



扫一扫二维码,关注
青岛财经日报官方微信。

本周六有免费心理健康讲座

本周六9:30,位于青岛市市南区安徽路32号的心理健康教育基地将举办红十字公益讲堂,青岛市精神卫生中心心理专家将向市民讲解心理健康知识,市民可免费参与。市民可拨打心理咨询中心电话86669120和心理医院电话82828120进行咨询和预约。

记者 陈东

海慈资深中医专家为市民打造“专属膏方”

“冬季膏方巧进补,来年开春能打虎!”膏方,作为中医传统剂型,在预防保健、营养滋补、疾病治疗、病后康复等方面发挥着重要作用。据青岛市海慈医疗集团治未病科主任戴淑青介绍,入冬一个月来已经有400多名市民前来接受冬季膏方进补,就诊人数相当于去年整个冬季的总和。戴淑青提醒广大市民,膏方归根结底是药不是食物,市民服用膏方前一定要请有资质的中医师辨证用药,“量身打造”的调补膏方不是滋补保健品,“千人一方”的成品膏方购买需谨慎。

养生膏方中不仅仅是滋补药

据戴淑青介绍,膏方又称膏剂、煎膏、膏滋药,属于中医常用八种剂型(丸、散、膏、丹、汤、酒、露、锭)之一,这种膏类制剂服用方便,以中医理论为指导,辨证论治为基础,主要用于滋补养生与调治慢性疾病,具有强身、疗疾的作用。按照膏方中药物的作用可分为:滋补药、对症药、健脾药和辅料四部分。滋补药有益气、养血、滋阴或温阳等功能,常用的有人参、黄芪、熟地、麦冬、虫草、阿胶、鹿角胶、龟板胶等,同时配合使用理气化痰、清热、祛瘀之药,以增强滋补效果;对

症药是针对患者当时主要病症的药物,兼顾祛病和滋补;膏方内的滋补药多属粘腻呆滞之品,久服多影响脾胃运化,易闭门留寇,故一般需加用陈皮、砂仁、焦山楂、炒麦芽、白术等健脾药,以达到补而不滞的功效;辅料主要包括调味收膏的蜂蜜或糖类等。

五大人适合冬季膏方调养

膏方滋补,具有防病治病功效。凡气血不足、体质虚弱或因外科手术、产后以及大病、重病恢复期出现各种虚弱症状,均可冬令进补膏方,虚弱者恢复健康,增强体质。老年人气血衰退,精力不足者及中年人中出现头晕目眩、腰膝腿软、神疲乏力,记忆减退者,进补膏方可增强体质,抗衰延年。而现代年轻人因精力透支,出现头晕腰酸、疲倦乏力、头发早白等亚健康状态,膏方能调节阴阳平衡,纠正亚健康状态。除此之外,膏方能防病治病,尤其对于康复期的癌症病人,易反复感冒的免疫力低下的患者等,不仅能提高免疫功能,有助于来年防复发,抗转移,防感冒,增强抵抗力。

海慈医疗集团治未病科开设的膏方门诊为体质偏颇人群提供体质膏方调理等一

系列服务,患者开具膏方缴费后直接送至B座一楼治未病科导医台即可。

名中医组团帮你冬季养生

据介绍,海慈医疗集团汇集国家、省名中医专家,为患者提供高质量的中医诊疗服务。国家级名中医吉中强教授擅长中医、中西医结合诊治各种心血管疾病、血栓性疾病、老年病、胃肠病和肿瘤等。国家级名中医于俊生教授擅长慢性肾炎、肾病综合征、慢性肾功能衰竭、肾盂肾炎、继发性肾脏疾病的中医和中西医结合诊治。国家级名中医周兆山教授擅长各种呼吸系统疾病的中医和中西医结合诊治。

除此之外,省级名中医肝胆内科谢旭善主任,擅长中医、中西医结合治疗消化系统各种疾病,各种肝炎、肝硬化、胃肠疾病等。肺病科王燕青主任,治未病科戴淑青主任擅长中医治疗呼吸系统及亚健康等疾病。

中医儿科开展的隔物艾灸及三九贴疗法每年冬天都异常火爆,因为这些中医药非药物疗法的简便廉验、绿色、无副作用,治疗效果好等特点也受到了家长和儿童的追捧。中医儿科葛滢菲主任擅长对小儿反复

呼吸道感染、慢性咽炎、慢性扁桃体炎、支气管炎等病症的中药内服加穴位贴敷治疗,其传承的三字经流派推拿手法入选省非物质文化遗产目录。

在寒冷的冬季女性的养生显得尤为重

要,海慈医疗集团中医妇科开展了膏方养生及三九贴特色疗法,中医药在治疗不孕症多囊卵巢综合征,复发性流产,异常子宫出血,先兆流产、卵巢早衰、痛经、盆腔炎等深受女性朋友欢迎。

