□主编 山进 编辑 孙逊 视觉 秦岩 校对 毕永梅 电子信箱 jnrbjksh@126.com

# 健康生活

中国中医科学院西苑医院济宁医院

## 挺起脊梁放飞梦想 脊柱侧弯筛查进校园

本报济宁讯(通讯员 王碧辉)"平时要 保证正确的坐姿和站姿,不要弓着背,背书 包要用双肩背。""平时有没有觉得腰背部不 舒服呢?请大家进一步增强自我保健意 识。"近日,中国中医科学院西苑医院济宁医 院(济宁市中医院)康复科医疗团队走进兖 州区中小学,为学生们进行脊柱健康筛查, 得到师生一致好评。

西苑医院济宁医院康复科主任程爱军 表示,中医将脊柱侧弯归为"龟背""脊僵" "筋骨病"范畴。脊柱是人的"第二生命线", 是人的"支柱与栋梁"。青少年最常见的脊

柱健康问题有驼背、高低肩、脊柱侧弯等。 脊柱侧弯的形成大多是特发性的,因素有很 多,除先天性因素外,还与不良习惯和姿势 有关。通过此次入校筛查,发现了不少中小 学生存在脊柱健康问题,有的已经发生明显 侧弯,应当引起学校、家长的重视。

据统计,我国中小学生脊柱侧弯发生 率为3%至5%,侧弯人数超500万,并以每 年30万左右的速度递增。在济宁市疾控中 心统一组织安排下,9月至10月,西苑医院 济宁医院陆续派遣30余名医务人员到任城 区、兖州区、济宁高新区、济宁经开区、太白

济宁市市直机关医院

开展"三高"防治健康知识讲座活动

湖新区、嘉祥县、金乡县等36所中小学校进 行脊柱健康问题监测。截至10月12日,共 计筛查中小学生5000余人,其中脊柱异常 人员300余人,侧弯人员120余人。对筛查 出有脊柱侧弯问题的同学,已通过留档、回 访等方式告知学校、家长,对存在姿势不 良、高低肩、驼背等问题的同学现场指导, 纠正错误姿势;对需要进一步治疗纠正脊 柱侧弯的同学,通过中西医结合康复积极

"脊柱健康问题宜早发现、早治疗,治疗 目的是矫正畸形、恢复脊柱的生理弯曲,维 持躯干平衡稳定,减轻因脊柱侧弯引起的功 能障碍。"程爱军表示,西苑医院济宁医院康 复科开展中西医结合特色治疗,帮助矫正脊 柱侧弯取得了良好成效。医院采取悬吊推 拿、中药熏药、针刺、督灸等辅以传统功法练 习等进行理筋、调曲;通过运动疗法、冲击波 治疗、物理因子治疗等以松解肌肉痉挛、增 强无力肌肉肌力、重建正常功能模式,恢复 中立位。由程爱军编制的"健脊九式",为患 者带来帮助,不少患者利用闲暇时间进行自 主练习。通过综合治疗,已帮助众多患者改 善异常姿势、减小侧弯角度。

## 济宁市第一人民医院

# 荣获第七季中国医院管理奖 "运营管理主题(华东)区域优秀奖"

本报济宁讯(通讯员 胡安国 周静 徐廷蕊)近日,从 2023年中国医院管理年会暨第七季中国医院管理奖颁奖盛 典上传来喜讯,济宁市第一人民医院报送的参评案例《专科 运营模式助力医院提质增效》,经过全国1758位专业评委匿 名盲评打分,从1560个人围案例中脱颖而出,斩获山东省唯 一"运营管理主题(华东)区域优秀奖"。济宁市第一人民医 院经济管理部主任张海波参加颁奖盛典并上台领奖。

据了解,中国医院管理奖是在中国管理科学学会、医健 专委会指导下,由健康界主办,复旦大学医院管理研究所、复 旦医院后勤管理研究院、清华大学医院管理研究院、解放军 总医院医院管理研究所、四川大学华西医院医院管理研究 所、中南大学医院管理研究所等各大医院管理研究机构联合 主办, 历经7年, 已成为全国医院管理领域最具影响力、覆盖 面最广、主题最全、案例最多、评委最多、评选也最为公正公 开的最高奖项之一。

近年来,济宁市第一人民医院高度重视运营管理工作 积极推进医院运营一体化建设,加强综合目标考核,完善医 院绩效考核及成本管控体系,促进医院精细化发展,取得了 显著效果,通过强化运营管理,医院医疗服务绩效明显提升, 降本增效目标逐步实现,运营效率不断提高,医院整体竞争

