

广联医药

咱老百姓身边的放心药店

■本报记者 张慧敏
本报通讯员 胡金祥

“今天,妈妈又得奖状了,奖杯是一个爱心天使,就像妈妈一样……过去我非常不理解妈妈的辛苦,现在我终于明白了,妈妈就是上天派来拯救孤独症小朋友的天使……”近日,山东省纪念“三八”国际妇女节 108 周年大会在济南召开,济宁市妇女儿童医院儿童康复中心主任赵淑珍被选为“山东省巾帼建功十大标兵”。获奖当天,她的儿子在日记中写了这样一段话。

“省巾帼建功十大标兵”、儿子眼中的“上天派来拯救孤独症小朋友的天使”,荣誉背后,却有着不为人知的艰辛历程。回想自己在特殊儿童康复公益路上坚守的 14 个年头,她说有困难也有幸福。从 2005 年外出学习接触到孤独症儿童康复,到 2012 年创建第一家济宁市孤独症儿童康复中心,再到现在康复中

字谜游戏话养生

本报济宁讯(通讯员 冯振玲)为提高老年人的保健意识,丰富军休干部文化生活,近日,济宁市第一军休所组织开展了春季养生活动,让老同志们娱乐中了解了春季养生知识。

为组织好本次活动,军休所工作人员认真筹划准备,严密组织实施,所保健医生精心挑选关于春季养生知识的字谜和游戏。谜面主要涉及常用中草药、科普知识、生活常识等内容,既贴近生活,又充满文化色彩。开始的环节是主持人说出谜面,大家抢答,“体检合格通知”,打一常看的报纸,主持人话音刚落,96 岁高龄的戴政委高高地举起手,“这个我家里有,是健康报”,“起宏图”打一中草药,“这个我知道,是远志”退休的老干部宋军医说出了答案,抢答环节结束后,各位军休干部随即穿梭于谜语之间,有的看到谜面就能猜到,有的拿着谜面不舍得放手,苦思冥想,整个现场充满了欢声笑语,和谐友好的讨论声不断,通过此次活动的进一步调动了老同志们参与的积极性。

汶上开展生活饮用水监督检查

本报汶上讯(通讯员 梁鹏)为保障“两会”期间生活饮用水卫生安全,近日,汶上卫生监督所对山东公用集团汶上水务有限公司的 4 处水厂进行监督检查。

检查的重点为:各水厂卫生许可证和供水人员健康合格证持证情况,卫生管理组织、制度、预案制定落实情况,蓄水设施清洗消毒情况,涉水产品索证情况,净化消毒设施运转情况,水源地的防护情况及水质自检落实情况等。

通过检查,山东公用集团汶上水务有限公司卫生管理制度健全,各项管理措施较为规范,能够按时上报各项检测资料,树立了较好的责任意识和卫生意识。但个别水厂还存在卫生防护设施不健全、设备老化、巡查记录不完善等问题。针对上述问题,执法人员下达了监督意见书,要求其做好整改落实,确保“两会”期间生活饮用水的安全供应,保障人民群众的饮水卫生安全。



急救知识宣传



植树



义诊

“星星”的守护者

——记“省巾帼建功十大标兵”赵淑珍

心年在训儿童 27 万人次,她带领自己的团队一直致力于用呵护和关爱让更多的孤独症患者走出自己的内心世界,恢复健康的成长之路。

在与残疾儿童康复工作结缘之初,因为孤独症儿童康复是一门新兴的学科,济宁还是空白之地,为了掌握最系统最前沿的康复理论,赵淑珍先后赴北京、上海等地进修学习,考取了多个相关职业资格证书,并创设了以培养孩子社会交往能力和技巧为主的“生物——心理——医疗——康复——教育”康复特色模式。而她之所以这么努力地坚守初心,只为给孩子提供更系统、专业的康复治疗,让他们能回归社会享受阳光,不再“孤独”。

已经 5 岁的小杰是一名正在儿童康复中心接受康复治疗的自闭症孩子,2016 年 4 月,他的父母从泗水带来济宁看病,在就诊时他被筛查出患有自闭症,医院把信息反馈给了赵淑珍。利用周末休息,她和同事专程开车来到泗