记者 陈东

膏方节义诊专家坐诊时间安排表

(2017年12月18日至24日)

专业	姓名	坐诊时间
肾病科	于俊生	12月21日 周四上午
心血管一科	吉中强	12月20日 周三上午
风湿病科	朱维平	12月22日 周五上午
干部保健科	魏陵博	12月19日 周二下午
治未病科	戴淑青	12月18日 周三上午
肺病科	王燕青	12月20日 周三下午
妇一科	徐慧军	12月19日 周二上午
心一科	李洁	12月20日 周三上午

温馨提示:2017年12月18日至24日为膏方节义诊时间,以上专家均在治未病坐诊。坐诊当天放号,不进行提前预约。

了解放射诊疗知识预防放射危害

利用电离辐射的医疗技术,通常称之为放射诊疗技术,目前主要有:透视、X射线摄影、CT、介入放射学、核医学、放射治疗等种类。B超、核磁共振成像原理不同,是不存在电离辐射。从1895年发现X射线的100多年以来,放射诊疗手段在临床上已经得到广泛的应用,并被无数次实践证明其已成为人类战胜疾病的重要手段。合理恰当的使用放射诊疗利大于弊。

如何更好的利用放射诊疗技术,趋利避害,保障患者、受检者、公众的健康权益,市卫生计生委提醒您在医疗机构接受放射诊疗技术时注意以下几点:

一、受检者和陪检人员应在规定区域内候诊,尽量远离贴有黄色“当心电离辐射”辐射警告标识的区域。

二、放射诊疗场所的防护门未经工作人员允许不得随意开启,防护门上方有电

离辐射警示灯,警示灯亮起时,禁止进入放射诊疗场所。

三、准备受孕的育龄期妇女或已怀孕的孕妇在进行放射诊疗检查前,应将备孕或受孕情况告知医生,由医生结合病情进行利弊分析。

四、实施放射诊疗操作时,非受检者禁止进入操作现场,确因患者病情需要其他人员陪检时,尽量减少陪检人员,处于孕期的家属、携带婴幼儿的家属禁止陪同检查,陪检者应采取适当的防护措施。

五、受检者进行放射诊疗时,应在不影响照射的前提下,对邻近照射野的敏感器官和组织(例如性腺、甲状腺)进行屏蔽防护。检查部位和可以进行屏蔽防护器官密切相关,可在医护人员指导下选择适当的防护用品。

记者 陈东

静脉曲张微创手术引入VR眼镜



一想到手术和无影灯,不少人都会有一种莫名的恐惧和害怕,尤其是第一次接触手术的病人,心理难免紧张,在青岛市海慈医疗集团血管外科,医生将虚拟现实技术(VR)运用在静脉曲张微创手术中,帮助患者分散注意力,缓解疼痛(上图)。

“目前已开展了十多例,患者完全清醒并佩戴VR眼镜,情绪较为放松,术中中心率血压稳定,无明显疼痛。”青岛市海慈医疗集团血管外科薛智军主任介绍,有研究表明VR辅助麻醉可以平稳心率和血压;减

轻患者的术前焦虑和恐惧感,减少全麻的需求;创造患者全新体验环境,隔绝手术室令人紧张的噪音和刺眼光线;病人更容易接受并顺利完成手术。

据了解,下肢静脉曲张主要是因为各种原因导致了静脉壁的不健康、薄弱,在长久的静脉压力作用下发生了迂曲扩张,在腿上表现为弯弯曲曲的、高出皮肤表面的如同蚯蚓状突起。如果不及时治疗,静脉曲张就会越来越严重,长期的血液瘀滞会造成下肢皮肤营养不良,有可能会出皮

肤发黑、色素沉着,甚至会出现溃烂、溃疡、久治不愈。曲张血管内瘀滞的血液还可能形成血栓,形成静脉炎,甚至会导致下肢深静脉血栓。轻度的静脉曲张可以选择保守治疗,尽量减少长时间站立、穿弹力袜等可以有效延缓病情进展。如果曲张程度较重或有下肢沉重感,建议市民采取手术治疗。海慈医疗集团血管外科开展静脉腔内射频消融手术已百余例,成功为静脉曲张患者解除了疾病痛苦,静脉曲张的治疗真正迈入微创无痛美观的时代。 记者 陈东

胸科医院两名职工荣获省结核病防治技术能手

由山东省卫生计生委、山东省总工会联合举办的全省结核病防治工作岗位技能竞赛于10月31日落下帷幕。青岛市胸科医院胸五科宫希涛、检验科姜珊两位职工被山东省卫生计生委授予“全省卫生计生系统结核病防治工作岗位技术能手”荣誉称号。

