

可乐当水喝 结石找上门

医生建议:健康的生活习惯是远离泌尿系统结石的关键

本报讯(YMG全媒体记者 黄钰峰 隋华楠 通讯员 宋蓉 向巍) 生活中,有很多人都尝过肾绞痛、输尿管绞痛的滋味,这些痛苦的罪魁祸首往往是藏在泌尿系统中一些不起眼的小石头,泌尿系结石是泌尿外科常见的疾病,也是贯穿于各个年龄段的疾病。近日,记者在烟台市中医医院采访时,就遇到了一位00后结石患者。

“医生,我的腰从早上开始就疼,就差在地上打滚了!”在泌尿外科二科主任姜春晓的门诊上,22

岁的磊磊(化名)痛得苦不堪言。经过一系列检查发现,磊磊(化名)左肾发现了结石,并给予药物治疗和生活方式干预来帮助结石排出。

“这位患者刚二十几岁,体重就达到了二百多斤,不良生活方式是他患结石的主要原因。”姜春晓说,这已经不是磊磊(化名)第一次因泌尿系结石来医院就诊。据磊磊(化名)描述,他从小就身材肥胖、不爱运动,同时,饮食不合理及无规律、饮水量不足,渴了

就喜欢喝碳酸饮料,每天把“肥宅快乐水”当水喝。“喝碳酸饮料并不一定导致结石,但长期、过量地喝的话,就会增加结石形成的风险。”姜春晓说。

除了不良生活习惯,泌尿系结石还青睐哪些人群呢?姜春晓说,首先是一些本身代谢异常的患者,如存在原发性甲状旁腺功能亢进、痛风、骨质疏松、高草酸尿症等疾病,会造成尿中所溶解的结石成分处于过饱和状态,易于析出形成结晶;其次是存在泌

尿系梗阻,梗阻会造成尿液排泄减缓,晶体易于沉积,如合并输尿管狭窄、严重前列腺增生等患者;再就是存在慢性泌尿系感染的患者也要注意,感染容易改变尿液理化性质,并有炎症反应的坏死组织等形成结石核心,从而满足了结石形成的条件。

“泌尿系结石是可防可控的,在生活中多加注意,就能远离结石。”姜春晓说,大家在生活中要注意膳食结构,做到低盐、适量蛋白摄入、限制含嘌呤食物、避

免摄入过多糖分、多饮水,就能有效避免结石的发生。

那饮食中的钙对泌尿系结石的形成有影响吗?姜春晓说,人体的钙主要来源于食物,低钙饮食法会增加肾结石的发病率,因为低钙饮食虽然可以降低尿钙的排泄,但是它可以促进肠道选择性吸收草酸增多,从而形成高草酸尿症促进泌尿系结石的形成,所以,饮食中的钙含量在泌尿系结石形成中的作用相对较弱,二者并没有直接关系。

13岁男孩骑电动车遭大货车碾压 烟台山多科医生联手全力抢救

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲) 6月4日下午,一名13岁男孩骑电动车上路,遭大货车碾压,被紧急转运到烟台山医院东院区,经过急诊科、小儿骨科、放射科、麻醉科、重症监护室的无缝衔接、团队协作努力后,孩子在入院半小时内得到手术治疗。

4日中午,烟台山医院东院区急诊科主治医师马玉鹏接到招远当地医院的电话,一名13岁男孩遭遇车祸受伤,正在高速路转运途中。

13时25分左右,马玉鹏已提前在急诊科门口等待,救护车在招远当地交警的全程护送下,从烟台枢纽立交出口呼啸而来。“看到孩子的第一眼,就发现他浑身是血,多处被包扎,已呈休克状态。”马玉鹏说,他立即找人紧急呼叫小儿骨科医生和外科ICU医生会诊,同时将孩子快速护送上抢救室。“我们立即对他给予抗休克治疗,输血、输液,先保命!”马玉鹏说。

