



健康生活 随我而来

理事单位:

菏泽市立医院

菏泽市中医医院
菏泽牡丹区中心医院 菏泽开发区中心医院

菏泽市第二人民医院

菏泽市第三人民医院

菏泽市传染病医院

菏泽市牡丹人民医院

菏泽爱尔眼科医院

菏泽华厦眼科医院

传承中医药经典,55名选手“打擂”

2019年度菏泽市中医药经典临床应用竞赛总决赛开赛

本报菏泽10月28日讯(记者

李德领) 10月26日,2019年度菏泽市中医药经典临床应用竞赛总决赛开赛,总决赛分为理论笔试和现场答题两种形式,共有55名优秀中医医务工作者参加此次总决赛。菏泽市总工会党组书记、常务副主席刘守文,菏泽市卫生健康委员会党组成员王体禹出席开幕式并致辞,市妇联副主席李荷玲出席并主持会议。裁判员代表及参赛选手代表进行了庄严宣誓。

王体禹在开幕式中指出,近年来,菏泽市中医药事业坚持继承创新为根本,以政策法规为保障,以完善体系为抓手,以人才培养为核心,以专科建设为重点,市、县区中医院基础设施建设逐步改善,中医医疗服务体系建设得到巩固提高,整体

服务能力进一步增强,中医药服务领域不断扩展,在基层医疗卫生中发挥了重要作用,“大家要进一步解放思想,增强中医药发展的内部活力,从发展理念、创新思路、办医模式、服务模式、人才培养、学术发展等角度大力促进菏泽市中医药事业发展。”

同时,市、县区要完善中医药医疗保健服务体系,加强政府主办的中医医疗机构、基层中医药网络和综合医院中医药科室建设,鼓励和引导非公立中医医疗机构发展,提升中医药预防保健服务能力;扎实推进基层中医药服务能力提升工程,深入推广中医适宜技术,广泛普及中医药知识;多渠道引进和培养中医药人才,培养和造就中医药学术技术带头人和专科人才,完善并加强中医药

师承教育工作。

此次大赛是市职工职业技能大赛二级大赛,获得大赛第一名的选手由市总工会颁发“菏泽市五一劳动奖章”,获得前三名中的35周岁以下的青年选手由团市委授予“菏泽市青年岗位能手”称号,获得前三名中的女选手由市妇联授予“菏泽市巾帼建功标兵”称号,其余前六名的选手授予“菏泽市职工职业技能大赛二级大赛优秀选手”称号。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者了解到,此次大赛旨在通过开展中医药经典临床应用竞赛,为全市中医药工作者搭建一个开拓视野、更新理念和切磋技艺、交流经验的平台,同时进一步增强中医药医务工作者的工作热情和职业自豪感,为患者提供优质服务的责任

感和使命感;充分调动全市中医药人员的积极性、主动性和创造性,树立“爱岗敬业、奉献中医”的坚定信念,营造“信中



医、爱中医、用中医”的良好氛围,展示中医药人员积极向上的精神风貌和良好的职业素养等。

北京眼科专家来菏传经送宝

“大咖来了,视界更美”高端白内障晶体手术专家见面会举行

本报菏泽10月28日讯(记者

李德领 通讯员 任兆潘) 10月26日,由齐鲁晚报菏泽融媒中心联合菏泽华厦眼科医院举办的“大咖来了,视界更美”高端白内障晶体手术专家见面会在牡丹大酒店举行,邀请原北京301医院眼科学博士、中华医学会眼科学分会会员、全国残疾人白内障复明技术专家组成员丁振强先生莅临现场,并与到场的老年朋友面对面分享治疗白内障的相关知识。

菏泽华厦眼科医院为更好的服务好到场的老年朋友,特意抽调精干医师队伍,由医院业务院长张中敏、白内障科主任张品、眼表与干眼科主任刘晓丽,病房骨干医师郝文彪等组成现场问诊团,为老年朋友们解疑答惑。

活动中,丁振强博士为老年朋友们带来《白内障遇上老花眼》主题讲座,老年人常见的老花眼与白内障结合起来,做了形象的解说,同时通过视频与图片相结合的方式,形象的为老年朋友们做了通俗易懂的演示,赢得阵阵

掌声。

“白内障的症状最主要的是视物模糊,可有怕光、看物体颜色较暗或呈黄色,甚至复视及视变形等症状。是现在很多老年人的‘光明杀手’,不仅‘偷’走了视力,甚至给生活带来很多不便,近年来国内外开展的新型白内障手术,使用超声乳化,通过1.8毫米小的角膜或巩膜切口,应用超声波将晶状体核粉碎使其呈乳糜状,然后连同皮质一起吸出,术毕保留晶状体后囊膜,也可同时植入后房型人工晶状体。”丁振强博士介绍到。

同时,丁振强博士还就白内障高端晶体做了介绍,他指出随着人们生活水平的提高,老年朋友也对老年视觉质量提出了新的要求,不再满足于看得见的基本需要,逐步向看得清,看的舒适转变,所以更多的功能性晶体成为手术的宠儿,散光晶体,防蓝光,过滤紫外线的黄晶体、解决老视的多焦点晶体、三焦点晶体等也越来越受到欢迎。