## 山东省戴庄医院

# 举行山东省首届精神卫生专科 护士临床实习培训结业仪式

本报济宁讯(通讯员 侯峰)近日,山东省首届精神卫生 专科护士临床实习培训结业仪式在山东省戴庄医院举行。 21 名精神卫生专科临床实习培训学员、带教老师及部分护 士长参加结业仪式。该院护理部主任侯秀梅主持仪式并致

结业仪式上,2名学员代表发言,深情讲述了自己的学习 经历、心得体会,表达了对培训基地及带教老师的衷心感 谢。他们表示,一个月的临床实习培训,忙碌而充实,紧张而 欣慰,是将学习理论知识和动手实践充分结合的过程,课程 安排丰富多彩,带教老师们带来了大量前沿的护理知识,还 将团队合作、人文精神的理念渗透在临床教学中,让学员们 接受了最新的护理理念,对精神科护理的重要性、临床价值 发展前景有了全新认识,增强了做好精神科护理工作信心和 决心。大家纷纷表示一定会将这次培训学到的新知识、新技 能、新理念融入到今后的临床工作中,学以致用,笃行致远 惟实励新,以更精湛的专业护理技术服务患者,为精神卫生 专科护理发展作出自己的贡献。

侯秀梅祝贺参培学员通过努力学习顺利毕业,对付出辛 勤劳动的各位授课专家及带教老师表示感谢,并对学员们提 出了殷切期望。希望学员们以此次培训为新的起点,在各自 不同的医院、不同的岗位上发挥专业优势,努力把专科护士 优势发挥到极致,为精神科护理事业的发展作出贡献。

随后,与会领导为房磊等16名学员颁发了"首届精神卫 生专科护士科普能力大赛"获奖证书。



为深入普及"三高"防治知识,提高居民对"三高"的认识,有效控制"三 高",近日,济宁市市直机关医院第一党支部党员、古槐街道社区卫生服务 中心家庭医生工作室、三高门诊医生鲁莎莎及其团队在北门社区持续开展

前期,从辖区内筛选出自我健康管理较好、亲和力强、有较强组织沟通 能力、热心为患者服务的高血压患者担任副组长,经三高门诊医生培训后, 参与到"三高"课堂的讲座中,并招募社区内有生活自理能力、病情稳定、无 严重并发症、能够独立与人交流、愿意积极全程参与小组活动的"三高"患 者,组成"三高"自我健康管理小组成员。以提高群众参与度、发挥患者主 观能动性为目的,以健康促进活动为主要内容,建立了"医患合作、患者互 助、自我健康管理"群防群控慢性病的工作模式。

活动期间,工作人员耐心解答居民关注的问题。围绕认识"三高"、"三 高"病人的合理膳食、健康教育、科学预防,使用针灸推拿、耳穴压豆、穴位 贴敷、中药足浴、健身功法等中医适宜技术缓解"三高"症状,全科专家带领 居民全方位参与到"三高"自我管理中。 ■通讯员 李亭 杜晓鹤 摄



## 科普园地

# 关于胆囊炎,你了解多少?

■ 汶上县人民医院 郭玉贞

的慢性炎症过程,主要表现为右上腹钝痛 胆囊结石在胆囊收缩的过程中也会对胆 囊壁造成损伤,这种长期的损伤,便形成 或不适感,有时疼痛可放射全右后背部;消 化道症状主要表现为恶心、厌食、油腻、打 了慢性胆囊炎症。 嗝、泛酸、腹胀、胃热等;可因进食油腻刺激

胆汁的分泌有一定的规律性。如果 长期不吃早饭或者不按时进食,则会引起 胆囊中胆汁淤积,进食辛辣刺激食物后会 刺激胆囊异常收缩,使胆道括约肌不能及 时松弛,导致胆汁排出不畅。同时,暴饮 暴食是胆囊炎的又一重要诱因,一次性进 食大量食物若超过胆囊排出胆汁的能力. 会引起胆囊痉挛性收缩,进而导致疼痛。 长期熬夜对肝胆的损伤极大,也会导致胆 汁分泌功能紊乱。

## 胆囊炎的治疗

在临床上,胆囊炎的治疗主要以对症 治疗和病因治疗为主,一般情况下,慢性 胆囊炎患者在无严重原发及并发症情况

时不建议进行手术切除,胆囊切除术后会 引起消化不良、反流性胃炎、结肠癌等并 发症。所以慢性胆囊炎的治疗应以保守

健康讲座活动

#### 治疗为主。 胆囊炎的日常调护

预防慢性胆囊炎就要从养成良好的 生活习惯和预防胆囊结石为主。

早餐一定要吃,进食一定要规律。早 餐尽量在早晨8点之前吃。现代人工作忙 碌,很多人为了赶时间上班就干脆把早餐 给省了,不吃早餐会造成胆囊内胆汁淤 积,日积月累,形成胆囊结石。此外,不规 律的饮食会刺激胆囊不规律收缩,引起胆 汁代谢紊乱。

