村民在家门口享“健康大餐”

本报承办的“万名医护进乡村 健康义诊心连心”系列活动第三站走进宝山镇卫生院

本报讯 11月10日,由青岛市医学会、青岛日报报业集团联合主办,市医学会资深专家志愿服务分会、老年生活报承办的“万名医护进乡村 健康义诊心连心”系列活动第三站,在青岛市西海岸新区宝山镇卫生院举行。

专家团队现场答疑,村民家门口享健康大餐

上午9点,青岛市医学会“银发医疗服务队”的专家团队义诊准时开始。这支团队汇聚了来自青岛大学附属医院、青岛市市立医院、青岛市海慈医疗集团、青岛西海岸第二医院、山东大学齐鲁医院(青岛)、青岛市妇女儿童医院、海军青岛特勤疗养中心、青岛市即墨区中医医院等多家医院的资深专家,涵盖骨科、普外科、呼吸科、心内科、老年内科、心血管内科、耳鼻咽喉科、皮肤科、妇产科、针灸推拿科等多个科室,为村民们提供了全面、专业的医疗咨询和义诊服务。

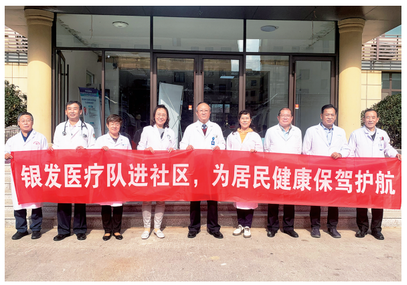
义诊现场,前来就诊的村民络绎不绝。为确保义诊活动的顺利进行,宝山镇卫生院提前做好了充分的准备工作。村民们在现场工作人员的引导下有序排队就诊。

李大爷近日感觉心脏不适,在志愿者的引导下,青岛市市立医院心血管内科专家王晏平主任为他进行了检查,制定了科学的治疗方案。“早就想去医院检查身体了,但孩子们都不在身边,自己去医院不方便。这次免费义诊把医生送到了家门口,看病真是太方便了。”李大爷感慨地说。

义诊助力乡村医疗,未来将持续深入基层

“解决医疗资源分布不均衡问题,需要政府、社会、医疗机构共同努力。此次义诊将优质医疗资源送到了群众家门口,赢得了居民的高度赞誉,取得了良好的效果。”青岛市医学会相关负责人表示,未来,青岛市医学会和青岛日报报业集团将继续携手合作,深入更多乡村、社区开展义诊活动,将更多优质医疗资源下沉到基层,为提升乡村医疗卫生服务能力贡献力量,让健康福祉惠及更多的农村群众。

(记者 尚美玉)



世界肺炎日

“沉默肺炎”,我们怎么应对

——访青岛大学附属医院呼吸与危重症医学科主任医师杜建新

11月12日是世界肺炎日。随着秋冬季节的交替,流感、肺炎支原体感染等呼吸道疾病进入了高发期。老年人由于免疫功能下降且多伴有基础性疾病,因此成为肺炎的高风险人群。为此,本报记者采访了青岛大学附属医院呼吸与危重症医学科主任医师杜建新,他就老年人如何防范和应对肺炎分享了最新要点。

扫码观看视频

警惕“沉默肺炎”的潜在威胁

80岁的王先生近来食欲不振、嗜睡,偶尔出现带有黄痰的咳嗽和呼吸困难等症状,但他的体温一直正常。在老伴的陪同下,王先生前往医院进行了检查,并通过CT确诊为肺炎。经过一周左右的抗生素治疗,王先生很快康复。然而,他对此感到十分不解:“肺炎不是会出现咳嗽和发烧的症状吗?我体温不高怎么会得肺炎呢?”