在此次比赛中,由青岛市胸科医院宫希涛、姜珊参与的青岛市代表队在省内各地市参赛队中勇夺桂冠,宫希涛和姜珊分获个人三等奖,为青岛市卫生计生系统争得了荣誉。

记者 陈东

近年来,市胸科医院积极优化人才成长环境,鼓励和支持职工争当技术能手,为职工提升技术、展示才能搭建平台,在全院范围内开展了形式多样的岗位练兵和技能竞赛活动,在医护人员队伍中掀起了尚技能、练硬功、创一流的学习热潮,医院结核病防治专业人员的理论知识、操作技能和业务水平不断提升,结核病防治队伍建设逐步推进,医院的医疗质量、服务能力持续提高,受到了患者的广泛赞誉。

开发区献血服务部举办“琅琊台登山比赛联谊会”

为感谢全血、成分血献血者和志愿者而特意举办的联谊会活动,希望此活动能够带给献血者们更多快乐和温暖。12月9日上午,全血献血者、成分献血者和志愿者们欢聚一堂,共同参加开发区献血服务部举办的“琅琊台登山比赛联谊会”。在开心聚会的同时,这群老献血者们共同表达了一个心声:科学献血,无损健康,用自己健康的血液去拯救更多的生命,是骄傲而快乐的。

早上8点从西海岸永旺出发,开车前往琅琊台。工作人员进行了简单的分组,大伙走进户外,感受山间小径,小径盘曲而上,林中树木茂盛,在沐浴着美好的阳光。待大伙爬到山顶,举行了趣味小游戏“踩气球”,大家热情高涨,踊跃参与,整个比赛场面紧张激烈、扣人心弦。大家以赛会友,展现了献

血者们的青春活力。踩气球比赛把活动推向了高潮,分散在规定的区域内,发令后,8组队员在保护好自己气球不被对方踩破的前提下,千方百计地踩破对方队员的气球。以气球保留多者队员为胜,只见个个踩得又快又多。比赛在友谊第一、比赛第二的良好氛围中圆满结束。

本次活动中,献血者们畅谈坚持无偿献血的经历,分享着奉献爱心所收获的快乐。在这群人中,陈记海、宋连芳这对“献血夫妻”特别引人注目。献血者宋连芳表示:丈夫已经献血20年了,一开始是不支持的,后来在丈夫的影响下,她也开始尝试献血,一坚持就坚持献血7年了,第一次献血时,她还有点害怕,在丈夫陈记海的陪伴和鼓励下,她完成了第一次献血。此后,他们夫妻

一直坚持献血,并组织起了同心缘志愿者的工作,一心扑在宣传无偿献血事业上,周末会带着7岁的女儿一起做志愿者活动,让女儿能够耳濡目染,长大了一起来参加无偿献血。平时,他们也留意媒体报道,并上网查阅信息,关注无偿献血。陈记海和宋连芳真诚地说:“这么多年坚持献血,最深的感受是,献血可以挽救别人生命,是一种美德。如果我们不能献血了,我们也会继续做好一名志愿者的工作,号召社会为那些需要帮助的人伸出援手,奉献一点爱心。”

此次活动为我市积极参加无偿献血活动的献血者和志愿者提供了一个相互了解,建立友谊,增进感情的平台,让平日素不相识,但志同道合的朋友们走到了一起。 记者 陈东

冬季如何保护牙齿

冬季气温较低,一旦受凉容易引起感冒鼻塞,须用嘴代替呼吸,牙齿长时间与冷空气有亲密接触,容易诱发牙齿疼痛。加上冬季天干容易导致内火旺盛,以及天气寒冷维生素摄取少,容易诱发牙齿疼痛、牙周病、牙龈炎的发生。此外,大家喜欢冬天吃火锅、喝热汤,对于原本患有口腔疾病的朋友来说,在冷热温度的刺激下大大增加发生牙齿疼痛的几率。

为何冬季要格外注重护齿

冬季气温较低,一旦受凉容易引起感冒鼻塞,须用嘴代替呼吸,牙齿长时间与冷空气接触,容易诱发牙齿疼痛、牙周病等。加上大家喜欢冬天吃火锅、喝热汤,在冷热温度的刺激下大大增加牙龈炎的发作几率。

中医认为“齿为肺腑之门户”,牙齿跟胃、肠、肾等脏器关系亲密。有研究表明,长期牙齿缺失与呼吸道疾病、心血管疾病、中风和糖尿病等相关,寒冷的冬季是心脑血管高发的时节,因而专家提示缺失牙齿患者,特别是老年患者应注重冬季牙齿保健,牙齿缺失要尽早镶复。

每天做一次牙保健操

早在古代,我们的祖先就创造了很多行之有效的牙齿保健法,包括叩齿、转舌按摩、鼓漱、解便时咬紧牙关等,如果坚持每日做牙齿保健操,对预防牙病大有裨益。具体做法如下:

