

国庆长假牢记防疫保健康

青岛市疾病预防控制中心发布10月份健康提示

健康提醒

金秋十月，丹桂飘香。天气不断转凉，昼夜温差变化大，呼吸道传染病逐渐进入流行季。“十一”假期期间，市民探亲、旅游、聚餐机会增多，发生食源性疾病几率上升。

为此，市疾控中心提醒市民注意预防新冠肺炎、流感、出血热、诺如病毒以及食源性疾病，倡导就地过节，确需外出，要全程做好个人防护，注意旅途卫生。

坚持个人防护，预防新冠肺炎

当前，全球新冠肺炎疫情依然处于高位流行；国内疫情呈多点散发、局部暴发态势，疫情防控形势严峻复杂，我市持续面临输入风险。国庆假期期间，人员流动和聚集性增加，疫情输入和传播风险进一步加大，提醒市民务必做好防疫。国庆假期期间，倡导市民就地过节，避免或减少跨市出行，非必要不出市，假期尽量选择市内游。确需离青的，应密切关注目的地和途经地疫情情况，不前往中、高风险地区及所在县（市、区），非必要不前往中、高风险地区所在地市的其他县（市、区），出行途中全程做好个人防护。高风险岗位人员尽量避免出行。乘坐飞机、高铁等交通工具需持48小时核酸检测阴性证明。

如从省外入青返青或省内7天内发生本土疫情的地市入青返青，须提前3天主动向目的地社区（村）、单位、酒店等报备，来青时须持48小时内核酸检测阴性证明，抵达后第1（抵青后立即检测）、3、5天各进行1次核酸检测，原则上前3天不参加聚集性活动、不乘坐公共交通工具、不进入公共场所。抵青人员发现来源地和途经地发生疫情，应立即向所在社区（村）、单位、酒店等报备。若7日内有本土疫情发生县（市、区）旅居史，建议非必要不来青，确需入青返青的，高风险地区人员抵达后进行7天集中隔离医学观察；中风险地区人员抵达后进行7天居家隔离医学观察；尚未公布中高风险区但7天内发生社会面疫情的地区，抵达后参照中风险区人员管控。此外，减少聚会聚集，避开热门景点。减少不必要的聚集性活动。承办5桌及以上宴会等聚集性活动的餐饮单位，须严格落实就餐人员验码、扫码、测温等措施，做好餐厅通风消毒。在日常生活中要继续保持“戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、一米线”等良好生活习惯。及时参加区域核酸检测，密切关注健康码时效，以免影响出行。乘坐公共交通工

具或进入公共场所，积极配合体温检测、扫场所码等工作。如出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等不适症状，应立即佩戴口罩就近前往设有发热门诊的医疗机构就诊，期间避免接触他人及乘坐公共交通工具。就诊时主动告知近期的旅居史及类似症状病例接触史。

做好防鼠灭鼠，警惕出血热

我市从10月进入肾综合征出血热（又称流行性出血热）的多发期，家鼠和野鼠都可传播，郊区农村为主要流行区域。临幊上主要表现为发热、三红（面红、颈红、胸部红）、三痛（头痛、腰痛、眼眶痛）、可发展为低血压休克、肾脏损害等，可危及生命，做好个人防护十分重要。市民要注意做到：做好防鼠、灭鼠、保粮工作。加强个人防护，尽量避免与鼠类及其排泄物（尿、粪）或分泌物（唾液）接触，灭鼠过程中要特别注意个人防护；做好田间野外防护。田间作业人员应穿鞋，扎袖口、裤脚口，衣服高挂，不坐草地和草堆；注意保护皮肤，如有破损，及时消毒包扎，收割时，应戴口罩。野外宿营时，应选择地势较高、较干燥、向阳、鼠类和杂草较少的地方为宿营地；出现症状及时就诊。如发现有突然出现的高热、“三红”和“三痛”及皮肤粘膜出血点等肾综合征出血热症状者，应及时去医院就诊。

注意食品安全，小心“诺如感染”

“十一”假期期间人们或探亲旅游，或参加婚庆喜事，聚餐饮酒等亦随之增加，如忽视饮食卫生，尤其在食品加工制作过程中受到病原菌污染易引发群体性发病。此外，诺如病毒感染进入高发期，易在托幼机构、学校、旅行团等人群聚集场所发生暴发疫情。