控制脂肪、胆固醇摄入量。随着生活 水平的提高,人们摄入的胆固醇越来越 多,胆固醇在体内排泄的途径主要是在肝 脏中转化为胆汁酸,随胆汁排入肠道,帮 助消化,但如果摄入的胆固醇量超过肝脏 的转化能力,胆汁内胆固醇含量升高.长 此以往会形成胆固醇结石,极易引起慢性 胆囊炎。

因此,患者应少食用动物油、动物内 脏、松花蛋、蛋黄、鱼籽等高胆固醇食物, 多吃粗粮、豆制品、新鲜瓜果蔬菜、鱼等具 有降低胆固醇作用的食物。

保证优质蛋白质、碳水化合物的摄 入。蛋白质摄入过多可刺激胆汁分泌,引 起胆囊收缩,加重胆囊炎患者疼痛症状,但 蛋白质是人体必不可少的能量来源,摄入 应以鱼、虾、兔肉、鸡肉等优质蛋白为主。

少量多次饮水。饮水在2000毫升以 上能够有效地稀释胆汁浓度,促进胆汁排 出,防止胆汁淤积,有利于胆管疾病恢 复。但应遵循少量多次的原则,保证每次 有效饮水量。

# 何为智齿冠周炎

■ 济宁市口腔医院 孙树强

人为什么容易发生智齿冠周炎? 通 常来说乳牙在6岁左右开始逐渐被替换, 直到十二三岁左右,乳牙基本上被新长出 的第二副牙(恒牙)所替换,恒牙共有28至 32颗,根据外形和作用分为四类,即切牙、 尖牙、双尖牙和磨牙。

食物而诱发或加重。它的症状可轻可重,

大部分虽然为轻症,但病情常反复,会影响

人的情志。有人认为,有胆囊炎做切除手

术不就好了。其实不然,下面就让我们一

先要了解胆囊的具体形态和生理功能,胆

囊的主要作用就是储存和浓缩由肝脏排

出的胆汁,成年人每天需要规律排出

800毫升至1200毫升胆汁,如果这些胆汁

在胆囊中淤积,就会刺激胆囊壁,对胆囊

壁造成一定程度的损伤;如果长期胆汁淤

要弄清楚我们为什么会患胆囊炎,首

起来了解一下为什么不建议一切了之。

患胆囊炎的原因

这些新出牙在出牙时没有多大感 觉,但在18岁至30岁之间,人要长最后 一颗磨牙(俗称智齿),这颗牙的长出对 于大多数人来说,可就没那么简单了。 因为,随着人类食物日趋精细,咬东西 不用太费力,领骨慢慢退化,逐渐缩小,

但牙的大小并没有改变,智齿生出时就 没有足够的地方,所以很容易长歪,向 颊侧、向舌侧、向前倾斜,牙冠常常仅有 部分萌出,外露于牙龈之外,另一部分 被牙龈覆盖,即在牙龈与牙体之间形成 一个狭窄较深的盲袋,称为龈袋。龈袋

内容易积存食物碎屑和细菌,一般刷 牙、漱口又难以清洗干净,加之冠部牙 龈易因咀嚼食物而引起局部损伤,形成 溃疡。当全身抵抗力下降、细菌毒力增 强时,便可引发牙冠周围组织炎症,即 智齿冠周炎。



## 认识生殖"男"题,成就爸爸梦想

近年来,男性无精子症的患者越来越 多,无精子症直接影响到生育,对男性的 身体和心理影响都非常大。无精子症是 指精子密度等于0,并且精液离心后检查 亦未发现精子。临床上通常3次离心镜检 精液仍未见到精子,同时,排除不射精和 逆行射精后方可确诊为无精子症病人。

无精子症是男性不育症中最严重的 一种情况。无精子症占男性不育的10%至 15%,其中梗阻性无精子症约占40%,非梗 阻性无精子症约占60%。

## 无精子症患者的病因

梗阻性无精子症可由遗传、泌尿生殖 道炎症或外伤等原因,导致双侧睾丸网至 射精管开口的任意部位生殖道梗阻,精子 不能正常排出体外,且射出精液或射精后

尿液离心镜检测均未见精子。

非梗阻性无精子症致病因素可分为 先天性和获得性因素。先天性因素主要 包括:染色体数目和结构异常,Y染色体微 缺失,睾丸分化、精子发生和凋亡相关的 基因突变及遗传多态性等。获得性因素 主要包括:精索静脉曲张、感染、睾丸肿 瘤、睾丸扭转等。