对此,在呼吸科行医多年的杜建新解释,相比年轻人,老年人在感染呼吸道疾病后,往往不会立即出现发烧、咳嗽等典型症状。“在大多数人的印象中,肺炎的症状包括咳嗽、咳痰、发热、胸痛、呼吸困难等,但老年人可能发展成肺炎也‘不发热’,这就是人们常说的‘沉默肺炎’。”杜建新强调,这种“沉默肺炎”在儿童、老年人以及免疫功能相对较差的人群中更为常见。

其实,“沉默肺炎”早期是有迹可循的。老年人在日常活动中,如外出买菜、接送孩子或在家做饭时,可能会感到与平时不同的气促或呼吸困难。步行一段时间后,他们可能会出现明显的气促,需要休息几分钟才能继续行走。此外,乏力、轻微胸痛、头晕以及精神不振等症状也可能是“沉默肺炎”的早期信号。杜建新提醒:“如果出现食欲不振、浑身乏力、长期不明原因的发烧等情况,一定要及时就医,并进行CT检查,防止‘沉默肺炎’进一步发展。”

滥用抗生素 肺炎加重

72岁的柳女士非常注重个人卫生。她觉得自己每天接触了大量的细菌,便在吃饭时服用一小片抗生素。这种习惯持续了将近一年的时间。然而,进入冬季后,气温骤降,柳女士患上了轻度感冒,随后发展成肺炎。由于长期服用抗生素,柳女士的体内产生了大量的耐药菌,导致肺部反复感染。抗生素治疗效果不佳,炎症难以消退。直到后来明确为真菌感染,给予抗真菌治疗,她的病情才略有好转。

“抗生素用药不宜过久,最多7到10天。”杜建新表示,很多患者在感冒、发烧、腹痛、腹泻等症状出现时,会盲目服用抗生素如“先锋”或“头孢”。然而,这种看似高效的行为可能无效且有害。长期滥用抗生素不仅会让身体承受药物副作用的困扰,还会让细菌产生耐药性,以后普通感染和轻微伤害就可能致命。

“每个人可能感染的病原微生物不同、症状不同,抗生素的使用要根据疾病本身来判断。比如,患支原体肺炎时,服用头孢类抗生素就不对症。”杜建新提醒,出现咳嗽、咳痰、发热、呼吸困难等症状时,患者应尽快到医院进行血常规、支原体抗体等检查,以便针对性用药。

秋冬季肺炎高发 加强防护

杜建新指出,天气寒冷、气温下降是诱发肺炎的重要因素。寒冷会使毛细血管收缩,影响血液循环,使人体抵抗力下降,容易受到病毒或细菌的感染,从而引发感冒、肺炎等疾病。秋冬季节正是一年中气温最低的季节,病毒与细菌在这个时间段里十分活跃,因此老年人特别需要注意防范。

同时,秋冬季节气候干燥也是一个重要诱因。生冷、干燥的空气会影响人体的呼吸系统,使呼吸道黏膜保护力下降,容易诱发呼吸道感染性疾病。气候干燥时,许多人会使用加湿器来增加室内湿度。然而,长时间的加湿可能会为病毒和细菌的滋生提供良好的环境,从而增加患病的风险。因此,使用加湿器时需注意定期清洗和消毒。

“中医理论认为,正气不足则外邪入侵。人体在秋冬季节的抵抗力通常是比较低的,由于天气、气温的原因,人体的抵抗力下降,病毒可以轻而易举地入侵人体并引发感染。”杜建新介绍道。

科学预防肺炎 守护健康

那么,在秋冬季节如何科学地预防肺炎呢?杜建新给出了以下几点建议:

一是防寒保暖。老年人在秋冬季节外出时应注意防寒保暖,避免呼吸道经受剧烈的温度变化而丧失抵御病菌的能力。建议穿戴保暖衣物、围巾和口罩等。

二是注意个人卫生。勤洗手、避免去人多拥挤的地方可以有效避免病原体的传播。在打喷嚏或咳嗽时注意遮掩口鼻,以防止病原体传播给他人。同时,保持家居环境清洁也很重要。

三是加强体育锻炼。适量、合理地锻炼身体可以改善心肺功能、增强抵抗力。散步、打太极拳、做操、慢跑等都是适合老年人的锻炼方式。但需注意避免过度劳累和剧烈运动。

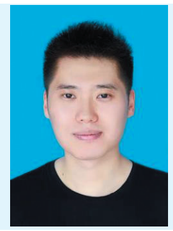
四是戒烟、避免醉酒并保持清淡饮食。少吃辛辣刺激性的食物,多吃新鲜的蔬菜水果和富含优质蛋白质的食物。荤素搭配、保证营养充足。同时,要保证充足的睡眠和适当的休息,注意劳逸结合。

