

告别“蚯蚓腿”，一次手术“说走就走”

海慈医疗集团国庆假期将开展静脉曲张日间手术 患者局部麻醉术后当天就可下地活动

本报9月27日讯 当代上班族久坐、久站是常态，日积月累下来，容易发生静脉曲张。最初可能是蛛网样的轻微病变，时间久了会发展为蚯蚓状的凸起。记者从青岛市海慈医疗集团了解到，国庆假期期间，该集团血管外科中心将开展静脉曲张日间手术，帮助下肢静脉曲张患者随治随走。

海慈医疗集团助理、血管外科中心主任李强介绍，人体下肢的静脉血液流动方向是由下至上、由浅至深，维持血液流动的方向需要依靠心脏、呼吸、小腿肌肉挤压血管和静脉内的瓣膜共同作用。静脉瓣膜是一个单向开放的“小阀门”，当静脉血液向上回流时，阀门打开，当静脉血液向下返流时，阀门关闭。然而，静脉瓣膜损坏后不能维持下肢静脉血液单向流动，也就是说血液会向下返流，返流就会增加下肢静脉压力，静脉内压力增大便出现了静脉曲张、扩张，如吹气球一样，腿部的静脉被“吹胀”了。

静脉曲张早期阶段可以通过穿医用弹力袜和改善生活方式来保守治疗，延缓静脉曲张发展以及改善症状。目前，轻松舒适的手术治疗首选下肢静脉射频



医护人员为患者做静脉曲张手术。

消融闭合术联合点状剥脱及硬化剂注射，已在海慈医疗集团血管外科中心广泛开展。射频消融是一种治疗下肢静脉曲张的微创方法，主要通过射频发生器

和射频治疗管输送功率，产生热能引起电极接触的局部组织高热，使得静脉壁挛缩，引起胶原纤维收缩，从而静脉壁增厚，管腔收缩，迅速形成纤维的条索，最

终使静脉壁闭合。同时，产生的热能会迅速减弱，不会损伤周围的组织。在局部麻醉术后的当天就可以下地活动，创伤小，瘢痕少，患者腿部更为美观。

“传统手术、激光治疗均需要麻醉，术前需要禁食8小时，术后禁食6小时，患者还要平卧6小时不能下床。而微波消融手术可以采取肿胀麻醉的方式进行，术后可以下地活动，对于饮食无限制。整个治疗过程标准化、流程化，所有的工作合理统筹安排，压缩在同一天内完成，实现随治随走。”血管外科中心一科副主任王兆伟说。

据悉，下肢静脉曲张在人群的发病率较高，大概每5个人中就有1位静脉曲张患者。很多上班族患者因为工作繁忙，较难空出时间及时就诊，而海慈医疗集团推出的假期日间手术，缩短了患者轮候、住院时间，为上班族提供了福利。国庆假期期间，静脉曲张日间手术时间为10月2日和10月5日，患者可提前两天预约就诊，详情可拨打健康咨询电话：0532-83777390。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒)

比赛“照顾人”擂台秀技能

青岛市首届长期护理保险照护行业职业技能大赛收官



职业技能大赛(护士组)比赛现场。

本报9月27日讯 近日，由市医疗保障局、市人社局、市总工会联合举办的全市首届长期护理保险照护行业职业技能大赛收官，本次比赛是长护险制度实施以来所举办的第一届行业技能大赛。大赛自今年7月启动以来，各区市通过初赛选拔，共400余家定点护理机构踊跃报名，参赛选手近600人。

“没想到这次比赛成绩还不错。”看着手里的奖杯程正义激动地说。在护理组选手中，程正义的身影尤为突出，他是本次职业技能大赛中唯一获奖的男性选手，也是为数不多参赛的男性选手。

来自山西吕梁的程正义今年40岁，从事养老护理已经有6年的时间。“之前我在老家从事的都是一些与机器打交道的工作，我认为自己是一个比较感性、认真细致的人，对于我来说，从事照护行业更有成就感。”在从事护理行业之初，程正义感觉有些不习惯，认为照护患者没有女性护理员做得好。“我文化程度不高，就一直不断学习。”参加知识竞赛、行业协会培训，程正义通过不断努力在日常工作中得到患者肯定，并且在本次职业技能大赛中突出重围获得个人三等奖的好成绩。