## 梗阻性无精子症的治疗

绝大多数梗阻性无精子症都可以通 过外科手术得到有效治疗。根据梗阻病 因和梗阻部位不同,采用不同的外科手术 治疗方案。例如由睾丸内梗阻等病因引 起的无精症状,在外科手术无法进行或术 后效果不佳时,可通过外科取精术获取精 子和ICSI技术,孕育下一代。

## ■ 济宁医学院附属医院 张智慧

附睾炎导致的梗阻性无精症,主要是 由于附睾炎症继发性引起附睾和输精管 部位的梗阻,导致的无精子症。这种患者 治疗方法主要分为两类,一是进行显微外 科手术复通。二是进行取精子术,也就是 将精子从睾丸或者附睾当中取出之后再进 行人工授精。进行显微外科复通手术后, 可以进行正常的性生活,恢复生育能力。

## 非梗阻性无精子症的治疗

根据不同的病因采用不同的治疗方 法,如染色体异常导致的非梗阻性无精子 症,部分患者可通过睾丸显微取精术获得 精子,结合辅助生殖技术获得遗传学后代。 无精子症的预防措施

无精子症的病因复杂多样,无法做到 彻底预防,尤其是先天因素导致的无精子 症。生活中可以通过控制一些危险因素 来降低发病风险。

1.注意个人卫生和生殖系统的安全, 避免生殖系统发生感染和创伤。

2. 患者应积极治疗。来自社会、家庭 的压力会给患者造成极大的心理困扰,科

学的心理护理格外重要。 3.除非医生允许,否则不得自行过度

使用特殊药物。 4.尽量避免食入棉酚和含有雌激素

6. 避免长期处于高温和重金属的环

的食品。 5. 戒烟限酒。

7.节制性生活,不要房事过度。

8. 勿长期熬夜和过度疲劳。



梁山县人民医院

# 成功为耄耋老人 实施子宫内膜癌分期手术

本报梁山讯(通讯员 王前)近日,梁山县人民医院妇科 团队为一位90岁高龄的子宫内膜癌患者张奶奶(化名)成功 实施子宫内膜癌分期手术。解除剧痛折磨之后,她露出了久 违的笑容,对梁山县人民医院妇科团队赞誉有加。

据了解,张奶奶近期出现腰腹疼痛,因有过高血压、冠心 病、胃炎、股骨头置换等病史,她一直以为是腰疼的老毛病犯 了,也没引起重视。后来疼痛越来越厉害,且出现阴道流血 症状,经就诊并检查发现,张奶奶子宫里长了近6公分的肿 瘤,导致子宫膨胀增大,这是导致疼痛的主要原因,张奶奶在 家人的陪伴下来到梁山县人民医院妇科就诊。以现有保守 治疗的方法,无法从根本上解决张奶奶的病痛,手术切除病 变子宫是较为有效的办法,但老人年纪较大,脏器功能减退 同时伴有高血压、糖尿病等多种病症,手术具有重大风险。

为保障手术的顺利实施和患者的安全,该院妇科主任孟 桂荣、主管大夫李奇洙对病人病情及身体状况进行充分评 估,妇科相关医护人员、手术室副主任张成云和麻醉医师邱 强多次进行术前讨论沟通,制定了可行的手术方案。手术历 时75分钟,整个过程中麻醉医师监测患者生命体征平稳,术 毕,患者完全清醒状态回病房,目前老人病情平稳,患者和家

孟桂荣介绍,子宫内膜癌居我国女性生殖系统恶性肿瘤 的第二位,为女性生殖道三大恶性肿瘤之一,危害极大。中 国子宫内膜癌发病率为10.28/10万,死亡率1.9/10万,子宫 内膜癌占女性生殖道恶性肿瘤的20%至30%,平均发病年龄 为60岁,其中75%的子宫内膜癌发生于50岁以上女性。

肥胖、高血压、糖尿病的绝经女性是子宫内膜癌的高危 人群。孟桂荣提醒,约90%的子宫内膜癌患者有不规则阴道 流血症状,通常发生在绝经后,有的患者表现为异常阴道排 液,围绝经期患者可表现为月经量增多、月经期延长、月经间 期出血等。女性一定要关注身体状况,定期到医院进行超声 等检查,如发现异常,及时到专业医院进行规范化诊疗,避免 延误病情。