叩齿口微闭,然后上下牙齿以4x8

拍律相互轻叩作响,所有牙面都要接触,用力不要过大,以防咬舌。每天坚持5分钟,可以锻炼牙周功能,增强牙齿的坚固,不易脱落和松动,使咀嚼力有所加强。

鼓漱口含清水,以相当于4x8拍律漱口,漱后吐出,或者闭口咬牙,仿佛含水一样鼓动颊颊空漱。鼓漱的作用在于使口腔内分泌更多的唾液,清洁口腔,同时还有利于锻炼口腔周围肌肉。

运舌咬紧牙齿,用舌头舔上腭、口底、下腭、舌侧牙,可以清洁牙齿,刺激唾液分泌,从而滋润胃肠,有助于脾胃功能的增强,防止口臭、口苦等现象的发生。

按摩可以在每天洗脸时进行,用洗净手的食指由牙龈向牙冠做上下按摩,沿牙龈水平做前后方向的揉按,依次按摩上下、左右的内外侧牙龈。通过按摩,增强牙龈组织的血液循环,提高牙周对付外界损伤的抵抗力,减少牙周疾病。

在生活中做到以下几个方面,形成对牙齿的保护:

- 1.冬天出门应该佩戴口罩,避免牙齿受凉;
- 2.从寒冷的屋外到屋内时,要适当喝一些温水对牙齿进行“预热”,再吃热的食物;
- 3.早上起床漱口时,也尽量用温水,避免凉水对牙齿的刺激;
- 4.多吃富含维生素D的水果。

记者 陈东

纠正不良饮酒行为谨防酒精依赖发生

酒精是一种麻醉剂,为亲神经物质。一次大量饮酒,可出现急性神经精神症状,长期饮用可产生酒精依赖,酒精中毒性精神症状,甚至出现不可逆的神经系统损害。无论是急性酒精中毒还是慢性酒精中毒,从饮酒者个人体验上来说,形形色色及其丰富的情感体验让人难以忘怀!所以帮助饮酒者从认识个人饮酒情感体验的异常变化上去了解个人的酒依赖和酒损害程度就显得十分重要,从而积极的纠正不良的饮酒行为,甚至接受有效的治疗。

近日,刘老伯在子女的陪同下走进青岛市精神卫生中心门诊,老人呈现惊恐、兴奋、激动,浑身大汗淋漓,双上肢颤抖。嘴里喊着“大夫,我很害怕,求求你,帮我,帮我!”“到处都是虫子,墙上,桌子上,还有我身上,太可怕了!还有人威胁我,我藏到哪里,他们都知道,我该怎么办啊!”

青岛市精神卫生中心物质依赖科黄飞主

治医师解释到,其实这位刘老伯目前处在酒精所致精神障碍状态,以情感问题为突出表现,比如明显的精神运动性兴奋、激动、恐怖。患者在强烈不安、兴奋躁动及幻觉的影响下,对周围产生敌意,有时甚至出现攻击行为。伴有幻视,内容丰富多样,看到大多数为小动物和各种各样的昆虫在爬行,甚至在身上,内容鲜明,逼真。生动的幻觉,如听到威胁的话语。患者身临其境,受幻觉的支配,更加强化了异常的恐惧情感体验。出汗、粗大的躯干震颤是该物神经症状导致。这位患者如果不接受积极的治疗,将出现严重的震颤谵妄状态。如:肢体抖动,乏力,恶心呕吐,心慌,胸闷和发热等,可有癫痫大发作。随着病情加重会出现神志不清,站立不稳、入睡困难、烦躁不安和严重的行为紊乱,伴有更加大量丰富的幻觉,通常在傍晚后48-96小时达到高峰。病死率可高达35%,死亡原因包括感染、发热、体液丢失等并发症。

黄飞认为,饮酒的强迫感,一经开始饮酒则不能停止;固定的饮酒模式,酒依赖患者必须定时饮酒以避免戒断症状的出现;饮酒成为一切活动的中心,饮酒已影响事业、家庭、社会和娱乐等;酒依赖患者的耐受性增加,就是越喝越多;戒断症状经常出现,每当超过一定时间不喝酒的时候,就出现戒断症状,表现为手、脚的颤抖,常有恶心、呕吐和出汗的表现,一经饮酒上述症状即可消失,患者常常描述自己说“不喝酒浑身都不舒服”。

“对于酒依赖者和突然戒酒的人来说,治疗上,首先,积极应对戒断反应,充分的支持治疗;了解各个脏器的损害程度,尤其是消化系统和循环系统脏器。帮助患者在短时间内安全度过急性期。然后在缓解期加强康复和心理治疗,帮助他戒断并利用资源保持来之不易的戒酒成果。”黄飞介绍道。

记者 陈东