

理事长
单位

菏泽市立医院 党委书记、院长 冯峰

副理事长
单位

菏泽市中医医院 党委书记、院长 时志江

菏泽市第三人民医院 党委书记、院长 张洪涛

理事
单位

曹县人民医院 党委书记、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

省市医院牵手,百姓“家门口”看省级名医

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉)9月7日,山东第一医科大学第一附属医院(山东省千佛山医院)与菏泽市中医医院专科联盟签约揭牌仪式在菏泽市中医医院公卫中心院区举行,两家医院合作再上新台阶。

菏泽市卫健委党组成员、二级调研员王体禹,菏泽市中医医院党委副书记马仰国,山东第一医科大学第一附属医院党委委员、副院长王建宁出席仪式。

王体禹表示,山东第一医科大学第一附属医院与菏泽市中医医院在全面合作的基础上进行专科联盟的科室合作,对市中医医院是一次难得的发展机遇。希望市中医医院抓住机遇,认真学习借鉴山东第一医科大学第一附属医院精湛的医疗技术、先进的管理经验、优质的服务举措,全面提升人才队伍素质、医疗服务能力、规范化管理水平和教学、科研实力,造福菏泽百姓。

王建宁在致辞中表示,两家医院签约专科联盟,是深化医改、探索分级诊疗的重要举措。山东第一医科大学第一附属医院专科团队将与市中医医院一起努力,推动医院的学科建设,全面提升临床诊疗技术、科研教学水平、人才梯队建设能力,打造菏泽地区优质专科医疗服务品牌。

马仰国表示,市中医医院将依托山东第一医科大学第一附



属医院的优势医疗资源,虚心学习先进的管理经验和精湛的医疗技术。希望山东第一医科大学第一附属医院在医疗技术、人才培养、远程会诊等方面给予大力帮扶和指导,让菏泽群众在“家门口”就能享受到省级优质医疗资源。

仪式现场举行了专科联盟揭牌仪式。山东第一医科大学第一附属医院心内科、呼吸与危重症学科、神经内科、消化内科、肾病学科、血管外科、神经外科、健康管理中心负责人分别与菏泽市中医医院相应科室主任为专科联盟揭牌。

仪式当天,山东第一医科大学第一附属医院组织八个专科联盟科室及血液科、中医科、骨科、肛肠科等12个专业的专家,在市中医医院公卫中心院区门

诊开展“四送四进四提升”健康促进活动,现场为大家答疑解惑,给予合理的诊疗方案,得到当地老百姓的欢迎。另外,市中医医院公卫中心院区还为当天义诊群众提供测量血压、B超、血液化验、CT等多项免费检查。

据介绍,菏泽市中医医院自2014年与山东第一医科大学第一附属医院签署全面合作协议以来,在学科建设、人才培养、技术交流等方面开展良好的合作,山东第一医科大学第一附属医院肛肠科、肝胆外科等专业的专家定期到菏泽市中医医院开展技术服务,在落实国家分级诊疗政策,推动优质医疗资源下沉扩容等方面起到积极的作用。今后,两院将继续不断开展务实合作,加强沟通交流,将合作走深做细。

改变生活习惯,远离“甜蜜的烦恼”

糖尿病,这个名字听起来有点像一个神秘的魔法师,总让人感到害怕。但是,如果我们能够了解它的真正面貌,就会发现它并不是那么可怕。

简单来说,糖尿病就是一种血糖水平过高的疾病。当我们吃东西时,身体会把食物中的糖分分解成能量,供我们使用。但是,如果身体无法将这些糖分完全利用,它们就会在血液中积累起来,形成高血糖。长期高血糖会对身体造成很多损害,比如心血管疾病、肾病、神经病变等。

那么,为什么会得糖尿病呢?其实,糖尿病的发生和我们的生活习惯有很大关系。首先,不健康的饮食习惯是导致糖尿病的主要原因之一。如果你经常吃高糖、高脂肪的食物,就会导致血糖水平升高。其次,缺乏运动也是糖尿病的一个重要诱因。运动可以帮助我们消耗多余的糖分,降低血糖水平。最后,遗传因素也会影响糖尿病的发生

率。如果你的家族中有糖尿病患者,你患病的风险就会增加。

如何预防糖尿病呢?其实很简单,只需要做到以下几点就可以:首先,保持健康的饮食习惯。尽量少吃高糖、高脂肪的食物,多吃蔬菜、水果和全谷类食物。其次,坚持适量的运动。每天至少进行30分钟的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。最后,定期体检。如果你有家族病史或者年龄较大,建议每年进行一次血糖检查。

当然,即使你已经得了糖尿病,也不要过于担心。现在有很多有效的治疗方法可以帮助你控制血糖水平,比如说口服药物、胰岛素注射等。同时,你也可以通过改变生活方式来控制病情,比如减轻体重、戒烟限酒等。总之,只要你积极治疗,合理饮食和运动,就可以控制好血糖水平,远离糖尿病的困扰,健健康康地生活。

菏泽市第三人民医院 陈小燕

认识你身边的“核辐射”

随着核科学技术的发展,核技术的应用越来越广泛,“核”逐渐走进我们的日常,但由于缺乏了解,很多人依旧谈“核”色变。要做好核辐射的防护,确保核应用安全,就需要更多的人知“核”懂“核”。让我们先来了解一下辐射的概念。

什么是辐射?

