

淄博市第六人民医院

搭建一体化平台 医康养联合体合作签约

3月5日，淄博市第六人民医院与山东宁智寓和养老服务股份有限公司签订“医康养联合体”合作协议，医院党委书记尚波、院长赵西敏，山东宁智寓和养老服务股份有限公司董事长王光亮、总经理任宁等有关领导出席签约仪式。

为给老年人提供优质便捷

的医疗健康保障，更好地满足老年人安度晚年的实际需要，此前双方经过充分协商，达成了医康养联合体合作协议。签约仪式上，赵西敏简要介绍了医院基本情况，提出了开展医康养合作的许多契合点和着力点。

尚波在发言时指出，通过实质性地开展医康养合作，对于实

现“老有所养、老有所乐、老有所医”的美好愿景，缓解年轻人养老压力，具有十分重要的意义。下一步，医院将以建立医康养联合体为契机，充分发挥专业优势，不断创新服务举措，提供更加优质、高效、安全、便捷的医疗护理服务，为养老事业贡献力量。

臧姝敏

北大医疗淄博医院

与时间赛跑 为生命护航

医院是一个充满希望和奇迹的地方，每天都会上演着一幕幕温暖的画面。近日，3个家庭在北大医疗淄博医院（淄博经开区医院），见证了生命带来的喜悦与绽放出的“生命之花”。

近日，一名孕期36周的产妇韩女士出现大出血，危急时刻，北大医疗淄博医院产科、儿科、手术室、彩超室、检验科等多学科参与救治，合力为她的生命续航，保母子平安。无独有偶，此前医院还成功抢救一名肺动脉栓塞患者。一名呼吸困难、胸痛、意识丧失的患者送到急诊科，经CT肺血管造影检查发现，

左右肺动脉主干及大部分分支栓塞。患者病情危重，医护人员争分夺秒、互相协作，历时一个小时，顺利完成手术，病人转危为安。

近日，张先生及其全家，将一面写有“携手并肩治医学难题，齐心协力创生命奇迹”的锦旗送到了心血管内二科，原来，他是在医院第一个享受到心房扑动射频消融治疗福音的患者。经过治疗，不仅恢复顺利，还能做一些体育运动，解决了他多年心慌、胸闷不适的困扰，让心脏不再“颤抖”。

赵志楠

传承雷锋精神 践行时代使命

淄博市第四人民医院开展学雷锋志愿服务义诊活动

3月5日是第61个学雷锋纪念日，也是第25个“中国青年志愿者服务日”。为关爱老年弱势群体，大力弘扬雷锋精神，践行“奉献、友爱、互助、进步”志愿精神，助力健康淄博建设，3月5日上午，淄博市第四人民医院临床一党支部、团委组成的学雷锋志愿服务队前往经开区

福瑞园老年公寓，开展“学雷锋，树新风”志愿服务活动。

来自医院各科室的志愿者为老人们提供问诊咨询、心电图检查、量血压、测血糖及血氧检测等服务，从安全用药、饮食起居、精神状态和日常锻炼等方面进行面对面、零距离的健康知识宣教。同时，根据检查结果与老年

公寓工作人员进行沟通，记录并跟踪老人的健康状况，提供持续性的医疗保障服务。志愿者们为老人们发放各类健康知识手册，与他们聊天、拉家常，以实际行动践行雷锋精神，弘扬中华民族敬老、爱老、助老的传统美德。

徐永红

淄博市精神卫生中心

关注情绪变化 谨防“心灵感冒”

在日常生活中，个人情绪的起伏是免不了的。如果人的情绪状态经常处于某一极端，或只在两极端之间转变，那就被视为心理异常中的心境障碍，也称“心灵感冒”，包括抑郁症、恶劣心境障碍、双相障碍等。

38岁的周先生最近一年总是很容易困倦，对事情的应变能

力差了，焦虑不安，总担心自己处理不好。慢慢地，他开始出现一些莫名的担心，感觉记忆力也开始出现问题，家人陪他到专业医院，经过全面的心理评估和精神检查，周先生最终被确诊患了抑郁症。

得了抑郁症该怎么治疗呢？一般采取心理治疗、药物治疗及

物理治疗相结合的模式。还要依据患者临床症状的表现及神经内分泌的调整，合理用药，改善患者情绪。乐观是一种积极的生活态度，内心强大才会有能力、有勇气去面对遇到的任何挑战与烦恼，有效防范“心灵感冒”。

伊岱伟 孙秀珍

张店区中医院

中医药文化知识走进张店区齐润小学

为弘扬和传承中华优秀传统文化、普及中医药文化知识，2月26日，张店区中医院组织医务人员到张店区齐润小学举行了“中医药文化进校园”活动。

伴着悠扬的音乐声，医护人员认真地示范八段锦表演。在中医研学课堂上，医务人员运用图片、故事、中药标本等多元化内容，以寓

教于乐的方式，介绍中医相关知识。在中草药辨识环节，同学们近距离接触了蝉蜕、土元、白芷、黄连等常见的中草药饮片。此次活动的开展，丰富了孩子们的中医药知识，助力培养青少年健康意识和健康生活方式的同时，为中医药文化的传承和发展注入了新的活力。

张宁

桓台县妇幼保健院

介入治疗让想生二胎的她实现梦想

“没想到我的二胎梦想终于成真！”日前，家住博山的张女士和家人一起，将一面精心制作的锦旗送到桓台县妇幼保健院。张女士今年39岁，一胎是一个健康的男婴，一家三口生活美满幸福。直到国家生育政策放开，张女士和丈夫萌生了再要一胎的想法。2020年，张女士和丈夫开始备孕，可让夫妻俩没想到的是，这几年张女士一直没有怀孕，两人这才