五是注意通风。早晨起床后和晚饭后应开窗换气至少15分钟,以保持室内空气新鲜。尽量少去人多且通风不好的公共场所。在天气晴好的时候多去室外活动、呼吸新鲜空气。

此外,预防肺炎还可以考虑注射肺炎疫苗。杜建新还建议,在肺炎流行期间,可以短期服用一些黄芪颗粒,并根据季节调节生活起居,以减少肺炎的发病率。 记者 尚美玉

名医论道 45

晨跑锻炼与晚上跑步对肺部健康的影响



宁阳县第一人民医院呼吸科 杜凯

跑步作为一种广受欢迎的有氧运动,对肺部健康具有显著的益处。关于晨跑和晚上跑步对肺部健康的具体影响,我们可以从几个方面进行探讨。

晨跑对肺部健康的益处 晨跑有许多对肺部健康有益的特点。早晨空气较为清新,尤其是在城市环境中,夜晚的植物光合作用和空气沉降有助于减少空气中的污染物。此外,早晨的低温也有助于减少呼吸道的不适感。晨跑时,由于身体刚从休息状态中苏醒,进行适度的有氧运动可以迅速提高心率和氧气利用率,这对于增强肺活量和促进肺部血液循环非常有利。

晚上跑步对肺部健康的益处 晚上跑步也有其独特的优点。首先,经过一天的工作和学习后,晚上跑步可以帮助人们放松身心,缓解白天的压力。其次,晚上的气温通常比早晨更为温和,特别是在炎热的夏季,晚上跑步可以避免高温带来的不适。此外,晚上跑步时,城市的噪音和光线可能较少,为跑步者提供了一个相对安静和舒适的环境。

环境因素的影响 空气质量和污染程度直接影响跑步时的肺部健康。一般来说,清晨和傍晚时段,大气层结构相对稳定,污染物不易扩散,因此空气质量相对较差。而在正午到下午时段,太阳辐射较强,有利于污染物的光化学反应和扩散,空气质量相对较好。因此,选择在空气质量较好的时段跑步,无论是在早晨还是晚上,都可以更好地保护肺部健康。

个人体质和生活习惯的差异 每个人的身体状况和生活习惯不同,这也会影响跑步的最佳时间和方式。有些人可能更适合早晨跑步,因为他们能够在清晨获得更多的精力和动力。而另一些人则可能更喜欢晚上跑步,因为这有助于他们放松和入睡。最重要的是找到适合自己身体节奏和个人偏好的跑步时间,并坚持下去。

总的来说,晨跑和晚上跑步对肺部健康都有积极的影响。考虑到空气质量的变化和个人作息习惯,建议跑步者在清晨或傍晚时段选择空气质量较好的地方进行锻炼。同时,注意穿着适当的运动装备,保持正确的跑步姿势,并根据自己的体能水平合理安排运动强度。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

“原地超慢跑”真能减肥吗

近日,一种堪称“高效低强度”的减脂运动火了起来,叫原地超慢跑,就是在原地进行的超慢跑运动。与传统跑步相比,它的速度更低,在家中即可完成,无需任何器材、相对安全,一些网友表示自己或身边的亲戚朋友通过这个运动瘦了下来。不过,医生提醒,这个运动和普通的慢跑相比并没有太大差别,只要是跑步运动,都会有身体腾空的动作,任何有腾空过程的运动对体重基数较大的人群都不太友好,因为这个动作必然会对膝关节有冲击,只是冲击程度有高低之差。

此外,每个人最大心率的60%~80%是减脂心率。想要达到这个心率,就不存在真正意义上的“低强度运动”,只是可能原地超慢跑的步幅、步频更容易被一些人所接受。

作为一个确实很便捷的运动,中老年人、长期久坐的办公族、焦虑人群、产后康复人群等可以把它作为一项日常的减脂运动。医生建议,可以每次运动35~45分钟,每周3~4次,随着身体适应度的提高,再逐渐变为每周4~5次。

