

淄博市第六人民医院

探细入微寻病因 关怀备至守健康

“还好做了一次胃超声检查，要不然老爷子哪里能像现在这样健健康康、高高兴兴，真心感谢咱们的医务人员！”近日，在淄博市第六人民医院超声科，患者王先生的家属边说着感谢的话语，边将一面锦

旗郑重交到了科室医务人员的手中。“感谢医生们精湛的技术，还有你们对老人的周到关怀！”

原来，王先生是一位非常注重健康的人，每年都健康查体，2023年，他在做胃镜检查

时被发现胃壁多了一个隆起性病变，因为在粘膜下无法判断其来源及性质，这个结果让王先生忧心忡忡。后来他听朋友介绍，六院超声科可以做胃部的超声检查，于是王先生便让儿子陪同来六院进行了胃超声

检查，检查发现王先生是一例典型的胃异位胰腺，这对其健康没什么大碍。终于搞清问题所在，为了感谢超声科体贴周到的服务及诊断，王先生让儿子送一面锦旗以表感谢之情。

一面锦旗不仅代表着患者

和家属对医院的感谢，更是对医院医疗工作的肯定。今后，淄博市第六人民医院超声科将持续提升技术诊断能力和服务品质，为患者的健康保驾护航。

张其勇

淄博市精神卫生中心

两场省级学术会议在淄博举办

1月6日，由山东医学会主办，山东省精神卫生中心、淄博市精神卫生中心承办的山东省心理健康和精神卫生防治精品课程现场展示活动和2024年全省精神卫生防治模式专家论证会在淄博成功召开。此次会议共有150余名来自全国各地的资深专家、各地市项目办负责人和25名选手参加。

本次活动经过前期作品征集

与筛选，共选出25个优秀作品。经过激烈角逐，淄博市精神卫生中心社会防治科李永华主讲的《凝聚“心·希望”，激发动能——做好人民心理健康守护者》荣获“突破自我”精品课程荣誉称号。

精神卫生防治模式论坛上，淄博市精神卫生中心党委书记郭守恒就“淄博市‘心·希望’健康服务行动新探索”作现场讲授，并对淄博市心理健康云平台

进行了详细介绍、演示，与会专家现场对云平台进行了体验，纷纷对平台的建设给予好评。

本次大会的成功举办推动了淄博市精神卫生防治和严重精神障碍患者管理水平的发展，进一步强化了心理健康和精神卫生科普宣教工作力度，提高了全市心理健康服务能力，从而为群众心理健康保驾护航。

王帅 李永华

桓台县妇幼保健院

宝宝脸上长了小“血包”？警惕小儿血管瘤

小儿血管瘤是一种新生儿和婴幼儿常见疾病，严重者会出现溃疡、坏死、出血、功能障碍等症状，那么什么是小儿血管瘤？小儿血管瘤需要如何治疗？桓台县妇幼保健院介入科医师进行了科普。

“血管瘤是一大类疾病的总

称，包括血管瘤、血管畸形和淋巴管畸形等疾病。据统计，血管瘤在新生儿中发病率为10%—12%，在早产儿中发病率更高，严重危害患儿的身心健康。”桓台县妇幼保健院介入科医师崔新智介绍：“血管瘤与胎记是不一样的，老百姓一般把胎记统称为

血管瘤，这是不正确的。胎记出生之后不会生长，但血管瘤一开始是形成一个红色的斑片，慢慢地会凸出于皮肤表面。”

血管瘤本身有自愈的倾向，一般采取相对保守的治疗方式促进其消退，但有些情况需要及早找专业医生治疗。崔新智介绍，

有的血管瘤会形成一个比较大的瘤体，最后破溃、感染；有的血管瘤长在一些比较重要的部位，如眼眶、口腔、鼻孔等周围，会对患儿身心健康造成严重影响，患儿如果出现这些情况，一定要及早就医。

小儿血管瘤的传统的治疗方

式有药物、冷冻、创伤性治疗等。其中，创伤性治疗主要是开刀手术，由于开刀手术切开皮肤后需要再缝合，会产生疤痕，会对患儿健康成长产生不良影响。随着介入技术的出现，现在可以选择不开刀、没有疤痕的治疗方式。

魏启跃

冬季养生 这些坑千万别踩

冬季是人抵抗力最差的季节，学会养生保健是少生病的关键。那么面对接下来还要持续寒冷几个月的冬天，我们该如何预防疾病？生活中又有哪些“坑”需要避开呢？

感冒了扛一扛能增强体质？错！

总有些人会轻视感冒，觉得这是个小病，不吃药扛扛就过去了，甚至有些人觉得小病扛一扛能让抵抗力变强，这都是错误的认知。中医常用一句话来形容感冒——“走马看伤寒”，指的是感冒变化快，一不小心病情就可能加重。因此，在面对感冒时一

