌阳性已转阴 为何胃肠还是不舒服?

螺旋杆菌阳性已转阴,为何胃肠还是不舒服?幽门螺旋杆菌会传染给家人吗?不少读者对胃肠疾病有不少疑问,通化聚安堂中医院院长王立财进行一一解答。

王立财说,幽门螺旋杆菌主要藏在唾液、牙菌斑、胃和粪便里,具有较强的传染性,可通过公共餐具、口腔的液体来传播,与感染者共用餐具、碗筷、水杯等都是重要传播途径。王立财说“幽门螺杆菌感染易诱发胃脘部胀满、疼痛、暖气、恶心、呕吐等,进而导致胃黏膜萎缩、肠上皮化生、胃部异型增生,诱发胃癌发生。

有读者问幽门螺旋杆菌已转阴,胃肠为何还是不舒服?王立财说:第一、HP感染1年以上的患者,胃黏膜保护屏障和自我修复

机制遭到破坏,很多患者采用西药四联、五联治疗后,HP检测已转阴,但患者胃肠黏膜保护屏障遭到破坏后,仍有腹胀、反酸、疼痛等不适,此时应该配合胃肠黏膜修复。第二,饮食不节、忧思过度、情志不佳、脾胃先天虚弱等因素易导致胃肠功能下降,正气受损,这种情况诱发的幽门螺旋杆菌感染,患者单纯杀菌也无济于事。

王立财认为,HP感染1年以上和胃肠正气受损者,已经出现胃黏膜充血、糜烂、溃疡、萎缩等甚至出现异常增生、肠上皮化生等,导致胃肠功能低落,极易出现HP转阴后复阳现象,患者可以均需饮食、中医调养,改善胃肠环境,提升胃肠正气,进而阻断幽门螺旋杆菌传播。

医生随笔

有温度的文字 有温度的人

征文要求: 1、结合病例,趣味性的科普短文; 2、工作中难忘的经历; 3、与患者接触的一些所思所想。

投稿方式: 作品发至邮箱 qjkgzs2016@163.com 或微信号“337170880” 后附单位、职务、姓名和联系方式