自然界中,任何温度高于绝对零度(-273℃)的物体都会产生辐射,也就是说一切物体都会产生辐射,以热辐射或其他诸多形式产生,绝大多数并不会对人体产生危害。而自然界中的天然辐射分别来自太阳、宇宙射线及地壳中的放射性核素等,人类已经适应天然辐射的环境。例如,大理石一年的辐射剂量小于0.17mSv,等于吃1700根香蕉的辐射剂量。元素“氡”是日常生活中最常见的放射性元素,大多以气态出现,通常蕴藏在天然石材中,对人体几乎不会造成伤害。而我们耳熟能详的核原料“铀”,实际上只占铀矿的百分之几,需要经过提炼浓缩才具有很高的

放射性,还曾被用于瓷器和玻璃工业。因此,辐射无处不在,确实无需担忧。

依照是否能使物质的原子或分子电离形成带电粒子(离子和电子)这一标准,辐射可以分为电离和非电离辐射两个“家庭”。

其中非电离辐射能量较低,如紫外线、可见光、微波、无线电波等,在日常生活中极为常见,我们身边的手机、电视、微波炉等都会发生,但正常使用不会影响健康。

电离辐射则包括α粒子、β粒子、质子、中子以及X射线、γ射线等,在足够强度下会对人体造成伤害。其中粒子三兄弟α、β、γ是电离辐射中经常产生的三种粒子。α粒子质量接近质子质量的4倍,带正电,速度为光速的十分之一,穿透能力极弱,一张白纸就可以将它们挡住。β粒子质量相当于质子质量的一千八百分之一,带负电,速度是光速的十分之九,需要厚一些的铝板才能让他们停下脚步。γ射线,实际上就是光子,质量极限小,

速度为光速,只有站在厚厚的混凝土墙后面才能免受高强度γ辐射的侵袭。

遇到有害辐射怎么办?

1、防护三原则:时间、距离、隔离。接受正当辐射,如医疗照射,我们要尽可能缩短被照射时间,尽可能远离放射性污染区,利用铅版、铅衣、钢板或墙壁挡住或降低照射强度。也就是,遇到上述提到的不同辐射情况、不同辐射粒子时,应在时间、距离和隔离的辐射防护三原则下进行防护。

2、饮食一定要注意。核污染事件发生后,应及时进行应急防护,防止食品核污染。将食品放在密闭容器或冰箱内,事先没有封闭的食品应当先清洗再放入容器。另外,不要饮用海水淡化水。

3、千万保护好口鼻。进入空气被放射性物质污染严重的区域时,要对五官严防死守,如用手帕、毛巾、布料、口罩等捂住口鼻,减少放射性物质的吸入。

4、通风进气要警惕。核污染事件发生后,如果留在室内,注意及时关闭窗户和通风口,使用内循环空气。在车上要保持车窗和通风口关闭,并采用车内循环空气。

5、个人清洁别忘掉。若已经暴露在核辐射污染中,及时更换衣服和鞋子。将暴露过的衣物放在塑料袋中,密封后做上标记并放在偏僻处。彻底清洗身体,换上干净衣服。

6、身体防护很重要。核污染事件发生后,避免淋雨,尽量减少裸露部位,穿戴长衣、帽子、头巾、眼镜、雨衣、手套和靴子等。脖子(甲状腺)部位的防护尤其重要。

谈“核”不必色变。人工核辐射在工业、医疗、农业、军事、航空航天、能源等领域已经有了越来越广泛的应用。例如医疗机构使用核素进行疾病诊疗,筑路工人使用核密度仪检测路基压实度。我们熟知的核能,作为高

效、安全的绿色能源已经在能源供应方面具有举足轻重的地位,而核电站周围的辐射水平远低于天然辐射。食品方面,核辐射可以抑制大蒜、豆类生芽,延长蔬菜、果脯的保鲜期。相当一部分的食物也是由辐射诱变作物制作而成的,例如我们常吃的大豆、水稻等,这些食物本身并不会对人体造成危害。

日常生活中,地铁、机场等场所则广泛使用X射线安检仪对行李进行安全检测,宾馆、商超室顶安装的烟雾报警器的离子传感器对烟雾进行探测报警,我们的生活已经与“核”息息相关,正确认识核辐射,善用辐射,应当成为我们每个人必备的生活常识。

菏泽市牡丹区卫生健康综合执法大队 应文革

