

理事长
单位

菏泽市立医院 院长、党委书记 冯峰

副理事长
单位

菏泽市疾病预防控制中心 主任、党总支书记 郑连荣
菏泽市牡丹人民医院 院长、党委书记 李华伟
菏泽市中医医院 院长、党总支书记 郝敬忠

理事
单位

菏泽市第三人民医院 院长、党总支书记 王广金
曹县人民医院 院长 岳荣振

共建
单位

山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰

预防“热中风” “三多”“三少”应记好

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 艳粉)众所周知,秋冬季是脑中风的高发季节,但是,三伏天发生脑中风的比例也很高,中医称之为“热中风”。菏泽市中医医院脑病科主任张德全提醒市民,“三伏天”预防“热中风”,“三多”“三少”应记好。

据悉,三伏天出现在小暑与处暑之间,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。特别是今年,新冠病毒疫情防控进入常态化,很多老人长时间宅在家中,增加了中风的危险。

菏泽市中医医院脑病科主任张德全介绍,三伏天是中风的高发期,主要原因是高温酷暑导致出汗多,血粘度增高而

堵塞血管;频繁出入空调房,室内外温差大导致血压波动幅度大;另外饮食不当、情绪失调、睡眠不佳等因素均可增加中风的危险。

张德全提醒市民,三伏天防热中风,需做好以下“三多”“三少”:既多喝水、多休息、多运动,少贪凉贪冷饮、少生气、少自行断药。张德全表示,当气温升至32℃以上时,人体主要靠汗液的蒸发来散热,以调节体温。大量的汗液排出对人体的防暑降温有好处,但是对于老年人及患心脑血管疾病的患者来说,身体却不堪重负。“大量出汗后很容易造成血液浓缩,血管过分扩张而导致脑中风。”张德全说,夏季,

老年人应多饮水,可以少量多次饮温开水或者茶水,也可以煲一些防暑祛湿的汤水,例如:莲子百合绿豆汤、冬瓜薏米排骨汤等。

夏季昼长夜短,天气炎热影响睡眠,睡眠不好又容易导致头晕头痛、血压增高。张德全主任认为,老年人每天可保持20-45分钟左右的午休时间,短暂的午休不仅可以缓解夜间睡眠时间不足带来的疲劳感,还可以放松身心,使人精力充沛。

另外,张德全主任表示,老人不能因天气炎热而暂停运动。老年人可以在气温不高的清晨或太阳落山后,选择在阴凉处散步、慢跑、跳广场舞、打太极拳、八段锦

等低强度的运动,以活动筋骨,愉悦身心。

三伏天里预防“热中风”,除了做好多喝水、多休息、多运动外,还应做到少贪凉贪冷饮、少生气、少自行断药。中医认为,贪凉贪冷饮会耗伤脾胃,脾胃不振则脾胃运化失常,从而出现胃纳不佳、疲倦乏力、呕吐腹泻等症状。“老年人一定不要贪食冷饮,冰冻的瓜果一定要放置至室温后再食用,且不宜过量,饮食做到清淡、卫生。”张德全说,室内的空调温度不宜过低(25℃-28℃为宜),避免频繁出入空调房,出汗较多的情况下,要擦干汗液或换衫后再进入空调房。

张德全主任表示,酷暑难耐易让人心情烦闷,导致血压飙升而致原本有高血压病的患者出现脑溢血或脑梗死,故而要保持心情愉悦,多听听舒缓的音乐,当火气上来时,有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力。

据悉,因三伏天温度较高,部分患有高血压病的老年人血压较之前有所下降,这时候大家会认为血压已经正常了,而自行停服降压药。“长期服用降压药的高血压患者,如果突然停药,可导致血压反跳。因此,有脑血管病高危因素的病人,切忌自行断药,需要在专业医生的指导下合理用药。”张德全提醒。

子宫肌瘤竟比胎儿的头还大 市三院成功摘除

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 淑娅)近日,一名体重为212斤的孕妇来到菏泽市第三人民医院生产,医生经检查发现,该孕妇肚子里除了胎儿外,还有一个比胎儿头还大的子宫肌瘤。市三院产科医疗团队认真分析孕妇情况,制定了详细的手术方案,顺利完成剖宫产并巨大子宫肌瘤切除术,目前孩子身体健康,产妇各项指标正常,即将出院。

