

健康

第六六期

普及健康知识
树立健康理念

青岛市卫生健康委员会、青岛日报联办

责编 王世锋 王瑜 黄编 金琳 审读 王岩 排版 吕雷



医路同行 守护健康

“心灵港湾”守护群众身心健康

青岛市精神卫生中心全方位提升医疗服务质量和服务水平

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞

近日，“医路同行 守护健康”社会各界代表走进医院沉浸式体验活动第五站来到青岛市精神卫生中心。本报记者跟随心理科主任潘惟华，体验了他的一天。

仅仅一个上午，潘惟华就接诊了30多名患者。这些患者中很多人不能完整陈述病情，经常答非所问，潘惟华总是认真聆听，综合分析患者的整体表现，在最短的时间内了解并抓住最关键的病情特征。

记者发现，潘惟华接诊的患者中有三分之一是青少年。有的孩子患有分离焦虑症，上初中了还离不开家，一上学就会恐惧；有的孩子有幻听症状，总说独自在家时有人会和他聊天。潘惟华告诉记者，相当数量的青少年存在心理问题，需要尽早干预。他经常利用业余时间科普青少年心理相关知识，给老师家长“补课”，希望能帮助孩子安全度过青春期。

通过一天的体验，记者从潘惟华身上看到了精神心理医生们“以病人为中心”的初心

使命。他们数十年如一日，用自己的专业力量守护着群众的心理健康，努力帮助患者轻松、愉悦地生活。

青岛市精神卫生中心始建于1958年，不仅是青岛地区规模最大的三级甲等精神专科医院，也是山东省精神医学三大临床、科研、教学基地之一，还是国家精神心理疾病临床研究中心青岛分中心。多年来，青岛市精神卫生中心致力于打造特色专科服务品牌，设置心理咨询、失眠、焦虑抑郁、儿少情绪行为障碍、美沙酮维持治疗、孤独症治疗等10个特色门诊，3个精神科专家门诊，13个临床科室。其中，精神科是山东省临床重点专科，老年精神病科和精神科是青岛市临床重点专科，“重性精神病诊疗”是青岛市特色专科。

此外，青岛市精神卫生中心深耕亚专科建设，重点打造亚专科特色门诊。其与北京大学第六医院建立战略合作关系，引进院士专家团队，成立“北大六院合作医院”和“国家精神心理疾病临床诊疗中心青岛分中心”。

青岛市精神卫生中心与山东省精神卫生中心联合申报建设的“山东省精神心理疾病医学研究中心”，位列2022年度中国医院科技量值(STEM)“精神病学”学科全国百强榜第94位，居省内专科医院首位。

2023年，青岛市精神卫生中心立足精神专科特色，结合医院“高质量发展年”文化主题，全方位提升医疗服务质量和服务水平，打造“心灵港湾”服务品牌，持续提高群众看病就医的获得感和满足感。

在一代代“心灵港湾”守护者的持续努力下，青岛市精神卫生中心已建成集医疗、康复、预防、教学和科研于一体的三级甲等精神专科医院，成为引领山东半岛地区精神卫生事业的核心力量。

2023年，青岛市精神卫生中心红岛院区也将投入使用，预计设置床位1042张。届时，青岛市精神卫生中心将实现“一个中心、两个院区”的发展新格局，更好为群众身心健康保驾护航。

“我当一天医生/护士” 体验者心声

市政协委员赵清树：

在生活节奏快、工作压力大的当下，相当一部分人的心理处于亚健康状态，抑郁等心理疾病的发病率逐年增高，通过线上或者电话开展心理援助尤为重要。近日，我走入青岛市精神卫生中心沉浸式体验青岛市心理援助热线工作开展情况。这是青岛市唯一一条面向全社会提供公益心理援助服务的市级热线，自2020年开始规范运行，先后有80余名心理危机干预专家、心理热线志愿者参与接线工作，共接听咨询和求助电话1.6万余个。他们以“用心倾听、真诚回应、传递希望、专业支持”的工作态度守护着每一名来电者的“心灵港湾”。他们的专业能力让人信服，他们的工作热情让人感动。

就医手册助老人 跨越“数字鸿沟”

本报讯 近日，青大附院《门诊就诊直通车》及《住院小灵通》图文手册在线下、线上同时发布，以解决患者在就医过程中的困惑。同时，该院推出纸质版“口袋书”，方便老年患者等人群阅读，让患者在一图一文中感受就医便利。