着了慌，赶紧到医院进行检查。

在桓台县妇幼保健院，医生通过全面检查诊断告诉张女士，她无法成功孕育二胎的主要原因是双侧输卵管不通，建议进行介入治疗技术。听完医生的介绍，张女士接受了医生的建议，并决定第二天实施手术。让张女士没有想到的是，整个手术仅用时十几分钟就结束了，而张女士则全程处于清醒状态，几乎感觉不到疼痛。

手术结束后，张女士和家人顺利返回家中。二个月后，她惊喜地发现，自己居然怀孕了。经过到医院检查，宝宝发育一切正常。张女士和家人为此欣喜异常，当天便定制了一面锦旗送到了桓台县妇幼保健院。桓台县妇幼保健院介入医生介绍，治疗输卵管阻塞，是通过数字化子宫输卵管造影技术，根据造影剂在输卵管及盆腔内的显影及时间分布情况，

医师可以了解输卵管是否通畅、堵塞部位及宫腔形态。通过介入手术，医师不仅可以直观地看到输卵管通畅性，还可观察宫腔及输卵管内腔的病变，进而做出针对性治疗。

据了解，介入超微创技术自20世纪80年代初传入我国，为现代医学诊疗提供了新的技术手段。2019年2月15日，郑州大学第一附属医院介入中心桓台分中心正式成立。在国

家863项目首席科学家韩新巍教授的指导下，桓台县妇幼保健院介入诊疗技术在妇科、产科、不孕不育、儿科等方面得到广泛应用。2019年12月，经中国妇幼保健协会妇产介入标准化培训基地评估组专家评审，医院正式通过全国“妇产介入标准基地”验收，标志着该院妇产介入诊疗技术走在全国前列。

高阳

冰箱里的隔夜披萨害她得了脑膜炎

搞鬼的李斯特菌你了解吗

丰盛的菜肴，难免会出现剩余，很多人怕浪费，会把剩菜剩饭放在冰箱保存，但是剩菜剩饭真的不能乱吃。近日，家住深圳的小静就因为吃了几口冰箱的隔夜披萨，竟患上脑膜炎。

女子吃隔夜披萨引发脑膜炎

近日，小静在家吃午饭时，因为懒得加热，直接拿出冰箱里的隔夜披萨就啃。没想到这一口披萨，就让她摊上“大祸”。

两天后，她莫名其妙头痛、肌肉酸痛，一开始以为是感冒，吃了颗止痛药就去睡了。但一觉起来，症状不但没好转，头痛炸裂，还开始呕吐，脖子也变得僵硬。察觉到不对劲的她前往深圳市第二人民医院就诊，医生一听发病过程和症状后，隐隐不

安——可能是脑膜炎。果然，一番检查下来，脑室已经有感染的表现，能看得出脑脊液分层了。腰穿出来的脑脊液，也都是浑浊的脓液，一般正常的脑脊液是清液状。

据神经内科重症病区主任黄贤键介绍，手术过程中发现小静的脑室因为细菌繁殖，里面已经像个“盘丝洞”，到处结满了蜘蛛网。所幸，后来手术过程顺利，小静也在医院继续接受药物治疗。

原来是李斯特菌在“搞鬼”

好好的，怎么吃了几口隔夜比萨就摊上脑膜炎呢？黄贤键解释，这其实是李斯特菌在“搞鬼”。李斯特菌又名单核细胞增多性李斯特菌，它的生命力非常

顽强，在0~45摄氏度的温度下，无论是酸性还是碱性条件下，它都能大量繁殖，甚至在零下20摄氏度的冷冻环境中也能活得好好的，江湖人称“冰箱杀手”。

李斯特菌是引起食源性疾病暴发的主要病原菌，也是致命的食源性病原体之一，其致死率可达20%~50%。李斯特菌属于条件致病菌，可以通过被污染的食物，经过消化道、眼睛、破损的皮肤和黏膜进入人体造成感染，其引起的中毒多发生在夏秋季。生奶源及其制品、冰激凌、生食的水果蔬菜、肉及肉制品、冷的熟食生食类、烟熏类海产等，都是容易被李斯特菌污染的食品。

对于健康的成年人来说，李斯特菌致病力有限，如果吃了被李斯特菌污染的食物，可能会出现腹泻、恶心、呕吐、发热、头痛、

肌肉痛等症状。但孕妇、新生儿、老人及免疫功能低下者等，却是李斯特菌的重点攻击对象，感染后会引发败血症、脑膜炎，严重可致命。

我们该如何远离李斯特菌

黄贤键介绍，李斯特菌有个最大的“软肋”——怕热，巴氏灭菌、烧熟煮透这些简单的措施就能对付它。我们还可以通过以下措施来降低感染风险：

1.生熟分开 做饭过程中，生熟食品要分开。这里的“熟”指的是切完了直接吃的食物，比如拌黄瓜、酱牛肉；“生”指的是切完了还要经过加热处理的食物。生熟分开不仅指它们不要相互接触，也表示所用的砧板、刀具、器皿也应当分开。

2.保持清洁 保持手部清洁，除了餐前便后要洗手外，做饭之前和做饭过程中也要注意洗手。厨房用具要保持清洁，碗筷、筷子盒、刀、砧板、抹布的卫生要特别注意，不要让其成为污染源。

3.烧熟煮透 生的食物要彻底做熟，尤其是肉、禽、蛋和海产品。熟食类的肉制品从冰箱取出来后，也应高温加热后再食用。

4.安全原料 避免食用高风险食物，包括未消毒的奶制品、生冷沙拉和海鲜、未经加热的熟食等。

5.定期清理冰箱 冰箱断电后，取出全部食材，用热水和中性洗涤剂清洁冰箱内壁和架子，并用清水擦拭或者冲洗干净。

本报综合