当时,小儿骨科副主任医师张同庆和外科ICU副主任医师姚刚已经赶到了现场,一处一处地仔细检查和评估,让现场几名医生感到极度的揪心:孩子的左侧膝关节以下肢体直到足踝,全因碾压毁损,胫骨被车轮磨去了一多半,皮肤肌肉等软组织完全缺损,骨头外露,足踝以下已经完全离断;身体右侧臀部有一处直径达10公分的皮肤肌肉软组织毁损,骨头外露;右侧小腿外侧一

直到足踝处,皮肤肌肉软组织缺损、骨头外露;头部,前额裂伤,软组织剥脱,头部右侧皮下血肿,下巴骨折。

“孩子大量失血,我们会会诊后,一致决定先保命,再治病!”张同庆说,绿色通道已经开启,为防止孩子突发心跳呼吸骤停,马玉鹏全程奔跑着护送孩子去做了头部、胸部、腹部的CT,排除明显内伤后,又飞奔着上电梯直接进入手术室,麻醉医生薛雁鸣早已就位等待,在孩子休克状态下,麻醉风险较高时,果断插管,从入院到进入手术室,用时不到30分钟。

姚刚已为孩子落实好重症监护床位,为患儿术后做好准备。小儿骨科副主任唐伟和张同庆一起为孩子紧急做了手术。当时,孩子的血压为高压70、低压34,心率120,休克状态。为了保命,术中,小儿骨科医生为孩子做了左侧部分截肢、右侧肢体快速清创,术后紧急转到外科ICU重症监护室。麻醉医生薛雁鸣,术中也一直守在孩子身侧,随时稳定孩子生命体征。

13岁,年幼的生命,值得多名医护人员奋力奔跑和全力以赴。“我们每个人当时都特别着急,每个人心里都知道,如果再晚一点,孩子的命可能真的保不住了!”张同庆说。

目前,孩子还在ICU里进行观察,后续还将进行多次手术清创,等生命体征稳定至少一周后,还有择期再做的骨折手术。



安心托育 呵护成长

福山区卫健局联合多部门开展托育机构综合检查

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 贾英慧 摄影报道) 日前,福山卫健局联合区教体局、市场监管局、消防大队、住建局、应急局、公安分局、部分镇街社会事务服务中心等部门,对辖区内托育机构开展为期8天的综合业务检查。

重点从托育机构超注册范围服务、传染病防控、场所建设、卫生保健、食品安全、消防安全、应急管理、安全防范、保育服务、工作人员执业资格证明及健康合格证明的持有情况等方面进行全覆盖、起底式督导检查。检查组对检查情况现场进行反馈并讲解托育机构注册登记后的备案工作要求,对不符合设置标准和管理规范的托育机构提出了限期整改意见,对符合备案设置标准和管理规范的,督促机构主动备案,规范开展托育服务。近期,福山区卫健局将继续联合有关部门,针对托育机构普遍性、典型性的问题,开展集中培训,从本质上规范托育机构业务开展。0—3岁婴幼儿照护服务事关婴幼儿健康成长,事关千家万户的幸福。通过此次托育监督检查,进一步提升了福山区托育机构的服务水平,为办好人民满意的托育奠定基础,让“幼有所托”成为惠民常态,让“安心托育”真正温暖民心。

没有垃圾的食品 只有垃圾的搭配

营养科专家提醒:要保证食物多样化,合理搭配

近日,有报道称美国一57岁男子通过连吃100天麦当劳的方式减肥,体重由108公斤降至81.4公斤而引发网友关注。报道称,该男子一日三餐的饮食均为麦当劳,根据他为自己设定的规则,他只能吃下所点餐品的一半,但可以随心所欲地选择任何他想要的食物,包括甜点。对于这个事情,网友也是争论不止,有人觉得这就是搞笑的,也有网友表示,还说麦当劳是垃圾食品吗?