注意食品安全。选择新鲜、安全的食品原料，外出就餐时，注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。不食用来历不明的食物，不采集、不食用不明野生菌及野生植物。注意生熟分开。加工生熟食物使用的砧板、刀具、器皿等要分开。海产品充分加热后食用，不吃生冷、半生不熟的海产品。餐具、器皿要定期消毒。做好清洁消毒。诺如病毒感染者患病期至康复后3天内不能准备和加工食物或陪护其他患者；被患者呕吐物或粪便污染的表面应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒，并立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等，清洗时应佩戴口罩和橡胶手套，并在清洗后认真洗手。**观海新闻/青岛晚报**记者于波

热血献祖国 文明我先行

市中心血站邀请您参加随手拍

为在全社会弘扬无偿献血引领健康生活的时尚理念，营造文明、健康、和谐的公益氛围，结合国庆节和无偿献血主题公园建设，青岛市市中心血站组织开展“热血献祖国 文明我先行”无偿献血照片墙点赞活动，邀请您前来参加。

活动一：献血随手拍 祝福颂祖国

活动时间：2022年9月29日至10月20日

活动方式：(1)扫描二维码，点击“我要参与”，打卡青岛市爱心献血点，上传无偿献血主题相关照片，写下一句您的国庆热血祝福，即可完成活动参与。

(2)一次性上传1-5张照片，可向好友转发分享活动，每个用户每天可点赞5次。

(3)可在“作品顺序”中查看报名作品，并为喜欢的作品点赞，活动结束后，将根据照片点赞排名发布获奖名单，评选出一二三等奖，领奖地点为青岛市市中心血站各爱心献血点。

一等奖：10名，奖品：九阳多功能电火锅。

二等奖：20名，奖品：小米声波电动牙刷。

三等奖：30名，奖品：公牛圆形插排。

活动二：主题公园摄影展 文明创建我先行

活动时间：2022年9月29日至10月20日

活动方式：(1)点击“我要参与”，打卡青岛市无偿献血主题公园（市南区古田路与逍遥一路交叉口辛家庄北山公园），上传主题公园摄影作品，写下一句您的热血宣言，即可完成活动参与。

(2)一次性上传1-5张照片，可向好友转发分享活动，每个用户每天可点赞5次。

(3)可在“作品顺序”中查看报名作品，并为喜欢的作品点赞，活动结束后，将根据照片点赞排名发布获奖名单，评选出一二三等奖，统一发放奖品，领奖地点为青岛市市中心血站各爱心献血点。

一等奖：10名，奖品：九阳多功能电火锅。

二等奖：20名，奖品：小米声波电动牙刷。

三等奖：30名，奖品：公牛圆形插排。

观海新闻/青岛晚报记者于波



扫码参与活动

健康青岛

“慧眼”识破皮肤病“密码”

皮肤影像手段助力第一时间揪出皮肤“杀手”

皮肤是人体的重要免疫屏障。有数据显示，中国人皮肤疾病患病率高达40%—70%，所致健康寿命损失在所有疾病中位列第四。如何获得“体面”的健康人生？本期《健康青岛》邀请了青岛市市立医院皮肤病诊疗中心东院皮肤科副主任医师于海洋，与市民交流皮肤那些事儿。市民如有问题可拨打健康热线85702120。同时，市民可关注市立医院官微了解相关内容。

10个月大的诺诺头皮出现了一个绿豆大小的红色丘疹，通过涂抹湿疹药膏仍不见好转，这让家长十分紧张，担心是先天性血管瘤，特意赶到青岛市市立医院东院皮肤科门诊就诊。于海洋建议诺诺做皮肤镜检测，通过放大数十倍的皮肤显微镜检查发现，头皮上的红色丘疹不是血管瘤，而是一些红色的血管，周围有很多亮白色的条纹，是搔抓、刺激以后诱发的血管扩张。由于发现及时，通过干预治疗，诺诺遇到的皮肤问题迎刃而解，家长心中的“大石头”也落地了。59岁的崔女士头皮上有个深色丘疹，趁着来青岛探亲，她赶紧来到市立医院就诊。于海洋通过皮肤镜检查结果诊断为脂溢性角化病，俗称老年疣，是皮肤老化的一个表现，可用物理手段等进行治疗，简单又便捷。40岁的黄女士多年来一直被黄褐斑困扰，极大影响了她的自信心，出门必须要带着大大的墨镜。接诊她的是青岛市市立医院皮肤科专家王昌媛，建议她通过皮肤CT进行精准检查。皮肤CT可以帮助医生判断患者的黄褐斑色素到底沉积在哪一层，以及判断色素是否活跃，由此可以做一些针对性的治疗。通过检查结果诊断，黄女士脸上的黄褐斑是具有稳定倾向的混合型黄褐斑。结合诊断结果和就诊经历，王昌媛为她制定了精准治疗方案，通过口服药和外用药进行治疗，还为患者采用了一种光电治疗方法，让黄女士重新拾起自信、绽放瑰丽人生。80岁的王女士近年来饱受皮肤问题折磨，脸上的老年疣频繁再生，还伴有流脓、流血等症状，初步判断为皮肤肿瘤。通过皮肤病理进一步检查诊断为鳞状细胞癌，需要及时处理。青岛市市立医院皮肤科专家曲才杰采取皮肤肿物切除手术，将面部的病损区域一点一点剔除。十分幸运的是，赶在病情恶化前及时切除了肿瘤。