张中敏院长以视频解说的方

式详细的讲述了老年白内障患者从进手术室直至手术完成的整个过程,大大解开了老年朋友的顾虑,也让很多老年朋友感慨,“一直觉得手术室很神秘,想到手术也很紧张,这次张院长给我们看了视频,才知道手术时间很短,但是医生们在背后却做了大量的工作,医生们很了不起。”

刚从医院出院3天的冯先生也来到会场并为老年朋友分享了自己的手术经历,他说:“我入院时候只有0.06的视力,连视力表上最大的字都看不见,张院长给我做了手术,现在能看到0.6了。一下子清晰很多,很是感谢华夏眼科医院。”

菏泽华厦眼科医院,为原菏泽光明眼科医院,依托集团本部三级甲等医院厦门大学附属厦门眼科中心的技术力量,开设白内障科、眼底病科、屈光手术专科、高度近视门诊、小儿眼科、斜弱视专科、眼表与干眼门诊、眼整形门诊、医学验光配镜等科室,已在菏泽9个年头,将持续为菏泽人民眼健康保驾护航。

老人骨质疏松跌倒易骨折 专家建议这样预防

骨质疏松症是老年

人群的常见疾病,可以导致骨折等严重并发症。跌倒是引起骨质疏松骨折的主要危险因素。菏泽市疾控中心专家介绍,随着年龄不断增长,人体的各项机能逐渐衰退,包括肌肉力量及身体柔韧性下降、关节灵活性变差,导致步态发生改变;感觉运动协调能力下降、视力下降以及大脑对信息的反应速度变慢等,造成运动协调性降低。这些因素共同造成平衡功能障碍,使得发生跌倒的风险增高,从而增加骨质疏松骨折的发生率。

1:如何预防骨质疏松骨折?

应该按照适当的方式和适宜的强度进行运动,增加肌肉力量和身体柔韧性,提高关节灵活性及运动协调性,这些措施

能有效地改善平衡功能;

同时配合补充钙剂和使

用抗骨质疏松药物可以维

持或提高骨密度,从而达

到预防和减少跌倒、避

免发生骨质疏松骨折的

目的。运动计划应按照每

个人的具体需要而设计,

并且按照循序渐进的原

则进行。

2:患有骨质疏松,发

生过骨折怎么办?

如果您经过医生诊

断已经患有骨质疏松症,

并且已经发生过骨折,那

么在开始进行运动之前,

最好先咨询康复医学科

医生。

应避免进行使身体剧烈晃动、扭转或大幅度跳跃的运动,避免爆发性强和对抗性强的运动项目,避免过度弯腰,避免提举过重的物体。

除此以外,血压或心率的改变、正在服用的药物及耳部疾病、视力下降等都可以影响平衡功能。

因此,除了在康复医学科医生或治疗师的指导下通过运动改善平衡功能以外,还需要注意有无其他影响平衡功能的疾病并及时进行治疗。

3:综合措施预防老年人跌倒

由于引起老年人跌倒的原因较多,综合全面的预防措施必不可少。

应加强老年人的家庭和社会照料,改善生活起居环境。

应确保房间内有充分的光照;

避免在湿滑或凹凸不平的地面上行走;

避免在地面上放置可能导致绊倒的物品;

穿具有防滑鞋底、大

小合适的鞋子;

必要时在卫生间内安

装扶手;

定期检查视力和听

力等。

同时,很多老年人排斥使用手杖、助行器等步行辅助器具,应劝告老年人不应过分排斥这些辅助器具,而是应根据自身实际需要选择合适的辅助器具,从而达到预防跌倒的目的。

菏泽华厦眼科屈光摘镜专家见面会圆满成功

本报菏泽10月28日讯(记者

李德领 通讯员 任兆潘) 27日,由菏泽音乐广播FM91.8调频联合菏泽华厦眼科医院共同举办的FM91.8爱眼基地揭牌仪式暨青春视不可挡华厦眼科屈光摘镜专家见面会举行,在大家的见证下,主播杨通及王丽霞院长共同为基地揭牌。

揭牌后,王丽霞院长为大家奉上了精彩的摘镜手术分享,通过视频与图片相结合的方式,对ICL手术、全飞手术、半飞手术及

准分子激光摘镜手术做了详细解说,并对大家比较关心的问题做了互动答疑。

医院导医台护士姜言平是医院近期摘镜的职工,她也站出来分享了自己的摘镜经历,她说在医院上班以后,一直也犹豫是否要摘镜,毕竟整天戴眼镜有着各种不方便,特别是当了妈妈以后,孩子老是抓。后来在王院长的建议下选择了手术,效果很棒,现在视力恢复到了1.2,整个人感觉比原来戴镜

时轻松多了。

据悉,医院屈光手术专家、ICL手术临床认证专家王丽霞院长更是享誉鲁西南地区的眼科专家,拥有60000余例手术经验,是较早获得卫生部颁发的“准分子手术上岗证”的手术专家之一,擅长ICL、全飞秒、飞秒及准分子激光治疗屈光不正的各种高难度手术,对手术及术后处理有丰富的临床经验。发表国家级论文30余篇,获省级科研成果奖数项。