水县小杰的家中劝说其父母让孩子尽快接受专业、系统的康复治疗。“当时看到他们家的生活情况让我非常吃惊,孩子的母亲有身体残疾,家里的收入来源全靠他的父亲在工地打零工。”赵淑珍说,孩子不爱说话不愿与人交流,并伴有攻击行为经常和邻居家的小朋友打架,病情比较严重。

虽极力沟通劝说,但由于其父母健康意识不强觉着孩子没有问题,第一次上门赵淑珍没有成功。在后续的时间里,赵淑珍多次上门一遍遍耐心劝说,告诉他们国家和医院都有救助政策,对于孩子的康复治疗费用全免,解除了他们的后顾之忧,直至家长同意孩子来院接受治疗。现如今,小杰已恢复了基本的日常交流能力。

一路走来,面对困难和多方阻力赵淑珍的脚步从未停歇。“开始从事这个职业的时候压力很大受了很多委屈,也曾想过放弃,可每当回忆起家长期望的眼神、孩子进步后脸上露出

的笑容,自己就会觉着辛苦和付出都是值得的,这也成为我坚持下来的信心与动力。”当记者问到是一种什么样的力量在支持她继续往下走的时候赵淑珍欣慰地说。

为了不让患儿错过最佳治疗年龄,赵淑珍发动医疗组织和爱心人士成立了现在的济宁市巾帼“星梦童圆”社会志愿服务团队,对很多家庭因为经济原因或意识不够,耽误孩子治疗的情况进行帮扶,并组织团队人员以及联络社会爱心人士为贫困患儿家庭捐赠财物,减轻他们的心理负担和经济负担。目前,他们已为 400 余名孤独症儿童提供了帮扶。

采访结束之际,赵淑珍表达了自己的心声,她希望社会能更加关注孤独症和特殊的孩子,让他们得到更多的包容、宽容和接纳,帮助他们尽早融入社会。作为全市妇女先进代表,她将一如既往,在新的起点上创造出新的业绩,继续为残疾儿童康复事业而努力。

关爱女性 健康义诊



微山县人民医院 协办

3 月 8 日是国际劳动妇女节,微山县人民医院在文化广场、奎文苑举办了以“漂亮女人、幸福长久”为主题的义诊系列活动。活动汇聚了内、外、妇、儿、皮肤科等技术精湛、经验丰富的各科专家,为女性朋友的健康和美丽做现场咨询。同时利用健康体检车便携式体检仪器设备,为女性朋友提供免费体检服务。体检项目包含有测量血压、血糖、腹部彩超、心电图等。据统计,此次活动共接受义诊 288 人次,发放健康宣教资料 300 余份,发放健康管理卡 251 张,接诊皮肤咨询 86 人次,进行健康宣教 132 人次,得到一致好评。

■通讯员 田贺 刘臻豪 摄

濟甯日報

问诊台

本栏目由市中医院协办

高标准 现代化

济宁市中医院新院区

地址:济宁市任城区安居镇二里半村东(豪德商贸城南邻)

腰椎间盘突出治疗

案例:济宁任城区徐某,男,43 岁。患者腰椎间盘突出病史 5 年,近 1 月来,腰部刺痛,痛处拒按,腰部活动功能受限,伴右下肢疼痛麻木,久坐及行走时腰腿痛症状加重,卧床休息后可减轻。

患者徐先生问:什么是腰椎间盘突出症?得了腰椎间盘突出症有什么相关治疗及注意事项?

济宁市中医院省级重点专科推拿科主任刘培俊副主任医师回答:“腰椎间盘突出症”是指腰椎间盘因诸多因素致纤维环破裂,髓核突出,刺激或压迫后纵韧带、硬膜囊、神经根或马尾神经,出现腰痛及沿神经支配区域感觉运动障碍及马尾神经症状者。

“腰椎间盘突出症”为临床的常见病、多发病,久坐、外伤、过劳及关节退变为其常见原因。多为慢性发病,亦有急性发作,秋冬季节为其高发季节,非手术综合治疗多可缓解。腰椎间盘突出症为该科优势病种,通过应用传统推拿手法,配合针灸、牵引、药物治疗等中西医疗法,明显提高了临床治愈率。并利用注重现代生物力学特性的正脊手法进行脊柱关节复位(三维整脊、腰椎弹压复位),以达到恢复脊柱平衡,改善腰椎曲度的治愈目的。