定要给予足够的重视，不可小觑。

那么哪些人群可以扛一扛？正气比较足，也就是抵抗力强的人，在病情没有发生“转变”的情况下，能够靠自身免疫力痊愈。而一旦出现嗓子痛、咳嗽、发高烧等入里化热的症状，就说明病情发生了“转变”，变得更为复杂，这时就不能再扛了，需要及时就医，通过治疗帮助人体痊愈。

吃了药就行，生活方式不用管？错！

对于免疫力较强的人来说，感冒一般可以在七天内自愈。

对于体质较弱的人来说，遵医嘱服药也能在一周左右康复。但要保证好好休息、清淡饮食、多喝热水，帮助人体对抗外邪，不可再做熬夜、过劳、重口味饮食等对身体有损伤的事情。

不少人误认为只要吃了药，感冒就能好，在生活中依旧不注意，熬夜甚至通宵，吃辛辣刺激的食物或吃太多甜食等，导致病情加重或迁延不愈。要知道良好的生活方式是基础、是前提，将不良习惯持续下去只会恶性循环，对身体造成损伤，不利于疾病的恢复。中医认为外感病邪伤及六腑，而长期的不良生活方式伤及五脏，外感加上内伤，疾病就不容易痊愈。

清代名医徐大椿讲过“伤风不醒便成痼”，也就是说感冒久久不愈会变成虚证，导致人体阴阳失衡加重，免疫力低下，对人体造成更大的损伤。这时就不能只治疗感冒了，还要及时有针对性地进行补虚。

生病了补一补好得快？错！

关于中医的养生补益之道，其中很重要的一项就是，不能在外邪侵袭人体时进补，即不可以在此时进补任何东西，包括补益药、药膳和食疗等。因为在此时进补等于是“闭门留寇”，会导致无法将外邪顺利祛除体外，拖长病程，

加重身体的损伤。

那么是不是所有的感冒都不能补呢？也不是。大家都知道感冒一般可以分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒等不同类型的，实际上还有体虚感冒，多见于体弱的老人、女性和儿童，以及患有慢性呼吸道疾病的人群。

体虚感冒又可分成气虚感冒、阴虚感冒、阳虚感冒。针对体虚感冒，要在医生的指导下，在解表的同时进行益气或滋阴或助阳，扶助人体正气，感冒才能尽快治愈。但值得提醒的是，对于自己是否患有体虚感冒，需要经过医生的诊断，不可自行盲目判断然后进补，以防适得其反。

本报综合

近五成护肝片被90后买走 专家：正常人不推荐服用

据天猫健康发布的《2023健康年度词》报告数据显示，90后买走了45%的护肝片。“对肝功能正常的人来说，正常情况下是没有必要食用护肝片的。”北京中医医院肝病科主任李丽表示，一般不建议在家自行长期服用护肝片，不但会耽误疾病的诊治，还有可能会对肝脏或其他脏器带来不良作用。

据《重庆晨报》报道，记者以“护肝片”为关键词在社交平台

上搜索，发现大量推荐护肝片的内容，不少网友分享了关于挑选护肝片的心得，也有网友表示“乱吃护肝片，小心变冤种”。护肝片是药吗？吃了真的能护肝吗？其实，护肝片有广义和狭义之分，并不能一概而论。李丽表示，广义的护肝片包括具有保肝作用的药品，还包括一些具有保肝作用的保健品。狭义的“护肝片”则是一种中成药，主要成分是柴胡、茵陈、板蓝根、

五味子、猪胆粉、绿豆，具有疏肝理气，健脾消食，降低转氨酶的作用。用于慢性肝炎及早期肝硬化等疾病，是国家医保甲类、国家低价药目录品种、国家基药品种。

记者也在网络售药平台上看到，月售500多的护肝片药品为处方药，并不能随意购买。“作为药品的‘护肝片’是具有保肝作用的，对肝损伤具有修复和保护作用。而作为保健品的护肝

片因为成分不确定，不推荐服用。目前也没有证据证明它能够预防肝损伤，所以正常人吃护肝药是没有用的。”李丽说。

吃护肝片真的能放心“熬夜喝酒”吗？记者发现电商平台上的护肝片的宣传语多是“为肝减负，熬夜常备”“熬夜喝酒呵护肝脏”等。而且超过百元的护肝片的销量并不低，随意点进去其中一款，销量都在数十万以上。

李丽说：“现在年轻人多是

因为酒精、肥胖等导致肝脏出现问题，最常见的是脂肪肝。正确的护肝方法首先是减少损伤肝脏的不良生活习惯，不要大量或频繁饮酒，过食肥甘厚味，避免肥胖，尽量少熬夜，多运动。”

“如果有持续的肝损伤，的确需长期服用护肝片，但也一定是在医生指导下，针对病因治疗的同时确定保肝治疗的疗程。”李丽建议。

本报综合