想要减肥,任何一项运动都需要长期的坚持搭配合理的饮食,这必定是一场持久战。对于大多数超重和轻度肥胖症患者,可设定为每3~6个月之内,将体重降低5%~15%并维持,不要急于求成。 许倩倩

“新三高”:隐蔽性强危害大

当前,和传统“三高”(高血压、高血糖、高血脂)相比,以“体重高”“高尿酸血症”“高同型半胱氨酸血症”为代表的“新三高”,同样对老年人的健康构成严重威胁,但因隐蔽性强,往往等到引发严重并发症时才被察觉。

“新三高”不容忽视

医生表示,从对门诊和住院患者走访的情况来看,许多老年人对高血压、糖尿病非常重视,但忽视了自己的体重、尿酸和同型半胱氨酸水平。实际上,这些问题对老年人的健康同样具有严重威胁。

“我今年67岁,身高1.58米,体重超过75公斤,长期以来膝关节疼痛,行走困难。”患者赵女士说,她因心脏问题住院,完善相关检查后发现,肥胖不仅加剧了关节退行性病变,还使她的心脏负担加重,诱发了心衰。

医生表示,与年轻人相比,老年人代谢能力下降,摄入的热量更容易转化为脂肪,过重的体重与糖尿病等多种慢性病密切相关。高尿酸血症则是近年来日益常见的代谢问题。它是指血液中尿酸含量过高,容易导致痛风等疾病。闫俊丽介绍,高尿酸的危险性,还在于尿酸的长期堆积可能对肾脏造成不可逆的损伤,甚至引发肾衰竭。

71岁的张先生说:“我平时挺注意血压和血糖的控制,这个高同型半胱氨酸怎么就会影响心脏?”对此,专家解释说,高同型半胱氨酸会破坏血管内皮,使血管变脆、变窄,从而增加血栓的风险。而它不像高血压、高血脂那样容易被察觉,很多人直到发生心脑血管意外时才发现,原来是它在作怪。

应对“新三高”,预防与管理并重

针对这些新发的老年健康问题,医生给出了几点防治建议。

第一,控制体重。老年人可以通过合理饮食和适量运动来保持体重稳定。第二,饮食调节与定期体检。对于尿酸高的老人,饮食控制尤为重要。老年人应避免摄入高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜、红肉等,改为多吃蔬菜、水果,同时定期监测血尿酸和肾功能指标,及时发现问题并加以控制,最好每半年做一次尿酸检测,早发现、早控制。第三,针对高同型半胱氨酸血症,老年人可在医生的指导下适量补充叶酸和维生素B族,帮助降低血液中的同型半胱氨酸水平,尤其是饮食较为单一的老人,更需要注意。 崔宏远

山東省老年國際旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169
青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

会员特惠提前购 双人报名立减600元

欧洲8国—布达佩斯国会大厦、提恩教堂、玛利亚广场、欧洲小镇、威尼斯、意大利小镇、罗马、斗兽场、佛罗伦萨、圣母百花大教堂、因特拉肯、法国小镇、协和广场、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道等,集德国、法国、意大利、瑞士、奥地利、捷克、匈牙利、列登支士敦双飞13日

赠送转换插头、赠送高额意外险 2025年2月12日 3月17日 9999元

湖北-黄鹤楼、红楼、户部巷、东湖、两坝一峡、恩施大峡谷、梭布垭石林、龙鳞宫、女儿城大型夕阳红主题活动双卧7日(武汉、宜昌、恩施一次出行,三线畅游).....11月14/19/24日 1380元起

长寿村巴马-靖西鹅泉、百魔洞、巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、百年老街、北海银滩、北海环岛游(可自愿选择)全程0进店双飞6日 精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖.....11月16/19/24日 2880元

福建-滕王阁、金湖景区、明清园、寨下大峡谷、地质博物苑、上清溪景区竹筏漂流、耕读李家、尚书第、泰宁古城、红军街双卧7日 品质纯玩:全程当地优质四星酒店、升级一晚特色餐.....11月20/27日 2580元