注意事项:1、避免或减少腰部外伤,如腰椎骨折、腰部扭伤或急性腰椎间盘突出等;2、注意在日常生活、学习或工作中养成正确的坐立行走及搬提东西的姿势,避免腰部长时间处于某种姿势,而致腰肌劳损,加速椎间盘突出性的发生。3、平时注意腰部锻炼,选择一到二种适合自己的锻炼方法,坚持做腰背肌功能锻炼,把锻炼养成一种习惯,维持脊柱内外力量平衡,增强脊柱的稳定性,以减少和预防腰椎失稳或椎间盘突出症的发生。4、注意腰臀的保暖防寒,寒冷天气时可佩戴护腰保暖,避免长时间淋雨涉水、湿地劳作。5、呵护您的腰:睡床要软硬适中,使腰肌得到充分休息,床过软不利于正常腰曲的维持;正确使用腰,搬抬重物时应先下蹲,做好准备动作后,再进行工作,避免暴力造成腰肌扭伤、腰椎小关节紊乱等。6、出现腰腿痛症状及时就医,以求明确诊断及系统治疗。



刘培俊:推拿科主任,副主任医师。擅长用推拿、针灸、整脊手法,采用综合疗法,治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎等脊柱相关疾病,具有立竿见影之功效。

咨询电话:6551927、6551993



山东省济宁市中医院

三级甲等中医医院

(2016.03-2020.02)

国家中医药管理局

编号:ZYGAJ15032

小贴士 缺铁性贫血 吃什么好

生活中很多女性都有贫血的症状,原因有很多,但是多数人贫血是缺铁引起的,所以贫血的女性可以多吃一些含铁元素多的食物。那么,饮食上哪些食物能够补血?

黑豆。我国古时向来认为吃豆有益,尤其是黑豆可以生血、乌发,黑豆的吃法随各人之便,产后可用乌豆煮乌骨鸡。

胡萝卜。胡萝卜即红萝卜,日本人称作人参,含有维生素 B、C,且含有一种特别的营养素胡萝卜素,胡萝卜素对补血极有益,所以把胡萝卜煮汤,是很好的补血汤饮。

面筋。民间食品庄、素食馆、卤味摊都有供应,面筋的铁质含量相当丰富,是一种值得提倡的美味食品。

菠菜。又称菠薐菜,是有名的补血食物,含铁质的胡萝卜素相当丰富,所以菠菜可以算是补血蔬菜中的重要食物,其他含有铁质的食物,在果类中以葡萄干、李子干、杏子干、桃子干为最多。

金针菜。金针菜含铁数量最大,比大家熟悉的菠菜高了二十倍,铁质含量丰富,其他还有维生素 A、B、C、蛋白质、脂肪及秋水仙醉碱等营养素并有利尿及健胃作用。

龙眼肉。龙眼肉就是桂圆肉,福肉,每年夏季都有新鲜龙眼上市,这是民间熟知的补血食物,因为所含铁质丰富而且还含有维生素 A、B、葡萄糖、蔗糖等能治疗健忘、心悸、神经衰弱之失眠症,产后妇女吃龙眼汤、龙眼胶、龙眼酒之类也是很好的补血食物。

葡萄。性平味甘酸,有补气血、强筋骨之功,历代中医均把它奉为补血佳品。葡萄含大量葡萄糖,对心肌有营养作用,由于钙、磷、铁的相对含量高,并有多量维生素和氨基酸,是老年、妇女及体弱贫血者的滋补佳品,对贫血和过度疲劳者有较好的滋补作用。

甘蔗。甘蔗是人们喜爱的冬令水果之一,其中含有大量的铁、钙、钾等人体必需的微量元素,其中铁的含量特别多,每公斤达 9 毫克,居水果之首,故甘蔗素有“补血果”的美称。

解除劳动合同公告

我公司员工韩学哲(身份证号:370882198409235816),您已累计旷工超过 15 天,已严重违法公司规章制度,依据《劳动合同法》及公司规章制度,公司决定于该人员解除劳动合同。请于 2018 年 3 月 20 日前回单位办理解除劳动合同手续,逾期未办理,视为主动解除合同。特此通告!

山东省天安矿业集团有限公司

2018 年 3 月 13 日