据市第三人民医院妇产科主任刘敏介绍,该孕妇张某某,今年31岁,孕前未进行常规查体,在怀孕1个多月时发现子宫肌瘤,当时大小约为

7.3×170px,但随着孕周的不断增大,至张某某入院时整个肌瘤竟比胎儿的头颅还要大,已约13.9×227.5px。

“当时产妇的体重达到212斤,属于肥胖体型,而且腹壁伴有水肿,腹部皮肤多处破损(妊娠纹致皮肤瘙痒,抓挠),并于2008年进行了阑尾切除手术,使此次手术难度进一步提高,产后出血、感染的风险性更大。”市第三人民医院妇产科主任刘敏说,剖宫产加巨大子宫肌瘤切除手术难度和风险可想而知。

市三院产科医疗团队认真分析孕妇情况,在做好充

分术前准备的基础上,制定了详细的手术方案、止血方法、预防感染措施等。

手术由妇产科主任刘敏亲自指导实施,当天上午8时50分,孕妇进入手术室,行腰硬联合麻醉,做术前准备,8时58分,胎儿顺利娩出,缝合子宫切口后,进行子宫肌瘤切除,10时50分手术顺利完成,患者出血在估计范围内,未输血,母子平安,家属露出了欣喜的笑容,连连表示感谢。

目前孩子身体健康,产妇各项指标正常,刀口愈合良好,无水肿、感染症状发生,即将出院。

“关爱矮小,青春‘童’行”

菏泽市牡丹人民医院儿科举办儿童生长发育义诊活动



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 淑娅 通讯员 陈国栋)为了让更多生长发育异常儿童得到及时干预及治疗,8月5日下午,菏泽市牡丹人民医院儿科举办了“关爱矮小,青春‘童’行”为主题的儿童生长发育义诊活动。特邀山东大学齐鲁医院小儿科教授董俊华进行网络义诊。

董俊华教授对就诊儿童进行生长发育评估,针对孩子的不同情况,通过测身高、体重、详细询问病史、认真阅读骨龄片等评价评估孩子们的骨龄及生长发育状况,预测成年终身高,并为身材矮小、生长发育异常的患儿制定进一步检查方案。

通过网络直播,董俊华教授向家长讲解了儿童生长发育规律,提高家长对矮小症的认识和

早诊断早治疗的认知。家长也积极向专家咨询有关身高管理的方法及注意事项。

据了解,菏泽市牡丹人民医院(菏泽市中心医院)儿科是菏泽市重点专科,现为菏泽市儿科质控中心、菏泽市新生儿救治中心、山东省立医院儿科危急重症专科联盟成员。现有8个病区,300张床位,设有新生儿、消化、呼吸、血液、循环、神经、内分泌、肾脏等多个亚专业,并设有新生儿重症监护室(NICU)和儿童重症监护室(PICU)。目前可常规开展纤维支气管镜肺泡灌洗术、气管异物取出术、脑功能检测、肺功能检测、一氧化氮治疗肺动脉高压、小儿视频脑电图检查、PICC置管术、儿童发育综合素质测评等一系列技术。

“精准诊断·精准防治” 正确防治过敏性疾病

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 敏静)8月8日上午,菏泽市立医院儿科在门诊大厅举行了第五个“中国过敏防治周”义诊、健康教育系列活动。

活动现场,菏泽市立医院儿科三病区王翠华主任医师、李清民副主任医师及杜文丽、田静、高艳华、李燕主治医师等多名医疗专家和护理人员耐心细致解答了患者家长咨询的问题。通过现场讲解、发放儿童过敏性疾病知识手册等宣传材

料以及张贴海报等方式,专家们系统地宣传了过敏性疾病规范化治疗手段,包括过敏原的检测与预防、症状的控制与缓解,疾病的根治与预后。现场还为前20名患儿免费做粉尘螨点刺过敏原和儿童肺功能检测。

今年的“中国过敏防治周”活动主题为“精准诊断·精准防治”。为普及正确的过敏性疾病知识,当日上午,菏泽市立医院儿科三病区王翠华主任医师

还为广大患者及家属作了“过敏性疾病”线上公益科普知识讲座,以提高市民对过敏性疾病的认识,正确防治过敏性疾病。

据悉,今年3月,菏泽市立医院成立儿童哮喘过敏门诊,是我市首家儿童哮喘过敏门诊,也是正式挂牌的“儿童哮喘标准化门诊”,旨在为本地区儿童哮喘、慢性咳嗽等过敏性疾病提供系统、规范、个性化的长期管理及随访。