海南新时光-5A蜈支洲岛、4A亚龙湾天堂森林公园、5A天涯海角、亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区、文笔峰盘古文化旅游区双飞6日 独家安排海南本帮菜、文昌鸡特色餐、赠送定制海鲜餐、赠送大型红色实景演出《红色娘子军》、满20人独立成团.....11月17/20/22/27日 3380元

西双版纳-4A原始森林公园、4A野象谷、4A热带花卉园、4A勐泐大佛寺、告庄星光夜市、万亩茶园、傣族村寨直飞5日 赠送价值199元/人的告庄精美旅拍、定格在版纳的美好瞬间;赠送湄公河水滴世界、邂逅美人鱼;参加傣族特色泼水活动、赏孔雀放飞、明镜台玻璃栈道目睹整个景洪城.....11月16/19/22/26日 2580元

特价秒杀新马-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日 绝佳航班 特色餐食.....11月21/28/30日 2699元

西班牙葡萄牙-圣家族大教堂、奎尔公园、米拉之家、巴特罗之家、科学艺术城、瓦伦西亚主教堂和塔楼、阿尔拜辛区、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、塞维利亚大王宫、黄金塔、罗西欧广场、航海发现纪念碑、贝伦塔、热罗尼莫斯修道院、西班牙广场、圣米盖斯市场、马德里皇宫12日 含签证含联运 赠送转换插头 WIFI服务12月12日 2025年1月1/20日 9999元

澳大利亚新西兰-菲兹路易公园、皇家植物园、墨尔本大学、旧国会大厦广场、维多罗托鲁瓦湖、利亚国立美术馆、美沿海之大洋路一日游、小红帽灯塔、洛恩小镇、阿波罗湾、吉普森台阶、十二门徒、洛克阿德大峡谷、伊甸山、玛塔玛塔小镇、库瑞公园、爱歌顿农场、红树林、市政府花园、世博会旧址、可伦宾野生动物园、蓝山国家公园、海德公园、悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、悉尼皇家植物园双飞10日...12月5/12/19/26日 24800元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、海苔博物馆+韩服摄影、仁川中华街+炸酱面博物馆、松月洞童话村双船5日 经典景点畅游、游轮直达韩国仁川码头.....11月18/25日 849元

日本-清水寺、富士山五合目、地震体验馆、河口湖红叶回廊、忍野八海、鹤岗八幡宫、镰仓高校站前、镰仓小町通、秋叶原动漫街、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银座、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿崛食街、双飞6日 升级大版一整天自由活动;当地四星酒店升级一晚温泉酒店头.....11月28日 5680元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★

人参鹿鞭片 99元12瓶

好消息!高含量人参鹿鞭片,打进热线可参加99元12瓶 特大活动,每天仅限前50名!

人参鹿茸片自上市以来深受广大男士朋友的青睐,是当下老年朋友的优选之一。

高含量人参鹿茸片,选用人参、山药、鹿鞭、桑葚、茯苓、黄精等六味天然食材,经过高科技萃取,保留营养成分,每天吃每天有精神头,睡得好吃的香。鹏仁人参鹿鞭片,祝您精力旺,身体壮,生活品质高,幸福有力量。

超值钜惠,12瓶仅需99元!

为感谢广大读者朋友的信赖与支持,特举办惠民活动,全国读者打进热线可参加99元12瓶的活动,活动仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,领完为止。

一品佳美 订购电话 400-119-1299

自动调焦,只需一副 新款智能老花镜 打进电话免费送

新款蜂胶蓝莓防蓝光老花镜,自动调焦,100~600度都适用,镜片超耐磨,不易碎,全新的设计理念,戴上它,不但看得清,显得更时尚、更年轻!而且还可以抵御蓝光危害,保护视力受到更深的损伤!新品一经上市,立即在全国掀起换镜风潮!

每天前100名打进电话免费领一副!

为了答谢中老年朋友的支持,厂家特开展普及发放活动,本次活动前100名打进电话均可领取新款老花镜一副!请注意,符合以下条件者优先领取:1.55岁及以上的中老年朋友。2.每个家庭限量一副,杜绝重复领取。(全国送货上门,快递费也由厂家承担。)

一品佳美 领取电话 400-119-1299