真有“垃圾食品”吗?记者近日采访了毓璜顶医院营养科主任宋新娜,她表示,“世界卫生组织已经辟谣,从未公布过最差食品或者‘垃圾食品’名

单。没有垃圾的食品,只有垃圾的搭配。”

所谓的“垃圾食品”都有共性

在生活中,我们经常会听到“垃圾食品”这个说法,也会有媒体整理出各种“垃圾食品”名单,而方便面、薯条、可乐、汉堡、炸鸡、火腿等一般都会榜上有名,不少人对“垃圾食品”真是又爱又恨,很多人干脆敬而远之。

“之所以把这些食品列入‘垃圾食品’名单,是因为它们有共同特点:属于精加工食品,高油高盐高糖,能量高而维生素、矿物质等其他营养素却很少,部分含有反

式脂肪酸。”她告诉记者,“儿童经常吃这类食品,如果没有其他良好的饮食结构搭配,加之身体活动或者运动不足,容易导致超重肥胖,或者导致某些慢性病的风险增加,也会影响智力和体力的发展。”

“垃圾食品”在某些环境下,能够防治营养不良

很多人会有这样的感觉:心情不好的时候,就爱多吃,还会专挑热量高的食物吃。另外,许多“垃圾食品”经过油炸——在油炸的温度下,食物中的氨基酸会和糖类发生反应,生成各种各样的香味物质。而这些香味物质,是蒸、煮

等“健康”的烹饪方式无法生成的。因此,“垃圾食品”,往往比“健康”食品有更好的味道。

“垃圾食品”之所以诱人,除了的确美味外,可能体内某些激素异常,难以抵挡“垃圾食品”的诱惑。“在某些环境下,如果能量不足,所谓的‘垃圾食品’是能够防治营养不良的。”宋新娜说。

日常要做到食物多样化,合理搭配

“没有垃圾的食品,只有垃圾的搭配。”

在她看来,一个人吃得是否营养、健康,关键在于食物搭配是否合理。她还表示,超重和肥胖

的原因是多方面的,即使从饮食方面来说,它的发生也是因为总的能量“收支不平衡”,即摄入远大于支出。因此,要保持健康体重,除了控制摄入量,还要“敢于支出”。

“家庭、学校、社会等要共同努力,提高儿童的营养健康素养,提供健康均衡的饮食,营造良好的饮食、活动氛围。”她说,“孩子和家长也要多了解各种食物的营养特点,增加其他的食物摄入,弥补这类食品的营养不足,尽量参照《中国居民膳食指南》的建议去做到食物多样化,合理搭配。”

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

请你来报名

2023年度健康老人推选活动启动

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 李姗姗) 烟台市卫生健康委员会近日在全市范围内开展2023年度“健康老人”推选活动。活动旨在培育一批健康老人代表,带动和引导广大老年人增强自我健康意识、养成健康文明生活方式,争做“健康第一责任人”,进一步提升老年人的获得感、幸福感、安全感。

本次健康老人评选活动覆盖面广,年满70周岁(1953年(含)前出生)、政治信念坚定、遵纪守法、身体健康、心态乐观、家风良好、家庭和睦、热心公益、群众认可度高的老人,均可通过当地卫生健康部门报名。报名时间持续到6月15日,入选的“健康老人”将有机会被优先推荐入选“山东健康老人”。

护航中高考

市区两级卫监部门彻查二次供水

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 谭晓丹) 中高考到来,近日,为保证二次供水水质卫生安全,筑牢中高考卫生安全防线,烟台市卫卫生监督所联合芝罘区卫卫生监督所随机对市区中高考考点周边住宿场所的二次供水进行了监督检查。

市区两级卫生监督机构对二次供水单位的蓄水池、水箱、水泵房等设施进行了细致地检查,并查看了相关的卫生管理制度、直接供水人员持有效健康合格证明上岗情况以及二次供水水箱清洗消毒等情况。对现场检查发现的涉水产品索证不全,二次供水设施周围环境不整洁、积水等问题以及中高考期间的注意事项,卫生监督员下达了《卫生监督意见书》,并现场指导各单位认真做好各项卫生管理工作,及时排除安全隐患,为健康中高考保驾护航。

