

## 普及公共卫生知识 倡导健康生活方式 助推文明城市创建(二)

## 1.身体健康的的具体表现有哪些?

身体健康主要表现为人体结构完整,体格健壮,各组织、器官功能正常,没有不适感。

## 2.什么是心理健康?

心理健康指个人能够恰当地评价自己、应对日常生活中的压力、有效地工作和学习、对家庭和社会有所贡献的一种良好状态。

## 3.怎样保持心理健康?

采取乐观、开朗、豁达的生活态度。把生活目标定在自己能力所及的范围内。调适对社会和他人的期望值。建立良好的人际关系。培养健康的生活习惯和兴趣爱好。积极参加社会活动等。

## 4.社会适应良好状态的具体表现有哪些?

社会适应的良好状态是指能与自然环境、社会环境保持良好的接触,并对周围的环境有良好的适应能力。有一定的人际交往能力,能有效应对日常生活、工作中的压力,正当地进行工作、学习和生活。

## 5.什么是生活方式疾病?

生活方式疾病是与生活方式密切相关的疾病。指高血压、糖尿病、肥胖、血脂异常等通过改变不良生活方式能预防和控制的疾病。

## 6.生活方式疾病(慢性病)共同的危险因素主要是哪些?

分两类,可改变的危险因素和不可改变的危险因素。

可改变的危险因素主要包括:膳食不合理、缺乏运动、吸烟等。

不可改变的危险因素有:年龄、性别、遗传等。

## 7.为什么生、熟食品要分开?

如果不注意把生、熟食品分开,熟食品就可能被生食品上的细菌、寄生虫卵等污染,危害人体健康。

## 8.一般成年人每天的谷类食物摄入量是多少?

每天应食用250~400克(五两到八两)。

## 9.如何恰当地选择蔬菜?

(1)尽可能选择新鲜和应季蔬菜。

(2)尽可能食用多种蔬菜,应特别注意摄入深色蔬菜,十字花科蔬菜、菌藻类食物。

(3)腌菜和酱菜含盐较多,维生素损失较大,应少吃。

(4)吃马铃薯、芋头、莲藕、山药等含淀粉较多的蔬菜时,要适当减少主食,以避免能量摄入过多。

(5)建议每天蔬菜总量应达300~500克(6两到1斤)。

## 10.成人每人每天应摄入多少克奶?

建议每人每天食入奶及奶制品300克。

## 11.为什么说奶及奶制品是钙的主要来源?

奶中钙含量高,而且钙磷比例合适,还有维生素D乳糖等促进钙吸收的因素,是钙质的极好来源。

## 12.盐与健康有什么关系?

吃盐是为了得到人体需要的钠,钠有调节

体内水分、增强神经肌肉兴奋性、维持酸碱平衡和血压的功能。吃盐太少,人体会由于缺钠而感到无力、倦怠,甚至出现血压下降、肌肉痉挛,严重的可因肾功能衰竭而死亡。吃多了盐会增加患高血压病的风险。

## 13.吸烟的危害有哪些?

(1)烟草烟雾中含有尼古丁、多种致癌物以及一氧化碳等有害物质。

(2)吸烟损害体内几乎所有器官,可引发癌症、冠心病、慢性阻塞性肺病、白内障、性功能障碍、骨质疏松等多种疾病。

(3)与非吸烟者相比,吸烟者死于肺癌的风险提高6~13倍,死于冠心病的风险提高2倍,死于慢性阻塞性肺病的风险升高12~13倍

(4)据估计我国每年死于吸烟相关疾病的人数超过100万,占死亡总人数的12%。

## 14.什么叫被动吸烟?

被动吸烟是指非吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾和卷烟燃烧产生的烟雾,也称吸“二手烟”。

## 15.被动吸烟有什么危害?

被动吸烟可导致人体多器官的损伤,引发多种疾病,尤其对婴幼儿的生长发育、智力以及孕妇、乳母健康产生不良影响。

## 16.有些人说烟龄已经几十年了没有必要戒烟了,这种说法对吗?

不对,吸烟者戒烟越早越好,什么时候戒烟都不要晚。

## 17.戒烟对健康的益处是什么?

35岁以前戒烟,能避免90%因吸烟引起的

## 20.脑卒中发生前是否有征兆?

一般来说,脑卒中并不是突然发生的,它是有一些征兆的,如:一过性的失明或视力模糊。和别人谈话时,突然出现短暂的说话困难或口齿不清。突然发生的一侧肢体的无力或运动不灵活,以及一侧感觉的障碍。突然感到头晕,天旋地转,站立不稳,甚至晕倒在地,同时还常伴有耳鸣一起出现。

