

赋能基层医疗机构 助力名医名药走基层

“名医名药走基层”暨药食同源推广服务山东省域调研会举办

11月18日，由淄博市第六人民医院与中国中医药研究促进会联合举办的“健康堡公益体子课题应用实践系列之‘名医名药走基层’”暨药食同源推广服务山东省域调研会，在淄博饭店举行。

“健康堡公益体”是工信

部和国家卫健委“5G+医疗健康应用试点课题项目”“5G+国医双智谷课题项目”，旨在聚焦乡村、社区居民健康状况和医疗服务诉求，集医、养、护、疗为一体，以康复诊疗疾病为基础、零距离养护为特色、疗效舒适为核心，打造线上线下

一体化的医疗与药食相结合的康疗服务新模式。本次调研会的召开，对加强健康堡公益体项目交流，推广药食同源服务，赋能基层医疗机构和国医馆，助力名医名药走基层，都具有重要意义。

近年来，淄博市第六人民医

院以新时代卫生健康工作方针为指引，加大对中医药工作的支持力度，对国医堂和煎药中心进行全面升级改造，并且积极链接国内优质中医资源，促进了中医科业务的快速发展。医院将始终牢记弘扬中医药文化的神圣使命，以参与“健康

堡公益体”课题研究为契机，传承精华、守正创新，进一步厚植为民服务情怀，不断提升中医药服务能力和水平，为助力健康中国建设贡献力量。

张其勇

淄博市精神卫生中心

东方文化心理治疗技术论坛后天起举行

为了系统研讨具有东方文化色彩的心理治疗方法以及在东方文化背景下西方心理治疗技术的应用，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务，以适应人民群众快速增长的心理健康和精神卫生需求，全面提升公众心理健康素养，淄博市精神卫生中心将于11月25日—28日举办国家级继续医学教育项目东方文化心理治疗技

术论坛。

此次培训将围绕青少年抑郁发病和难治的影响因素与对策、东方文化背景下的森田内观疗法和西方的精神分析、内观认知疗法理论与操作、从心理视角理解精神障碍、森田与内观结合治疗重症焦虑惊恐发作障碍的疗效与机制探讨、森田内观正念在临床中的整合应用等主题进行授课，培训对

象为精神科医师，心理治疗师，心理咨询师，综合医院各科医师，心理技术骨干，心理学教师，学校、公安、工会及企事业单位心理卫生工作者、心理咨询从业者、心理学爱好者等。值得一提的是，参加培训人员学习期满经考核合格者，可授予国家级继续医学教育I类学分8分。

孙秀珍

淄博市举办市管用人单位职业卫生管理人员培训班

提升健康管理能力与服务水平

为认真贯彻落实《中华人民共和国职业病防治法》，提升用人单位主要负责人、职业卫生管理人员职业卫生管理水平，按照上级有关通知要求，淄博市管用人单位职业卫生管理人员培训班举行。42家市管用人单位主要负责人、职业卫

生管理员120余人参加了培训。市卫生健康监督执法局李绍引副局长出席开班仪式并讲话。

淄博市卫生健康监督执法局高度重视这次培训班的举办，邀请了省卫生健康委执法监察局职业卫生监督室张茹主任、淄博市职业病防治院尚波

书记前来授课。市卫生健康监督执法局职业卫生监督科胡勇科长通报了2023年全市职业卫生监督检查情况，并对下一步的工作进行了安排部署。

冯岩

淄博市第四人民医院

善始善终 安宁疗护与患者相伴

近日，患者刘女士的家人将一面锦旗和一封感谢信交到了淄博市第四人民医院肿瘤二科护士长鲁亚楠的手中。10月25日，九十岁高龄的刘女士因身体不适入住肿瘤二科治疗，经过一系列基础检查后，考虑患者目前情况较差，随时会出现昏迷、血压下降等状况，经与家属沟通后决定以尽量稳定病情，减少老人身体上的痛苦为主。

就这样，刘女士来到了肿瘤二科的安宁疗护病房，在这里的10天，她不仅疼痛有所缓解，脸上也有了笑容。安宁疗护作为一种服务理念，是医学人文与医疗技术的融合，通过减轻患者的不适症状和疼痛，给患者带来身体、精神等方面的照护，以此提高患者的生命质量，帮助患者安详而有尊严地离世。

徐永红

北大医疗淄博医院

患儿昏厥 医护人员出手救助

近日，一位女士带着孩子在北大医疗淄博医院（淄博经开区医院）儿科门诊就诊时，孩子突然全身抽搐、意识丧失，幸得医护人员发现及时，立即处置，成功抢救了患儿。

原来，这位女士带患儿来院医院就诊，护士张文茹、李聪慧换药时发现患儿的异样，于

是立即呼喊医生，值班医师林娜和刚下班的副主任医师杨吉萍听到后，立即冲到孩子身边进行抢救，掐人中、吸氧、测量体温，监测生命体征……经过一系列抢救措施，医护人员通力协作，紧密配合，患儿意识恢复，病情趋于稳定。

赵志楠

得了糖尿病怎样吃更科学

成年糖尿病患者食养原则和建议了解一下

糖尿病的危险因素多与不合理膳食相关，包括长期高糖、高脂肪、高能量膳食等。对于糖尿病患者来说，一提到某些食物就提心吊胆不敢吃，更有人说“自从查出糖尿病，就不敢踏实地吃主食了”。淄博昌国医院专家提醒，纠正不健康的生活方式，践行合理膳食和积极身体活动，一直是预防和控制糖尿病发生、发展的有效手段。