为育龄妇女送健康

福莱山街道晨光社区开展育龄妇女查体活动

本报讯(YMG全媒体记者 童佳怡 通讯员 姚洁 姜海霞) 近日,烟台黄渤海新区福莱山街道晨光社区组织辖区内的育龄妇女在开发区妇幼保健站进行免费查体活动,让她们了解自己的身体状况,达到预防为主的目的。

此次查体针对1974年到1988年出生的常住育龄妇女有免费的宫颈筛查和乳腺筛查,其他年龄段的育龄妇女可以享受免费妇科和B超检查并同时享受两癌筛查优惠政策。社区计生协会会员利用这次查体机会,向广大妇女宣传计划生育政策以及妇女保健、优生优育知识。

筑牢生态安全屏障

烟台市口腔医院开展志愿服务活动

本报讯(YMG全媒体记者 钟嘉琳) 6月4日下午,烟台市口腔医院青年志愿者前往第一海水浴场,开展“美丽海岸线 青春在行动”志愿服务活动,用实际行动践行文明理念。

医院青年志愿者们沿着海滩进行垃圾清理,将丢弃的纸巾、塑料袋、饮料瓶、烟头、碎玻璃等垃圾拾起放到指定位置进行集中处理,并号召现场群众一起参与活动,保护海洋生态环境。同时,医院志愿者为参与活动的群众发放口腔健康知识宣传册以及牙刷、牙膏、牙线等口腔保健物品,激发了群众参与活动的积极性,并使群众在提升环保意识的同时收获口腔健康,一举两得。

本次活动是医院青年牢记为人民服务宗旨、身体力行服务社会的具体实践,提高了青年志愿者们的环保意识和责任意识。今后,烟台市口腔医院全体员工将持续践行绿色发展理念,用实际行动为筑牢生态安全屏障,保护海洋资源,为建设人与自然和谐共生的现代化贡献力量。

新时代 心健康

龙口市心理康复医院成功举办 烟威地区县域精神卫生管理与学术会议

本报讯(YMG全媒体记者 王军华 通讯员 王晨斐 贺亚男) 日前,由龙口市心理康复医院主办的“新时代 心健康——烟威地区县域精神卫生管理与学术会议”在莱山区成功举办。来自山东省精神卫生中心的专家与烟威地区9家医院的同仁齐聚一堂,围绕县域精神卫生高质量发展共商提升、共谋发展,在交流讨论中碰撞出思想的火花,带来了一场精神卫生领域的学术盛宴。

为方便参会人员学习交流,会议采取授课和提问讨论两个环节穿插进行。山东省精神卫生中心的三位专家刘增训、杨晓东、白录东分别围绕精神疾病的药物治疗、病程管理等课题进行了授课;龙口市心理康复医院院长胡东光、副院长傅海萍、护理部主任王莉、三病区主任张晓蕾分别就县级精神专科医院高质量发展面对的问题和思考、县域精神专科医院质量管理与绩效考核的探索、护理质控管理与持续改进、“走出阴霾,放飞心灵”病例解读等方面进行了分享交流;与会专家学者还结合具体病例分析,就儿科领域的临床应用及注意事项、抗抑郁药物药效起效时间、用药安全性、医院质量管理体系、绩效考核管理等方面问题进行了热烈讨论。

本次学术交流会议,为烟威地区基层精神专科医院提供了发展思路,丰富了基层医务人员的学术理论,有利于加快基层医疗机构的学科建设,推动县域精神卫生诊疗水平进一步提高,为群众提供更加便捷优质的医疗服务,满足群众日益提高的对于优质医疗服务的需求,提升群众的幸福感和满意度。龙口市心理康复医院将充分发挥区域精神卫生辐射带动作用,加强重点专科建设,提升精神卫生诊疗技术核心竞争力,打造区域性重点专科服务高地。