头痛,特别是与平时不同的剧烈头痛。当然,也有一些脑卒中病人是没有征兆的,特别是在睡眠中发病的人,一觉醒来,发现自己已经出现卒中的症状了。



针灸理疗科  
主治医师 宗婷婷

## 艰难困苦,玉汝于成

我出生在一个中医世家,受家里人耳濡目染的影响,让我在大学选择了针灸推拿这个比较冷门的专业。2009年大学毕业,我来到德州市立医院针灸理疗科,成了一名市立人。

初入职场,受到了太多的质疑和非议,校园里学医满腔热血和远大抱负被现实狠狠地泼了盆凉水。想试着扎根,不可能,起针都会被病人骂,很多次都自己一个人躲在被子里哭的稀里哗啦。哭过后,第二天仍要微笑面对病人。庆幸的是科里的老师都很照顾我,他们每天带我去病房,一针一针的教我,针感、手法,注意事项,事无巨细。还教我小儿推拿,辩证,施治,那时候学到的知识让我现在回想起来仍觉得受益匪浅。艰难的时光让我越战越勇,第一面锦旗更是让我觉得自己的付出都是值得的。慢慢的,病人对我的认可越来越多,我也渐渐的可以熟练的应对不同的病人。受外公的影响,我深知作为一名医者,应始终把患者的疾苦放在第一



周慧慧 神经内科护师  
格言:细微见风范,毫厘定乾坤  
爱好:阅读、听音乐

## 冬季你知道吗?七个常识

冬天是温补养生的季节,冬天千万不能够对身体置之不理,而是应该积极地进行养生,这样身体才会越来越好。

## 1.饮食要滋阴润肺

秋收冬藏,冬季到来,人们食欲普遍增强,此时千万记得要管住自己的嘴,以免伤及肠胃。饮食要以“滋阴润肺”为基本准则,另外还应“少辛增酸”,多食核桃、芝麻、蜂蜜等,可起到滋阴润肺的作用;少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品,年老胃弱的人可晨起喝粥以益胃生津。

## 2.冬季进补要科学 补需对路

冬天进补是一个在我国流传千年的养生方法,经过夏至酷暑的消耗之后,冬天进补能够很好地滋补身体的亏损情况,并且对于来年的消耗具有很好的储存功

效,令人体更加的健康。但是,秋冬进补并不是随便就能够进行,一定要根据自己的身体的实际情况进行来。主要就是对一些气虚还有血虚的患者要特别进补,并且不同的虚弱原因进补的方法也是不一样的。

冬令进补时,为使肠胃有个适应过程,最好先做引补,就是打基础的意思。一般来说,可先选用炖牛肉红枣、花生仁加红糖,亦可煮些生姜大枣牛肉汤来吃,用以调整脾胃功能。冬要温补,少食生冷,但也不宜燥热,有的放矢地食用一些滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜,同时也要多吃新鲜蔬菜,以避免维生素的缺乏。

## 3.越冷越需要多喝水

人们待在温暖的室内,很少外出活动,但并不意味着人体消耗的水分就会减少。冬季气候干燥,空气湿度小,更应补充水分。如果喝水少,血液浓稠度就高,容易出现血栓等症状,引起心血管疾病。冬天多喝点水还能加快新陈代谢,起到抵御寒冷的作用。

## 4.十一点前睡觉是最棒的补药

最简单、最便宜、也最好的进补是早睡,每天不晚于11点睡觉。专家强调,夜晚之于人体就相当于冬季之于自然,大自然在冬季要休眠,人也要在夜晚睡觉,晚上11点是冬季,也就是人体的冬天,睡着了阳气才能藏入身体,醒着阳气浮于体外,这个时候睡觉了,人体的阴、精、气、血、阳气都补了。