在主食定量上，优选全谷物和低GI食物。主食定量，不宜过多，多选全谷物和低血糖生成指数食物（低GI食物）；其中，全谷物和杂豆类等低GI食物，应占主食的1/3以上。胃肠功能弱的老年糖尿病患者在全谷物选择上，要注意烹饪方法和用量，以减少消化道负担。

低GI食物对血糖影响较小，有利于餐后血糖控制，所以糖尿病患者应多选低GI食物。一般来说，粮食大部分GI值都较高，其中粗杂粮和杂豆较精白米面低一些。除了西瓜、菠萝外，大部分水果GI值都较低。蔬菜除了土豆、南瓜、胡萝卜等根茎类之外，大部分GI值都较低。其他种类的食物，奶类、豆制品、肉类、蛋类都是低GI食物。

值得注意的是，低GI食物若进食过多也会加重餐后血糖负担；高GI食物并非完全限制食用，适当少食并通过合理搭配也

能帮助维持血糖稳定。

能量适宜，控制体重和预防消瘦。膳食能量是体重管理也是血糖控制的核心。糖尿病患者要特别注重保持体重在理想范围，提高机体免疫力，降低疾病的发生发展风险。膳食能量来自于谷物、油脂、肉类、蛋类、奶类、坚果、水果、蔬菜等食物。

糖尿病患者能量需求水平因人因血糖调节而异，应咨询营养指导人员来帮助确定全天的能量摄入量和运动量，制定个性化的膳食管理、血糖和体重控制方案。

清淡饮食，限制饮酒，预防和延缓并发症。所有人都应该清淡饮食，控制油、盐、糖用量，包括糖尿病前期和所有糖尿病患者。烹调油或肥肉摄入过多，会导致膳食总能量过高，从而引起超重及肥胖，对血糖、血脂、血压等代谢指标的控制均不利。过量酒精摄入还可损害人体胰腺，引起肝损伤，也是痛风、癌症和心血管疾病等发生的重要危险因素。

培养清淡口味，每日烹调油使用量宜控制在25g以内，少吃动物脂肪，适当控制富含胆固醇的食物，预防血脂异常。食盐用量每日不宜超过5g。同时，注意限制酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等含盐量较高的调味品和食物的使用。

足量饮用白水，也可适量饮用淡茶或咖啡，不喝含糖饮料。糖尿病患者应当在医师和营养指导人员的指导下，积极开展合理膳食和适量运动，维持血糖稳定，预防糖尿病并发症的发生发展。

规律进餐，保证餐后血糖稳定。进餐规律，定时定量，是维持血糖平稳的基础。一日三餐及加餐的时间相对固定，定时定量进餐，避免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟钝而导致的进食过量。不暴饮暴食，不随意进食零食、饮料，不过多聚餐，减少餐次。

积极身体活动，改善体质和胰岛素敏感性。身体活动不足可导致体重过度增加，多进行身体活动不仅有利于维持健康体重，调节心情愉悦，还能降低肥胖、2型糖尿病、心血管疾病和某些癌症等疾病发生风险和全因死亡风险。

糖尿病患者可在餐后进行身体活动，每周至少5天，每次30至45分钟，中等强度身体活动要占50%以上。中等强度身体活动包括快走、骑车、打乒乓球、打羽毛球等。活动前后要加强血糖监测，避免低血糖。活动需循序渐进，持之以恒。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪



冬季肿瘤患者 养生小贴士

一到冬季，抵抗力就会变低，容易受到各种疾病的侵袭，特别是感冒发烧，各种呼吸道疾病开始找上门来。普通人尚且如此，肿瘤患者的冬季则更是难熬。

在肿瘤治疗中，冬季对于患者的治疗和康复来说，是比较关键的时期。淄博万杰肿瘤医院医生提醒，在严寒的冬季，肿瘤患者更应该注意自己的日常保健，能够根据自己的身体来选择合适的养生方法。冬天的时候阳气潜藏，阴气盛极，所以人的阳气会直接随着季节的变化而变化。

肿瘤患者冬季养生要注意情绪调适。冬季是封藏精气的时节，不应该过多扰乱。疾病的因素当中60%与心理相关，而冬季养生中情绪调节也是必不可少的。肿瘤患者不要造成情绪的反常，更不要喜怒无常。过多的思虑和伤神会直接影响到机体的气血，造成脏腑功能失常，所以冬季要保持情志内守，心情宁静或愉悦，如果有焦虑、抑郁情绪要及时疏通，让自己在寒冷的冬天气机通畅，正气充足。

保暖御寒。冬季气温寒

冷，肿瘤患者机体本身较弱，由于正气不足常出现乏力、皮肤苍白、发凉，诱发各种合并症的发生。因此，立冬之后，起居和调养方面就应该多加注意，坚持“去寒保温”的养生保健原则，适度加减衣物，早睡早起，保证充足的睡眠。在冬季，大家可以多用干姜、艾叶温水泡脚，促进血液循环。

饮食宜忌。冬季饮食方面的调整，可以适度增加一些热性的食物，能够抵抗外寒，同时要避免生冷和黏硬性的食物摄入，以免对脾胃造成一定的损伤。因为冬季里是补肾精、温肾阳的最好季节。

冬季适当吃一些羊肉、牛肉等可以补肾填精的食物，但肠癌、胃癌、胰腺癌等消化系统肿瘤患者需特别注意摄入量，避免加重胃肠道的负担。黑豆、黑米、黑芝麻等也可以适量增加。

在补热性食物的同时，不可过于温燥，适当增加一些补津液的食物摄入，如荸荠、藕、梨、萝卜、白菜等，可以维持阴阳的平衡。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