近年来，大医院分科越来越细，挂号、检查、取药等环节数字化程度越来越高，自助服务给患者就医带来方便的同时，也一些不熟悉智能手机和网络技术的老年患者被“数字鸿沟”困扰。青大附院护理团队为解决这一难题，在完善智慧就医服务流程的同时，重点关注老年患者就医需求，编写《门诊就诊直通车》及《住院小灵通》图文手册。手册详细解答了青大附院五个院区的就医流程、检查预约、病历复印、费用结算、陪护服务、交通指引等常见问题，提升了老年患者的就医获得感与满意度。

(黄飞)

慎用“特效滴眼液” 长期反复使用易患青光眼

本报讯 近日，18岁的小李眼睛肿得睁不开，视力严重下降，前往山东第一医科大学附属青岛眼科医院就诊。医生发现，他此前长期使用一种特效眼药水，患上了“激素性青光眼”。

眼科医生告诉记者，市民在夏季容易患上过敏性结膜炎，激素类滴眼液被很多患者当成“神药”，反复长期使用，极易导致激素性青光眼。“长期使用激素类滴眼液会促使眼压升高，早期可能没有明显症状，但眼压持续升高，可能出现视野缺损，甚至视神经萎缩，产生不可逆的损伤。”医生介绍，激素性青光眼可发生于任何年龄，高度近视、高眼压症、有青光眼家族史、外伤性青光眼史或患有结缔组织病、类风湿性关节炎、I型糖尿病等疾病的患者，使用激素更易引起眼压升高。

医生建议，不要滥用糖皮质激素类药物，因病需要长期使用激素者，要定期到眼科检查，监测眼压。高危人群使用激素更应慎重，一旦出现激素性青光眼的早期表现，应立即停药并到专业的的眼科医院就诊，避免眼压升高引发不可逆的视力损伤。(黄飞)

暑假，儿童健康别“放假”

青岛市市立医院专家：定期对孩子健康作整体评估

本报讯 每到暑假胖八斤，开学又添“小眼镜”……为避免暑假成为少年儿童健康管理的“空窗期”，近日，青岛市市立医院集合儿科、营养科、耳鼻咽喉头颈外科、眼科专家为孩子们“量身定制”了一场暑期关爱少年儿童健康专场义诊。市立医院东院区儿科副主任刘秀琴建议，中小学生家长每年暑假或寒假应该带孩子做一次体检，对孩子的健康状况整体评估。

很多家长认为孩子只要吃得好、睡得香，没有病痛就没有必要体检，但刘秀琴提醒，中小学生体格发育、营养状态、神经心理等方面每时每刻都在变化，可能出现儿童肥胖、性早熟、多动、矮小、内分泌异常和一些心理问题。“每年寒暑假的体检可以及时发现中小学生在生长发育过程中可能存在的问题，及时采取合理、有效的干预措施，保证孩子健康成长。”刘秀琴说。

“很多家长在暑假期间放任孩子高热量饮食，导致孩子体重激增。”市立医院东院区儿科副主任医师吕淑云说，儿童肥胖比“中年发福”危害更大，是引起成人肥胖的危险因素之一，可能导致脂肪肝、胰岛素抵抗、高脂血症、高血压、高尿酸血症、阻塞性睡眠呼吸暂停、性早熟等，严重时可能导致非酒精性脂肪性肝炎、II型糖尿病等。

市立医院东院区营养科主任顾萍提醒，超重

肥胖的儿童要与成人一样“管住嘴”“迈开腿”。家长可以尝试“油盐糖用量减一半，主食精粮细粮换一半，就餐时间少一半”的方法，循序渐进地为孩子创造减重环境。

市立医院东院区眼科医生刘筱楠和耳鼻咽喉头颈外科医生王英提醒，暑假期间不要让孩子长时间盯着电子产品、戴耳机高分贝听歌，应定期为儿童安排视力和听力检查。

(黄飞)

公告

● 遗失 王国亮 (有效期限：2015.11.14—2025.11.14) 的370402198705301917号身份证件，声明作废。

● 遗失北京西苑医院2023年7月18日开具给高琪福的发票，金额：100060120032568606号挂号发票，声明作废。

● 遗失青岛市市北区市场监督管理局1996年7月16日核发予青岛宏宇大酒店港弘酒店的370200MA93YUML62G号营业执照，正、副本，声明作废。

● 遗失青岛市市北区市场监督管理局2023年8月1日开具给崔莹强的收据，收据号：370281194112043X9，签发日期：2021年6月15日，声明作废。

● 遗失李秀红的黄岛区漓江西路1156号817的山东省住宅专项维修资金专用票据第三联，资金金额：3200156303，票据号：602001158322，金额：8911元，声明作废。