## 5.适度运动 多活动手脚

很多人因为冬季怕冷就放弃运动,这是最不明智的做法。运动其实才是驱寒的最好办法,运动时候脂肪被转化成热量,可以帮助你保持体温,改善血液循环缓解手脚冰凉,同时,加强运动还能提升免疫力和抵抗力,能帮你远离寒冷和疾病。锻炼之前一定要注意热身,先进行慢跑使身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。运动时候衣着以保暖防感冒为主,运动后要及时穿上衣服,以免着凉。

如果室外空气寒冷不便运动,做做家务也是很好的运动方式,如上楼梯,只要7分钟,就可以消耗100卡,还可以锻炼心脏功能。下楼梯,只要14分钟,就可以消耗100卡

热量。拖地,拖地只要20分钟的时间,便能消耗100卡热量。扫地,用得时间也不必很多,只要25分钟,就能消耗100卡。

## 6.颈部、背部、腹部、脚要重点保暖

这些部位都是容易导致人们在冬天生病的部位。颈部受凉,会发生头痛、颈部酸疼等;背部受凉,例如现在还睡在凉席上的人,早上起来很多时候都会打喷嚏,鼻塞甚至引起感冒。

腹部保暖是女生要做的重点保护工作。避免痛经,避免月经不调,避免受寒不适,腹部温度是关键;最后脚有着多个穴位,一旦寒冷不适,会导致身体出现条件反射,也出现各种问题。

## 7.冬季洗浴要保湿防燥

冬季洗浴有四忌:忌洗太勤、忌水过烫、忌搓揉过重,忌肥皂碱性太强。否则,极易破坏皮肤表层原本不多的皮脂,让皮肤更为干燥,因而也更易发痒、皲裂。洗浴后可擦些甘草油、止痒霜、润肤膏等,以保持皮肤湿润,防止皮肤表层干燥、脱落。

## 德州市三院

德州市立医院院报编辑部主办 第11期 2019年11月20日 星期三 总147期

## 党的建设

▲11月15日下午,我院5个党支部开展了11月份党员活动日活动并开展了“不忘初心、牢记使命”主题教育支部书记讲党课和组织生活会活动。领导班子成员均以普通党员身份参加了活动。

▲11月13日下午,我院党委书记、理事长段立新同志给全体党员干部上了一堂以“牢记初心使命,主动担当作为——以主题教育为动力推动医院工作创新发展”为主题的党课。

▲11月14日下午,我院组织全体党员干部及重点科室人员观看了《医者之鉴》警示教育专题片。

▲11月14日,医院党委组织认真传达学习党的十九届四中全会精神,就全院学习宣传贯彻工作进行部署。党委书记、理事长段立新传达党的十九届四中全会精神、院领导班子及各党支部书记、部分科室负责人参加了学习会。

▲11月14日,医院党委召开对照党章党规找差距专题会议,围绕“不忘初心、牢记使命”主题教育总要求,对照党章党规,全面深入检视问题。会议由医院党委书记、理事长段立新主持。

## 我院组织党员干部赴乐陵冀鲁边区纪念馆接受革命传统和爱国主义教育



图为我院党委书记、理事长段立新(中)带领部分党员干部在乐陵冀鲁边区纪念馆接受革命传统和爱国主义教育。

2019年11月1日上午,我院党委开展“不忘初心、牢记使命”主题教育活动,组织党员干部赴乐陵冀鲁边区革命纪念馆接受革命传统和爱国主义教育,深切缅怀革命先烈的丰功伟绩。医院党委书记段立新、领导班子成员、各党支部党员代表参加了此次主题教育活动。

冀鲁边区革命纪念馆是新时期党的党史党性教育基地、爱国主义教育基地和廉政建设教育基地,馆内以图版、文字、实物及绘画、模型、场景、展柜、多媒体等形式,全面反映了边区军民在党的领导下波澜壮阔的革命历程。在讲解员的引导下,大家仔细观看并聆听讲解员精彩的现场讲解。随后,大家在庄严的党旗前肃穆站立,重温入党誓词。(党办)