于海洋介绍，当皮肤疾病无法通过肉眼判断皮肤病灶的性质时，往往需要借助皮肤影像进行辅助判断，皮肤镜、皮肤CT等影像检查具有安全、便捷、高效的特点，临幊上常常用来自助治疗。在遇到皮肤肿瘤等特殊皮肤疾病时，一般先从病损区域切除部分病变组织，制成病理切片，通过显微镜观察后，探讨病变产生的原因、发病机理，并做出最后病理诊断，确保第一时间揪出皮肤“杀手”，及早从病源切除隐患。青岛市市立医院开展皮肤病理检查时间较早，皮肤科病理室每年能做活检数量达4000多例，在全省名列前茅。

于波 张小青

手术直击

巧手“穿针引线”畅通“腿梗”

脑梗患者要注意 小心“腿梗”找上门

腿发凉、无力、酸胀、疼痛、间歇性跛行……这些看似是“老寒腿”的症状，有可能是下肢动脉闭塞所导致的，畅通“腿梗”事不宜迟。本期《手术直击》播出青岛市市立医院集团医务部副主任兼东院医务科主任兼东院微创介入治疗中心主任贾楠主刀的下肢动脉闭塞血管成型术，由贾楠解读手术，并就如何预防“腿梗”提出健康提醒。同时，在节目的过程当中，开通了健康咨询热线85702120。

今年70多岁的郑老先生曾遭遇过脑梗，去年“腿梗”又找上门来。郑老先生半身不遂近七年，近两年腿总觉得冷，哪怕是夏天都要盖着被子睡觉，两个脚的温度都不一样。为此，家人带着老人四处求医，都没有找到解决办法，有的医院甚至认为，病情再发展下去，老人要面临极大的截肢风险。经多方打听，老人抱着最后一线希望，慕名找到了青岛市市立医院介入医学专家贾楠。经过仔细检查发现，因两年前的急性脑梗，老人左侧身体出现运动障碍，下肢动脉有多条血管是闭塞的。由于患有高血压、糖尿病，老人的全身动脉硬化已处于重度状态，需要立即进行治疗。面对棘手的难题，贾楠立马组织了病例讨论，商讨治疗方案，最终为郑老先生制定了最为稳妥的手术方案——一台微创介入下的下肢动脉闭塞血管成型手术，从而帮助他改善下肢动脉闭塞的问题，回归正常生活。手术采取局部麻醉，主刀医生贾楠通过不及2毫米的穿刺眼，将导丝导管送到闭塞的血管内部，将闭塞的血管打通，再用球囊将狭窄或者闭塞区域扩张起来。如果出现夹层或者撕裂情况，再植入支架，使血管能够恢复通畅。这台“穿针引线”的介入手术顺利帮老人解决“腿梗”的问题，且在术后一个月，小小的穿刺眼将从皮肤上消失。据贾楠介绍，微创介入治疗中心的目的是用最小的创伤，为患者获得最大的疗效，进行血管内部治疗时，患者没有明显的疼痛或者其他不适的感觉，此外中心还在综合治疗领域颇有建树，如治疗食管狭窄、肠道狭窄等，以及一些肿瘤的治疗等，均可采用微创介入办法，获得更加精准的治疗效果。

据贾楠介绍，本身发生过脑梗、心梗的人，要及早去查一下有没有“腿梗”的可能。糖尿病患者也要警惕下肢动脉硬化闭塞症的出现。另外，如果走路感觉酸、麻、胀，甚至走一段歇一段的时候，都要引起注意。“腿梗”如果没有及时接受正规治疗，病变会逐渐进展和加重，甚至会出现疼痛、足趾发黑、坏死、疼痛难忍等，建议到微创介入治疗中心门诊做进一步检查和治疗。于波 张小青

《健康青岛》播出时间

QTV-2首播：周六8:50 重播：周一9:25 周三9:25

《手术直击》播出时间

QTV-2首播：周六9:40 重播：周二9:40 周五9:40