● 遗失由青岛市城阳区市场监督管理局于2004年5月17日核发予青岛市城阳区嘉祥丰商行的注册号为：3702143008348号的营业执照正、副本，声明作废。

● 遗失马晓冰的073648号居民身份证，声明作废。

公告

青岛润茂愉悦环境艺术有限公司，因你单位存在未按我局要求整改的违法行为，我局于2023年4月12日向你单位依法送达了《青黄人社监罚字[2023]第147号》《劳动保障监察行政处理决定书》，你单位逾期未履行该行政处罚决定，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第132号》《劳动保障监察行政处理决定书》，因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日内向我局依法申请行政复议或行政诉讼的，我局将依法申请人民法院强制执行。

特此公告。

联系地址：青岛市黄岛区水灵山路188号，联系人：王普进、杜坤升，联系电话：58953790

青岛市黄岛区人力资源和社会保障局 2023年8月1日

公告

因你单位存在未按我局要求整改的违法行为，我局于2023年4月12日向你单位依法送达了《青黄人社监罚字[2023]第147号》《劳动保障监察行政处理决定书》，你单位逾期未履行该行政处罚决定，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第132号》《劳动保障监察行政处理决定书》，因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日内向我局依法申请行政复议或行政诉讼的，我局将依法申请人民法院强制执行。

特此公告。

联系地址：青岛市黄岛区水灵山路188号，联系人：王普进、徐海翔，联系电话：0532-58953757

青岛市黄岛区人力资源和社会保障局 2023年8月1日

公告

因你单位存在未按我局要求整改的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2022]第529号》《劳动保障监察行政处理决定书》，决定给予你单

位158000元处罚。因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达。自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达。自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公司山东分公司：

因你单位存在未按照我局要求报送上书面材料及未按照我局要求进行整改的违法行为，我局于2023年1月27日向你单位依法送达了《青黄人社监罚字[2022]第713号》《劳动保障监察行政处理决定书》，你单位逾期未履行该行政处罚决定，我局依法作出《青黄人社监罚字[2022]第330号》《劳动保障监察行政处理决定书》，因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达。自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在欠缴社会保险费且未按要求提报材料的违法行为，我局于2023年1月7日向你单位依法送达了《青黄人社监罚字[2022]第638号》《劳动保障监察行政处理决定书》，你单位逾期未履行该行政处罚决定，我局依法作出《青黄人社监罚字[2022]第335号》《劳动保障监察行政处理决定书》，因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达。自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在拖欠农民工工资的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第47号》《劳动保障监察行政处理决定书》，你单位逾期未履行该行政处罚决定，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第186号》《劳动保障监察行政处理决定书》，因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在拖欠农民工工资的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第186号》《劳动保障监察行政处理决定书》，你单位逾期未履行该行政处罚决定，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第187号》《劳动保障监察行政处理决定书》，因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在拖欠农民工工资的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第605号》《劳动保障监察行政处理决定书》，拟给予你单位190000元处罚。因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在拖欠农民工工资的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第607号》《劳动保障监察行政处理决定书》，拟给予你单位190000元处罚。因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在拖欠农民工工资的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第647号》《劳动保障监察行政处理决定书》，拟给予你单位190000元处罚。因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在拖欠农民工工资的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第648号》《劳动保障监察行政处理决定书》，拟给予你单位190000元处罚。因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在拖欠农民工工资的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第649号》《劳动保障监察行政处理决定书》，拟给予你单位190000元处罚。因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在拖欠农民工工资的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第650号》《劳动保障监察行政处理决定书》，拟给予你单位190000元处罚。因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在拖欠农民工工资的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第651号》《劳动保障监察行政处理决定书》，拟给予你单位190000元处罚。因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在拖欠农民工工资的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第652号》《劳动保障监察行政处理决定书》，拟给予你单位190000元处罚。因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在拖欠农民工工资的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第653号》《劳动保障监察行政处理决定书》，拟给予你单位190000元处罚。因无法通过直接、邮寄等方式向你单位送达，现依法向你单位公告送达，自本公告发布之日起三十日即视为送达。如不服本处罚决定，你单位可在本决定之日起六十日内向本级人民政府提起行政复议，或在六个月内向人民法院提起行政诉讼。

公告

因你单位存在拖欠农民工工资的违法行为，我局依法作出《青黄人社监罚字[2023]第654号》《劳动保障监察行政处理决定书》，拟给予你单位