## 打造精品科室 守护女性健康

## 德州市立医院妇科入选省级重点学科创建团队

2019年11月16-17日,我院组织相关领导和专家一行6人赴北京应邀参加第三届京津冀甲状腺高峰论坛暨2019年环渤海甲状腺学术年会。

近几年甲状腺发病率的增长率在国内位列第一,对规范化的诊疗提出更高的要求。本次大会汇聚了全国百余名甲状腺外科、核医学、内分泌及超声、护理等专业知名专家,通过手术演示、指南解读、经验交流,让参会者了解到最新的诊疗理念和最先进的手术方式,规范了诊治技术,增强和完善了多学科合作,进一步推动京津冀(环渤海)地区甲状腺癌防治事业的发展。

作为京津冀(环渤海)甲状腺癌诊治联盟在山东省的唯一成员单位,我院在这一领域一直位于全市前列,在甲状腺癌的诊疗中,建立了完善的多学科会诊制度(MDT),甲状腺外科、超声、内分泌、病理协同诊断和治疗,提高了诊断水平,使病人得到更有效的治疗,同时避免了过度治疗。

2013年我院与天津肿瘤医院签订技术协作,天津肿瘤医院甲状腺外科专家定期来我院进行学术交流、技术指导、疑难病例会诊等。同时,我院甲状腺外科主任宋强在天津肿瘤医院进修学习期间,师从天津肿瘤医院副院长、我国现代著名甲状腺颈段肿瘤专家高明教授,在甲状腺癌的诊治方面有独到的见解及规范的技术优势和治疗路径。在德州各县市区及附近河北周边有很高的声誉和影响力,许多患者慕名而来。

我院通过与天津肿瘤医院深入合作,开展学术交流,积累了大量的临床经验,特别是在疾病筛查、术前诊断、手术方式等方面达到一定的水平,开展甲状腺良恶性疾病的手术治疗,以甲状腺癌的规范化手术为特色。且在开展“甲状腺癌联合根治术”,增加根治晚期甲状腺癌机会的同时,积极进行甲状腺乳头状癌规范化、个体化治疗的探索。宋强主任介绍,我院每年进行的甲状腺手术平均高达200余例,“如果不定期体检,甲状腺癌很难在早期被发现。”他介绍,甲状腺癌如治疗及时,术后10年生存率可达90%,但如果延误治疗,不仅为手术带来很大难度,还容易造成癌细胞转移,降低生存率。

今后,我院将积极实施“走出去”战略,与国内顶尖医院“接轨”,通过学习新知识、新理念和新诊疗规范,在甲状腺疾病筛查、术前诊断、手术方式等方面达到较高水准。同时,逐步开展新技术(经腋下腔镜甲状腺手术)并加强各专业学科交流合作,做到诊断分区化、治疗精准化、手术舒适化、护理精细化,始终追踪国内外最新理论和方法,严格依据指南制定手术方案,以确保每个病人得到规范、准确和个性化的治疗,提高病人满意度。(王洪霞)



图为德州市立医院妇科团队在一起研究工作。

子宫肌瘤,在天津一家知名医院看病时,医生建议全部切除子宫,她未接受。今年4月慕名来到市立医院治疗,崔立新团队成功为其切除了巨大肿瘤,并保留了部分子宫。

向新目标全力攀登  
“没有敢打硬仗、技术一流的团队,就不能有如今的显著成绩。在我看来,妇科的每一位医护人员都是一面旗帜,都是独当一面的战士。”崔立新格外注重梯队建设,妇科现有硕士研究生5人,在读硕士研究生2人,魏莉、秦晓鹏2名副主治已成长为全市知名的妇科专家,科室可开展所有妇科手术。

对于梯队建设,崔立新有一套自己的建设思路。除了积极推荐青年医师外出学习进修,他还十分看重传帮带,毫无保留地将自己的经验与技术传授给年轻医师,尽可能为他们提供手术机会。“大胆放手,做好保驾护航,要相信后生可畏。”崔立新说。“会和不会差别很大,做医生要有达芬奇画蛋精神;手术本身就是艺术,就像弹钢琴,要快快乐乐上台,轻松愉快下台。”这是崔立新常对年轻医生说的话。

近期,省卫健委下发《关于实施山东省医疗能力“攀登计划”的意见》,我市遴选出一批省级重点学科创建团队,市立医院妇科成功入选。在崔立新看来,这正是一次难得的契机:“向省级重点学科攀登任重道远,唯有做好当下,全力冲刺。”



了解医院信息