据了解，在决赛中的40位选手中有9位是“00后”，年龄最小的仅21岁。“00

后”正在逐渐成为护理行业的主力军。去年7月，2003年出生的官硕毕业后进入平度言林脑血管病医院工作，这次同样参加了职业技能大赛。

“我这次实操考试的题目是给老人更换尿管，对于我们来说是几乎每天都操作的一个照护环节。”在官硕看来，护理专业是朝阳产业前景广阔，学习一项技能操作，不仅能帮助失能失智的老人，也储备了专业知识去帮助身边的人。“他们像自己的亲人一样，很亲切。有时候这些患者看到你来了，就会塞给我们些水果零食，像是自己的爷爷奶奶一样。”医院的患者普遍年龄都在七八十岁左右，对于官硕来讲他们既是患者也是亲人，“我感觉每天来上班很开心、很有能量。”

据悉，青岛市长期护理保险制度已覆盖全市934万城乡参保人。长护险制度实施以来，已累计支付长护险资金53亿元，为13万失能失智老人提供长护险政策保障，初步破解了“一人失能、全家失衡”的社会化照护难题。通过本次职业技能大赛的检验，大部分选手具备有扎实的基本功，这有利于组建一支更为专业化护理团队。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 管浩然)

TACS系统亮相“柏林展” 青岛地铁“技术范”引关注

本报9月27日讯 24日至27日，第15届德国柏林国际轨道交通技术展览会(InnoTrans)在德国柏林展览中心盛大举行。在中国城市轨道交通协会的组织下，青岛地铁在“柏林展”开幕式期间举办列车自主运行系统(TACS)全球发布仪式，借此国际平台，向世界展示中国轨道交通技术的卓越成就与未来趋势。

柏林国际轨道交通技术展览会(简称“柏林展”)是全球轨道交通领域规模最大、最具影响力的专业盛会，每两年举办一次。“柏林展”汇聚了全球轨道交通领域的顶尖企业、科研机构及行业专家，有着“轨道交通界奥斯卡”的美誉，是展示最新技术、促进国际交流与合作的重要平台。

青岛地铁一直致力于技术创新与产业升级，此番亮相“柏林展”，除了TACS全球发布仪式，还携手青岛城市轨道交通科技有限公司、青岛富欣城轨科技有

限公司、青岛东湖绿色节能研究院有限公司共同展示供电智慧运维、机电智慧运维、客室管理系统、TACS系统，以及飞轮储能、永磁牵引、新型能源等智慧、绿色领域的创新成果。

此次参展不仅是青岛地铁与国际同行交流学习、共谋发展的重要契机，是青岛地铁市场化改革年战略的重要组成部分，也是青岛地铁国际化战略迈出的坚实一步。青岛地铁扬帆出海，首秀德国柏林展，标志着青岛地铁从服务本土到拥抱世界的蜕变，是青岛地铁深化市场化改革、加速国际化布局的战略举措。展会期间，地铁集团深度参与多场技术交流论坛，与国际市场潜在客户进行商务洽谈，与全球轨道交通领域的领军企业、科研机构及政府机构建立广泛的联系与合作，共同推动轨道交通技术的创新与发展。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 徐美中)

保健康，做好第一责任人

青岛市首届“职业健康达人”风采大赛举行

本报9月27日讯 25日-26日，青岛市卫生健康委、青岛市总工会联合举办青岛市首届“职业健康达人”风采大赛，大赛主题为“争做职业健康达人，助力高质量发展”。

本次竞赛旨在鼓励各行各业的劳动者争做“职业健康达人”，自觉树立健康意识、主动践行健康行为，积极参与企业健康管理，善于传播职业健康理念，力所能及带动身边工友、家人做自身健康的第一责任人。比赛现场，来自各区市由企业、医护人员组成的12支代表队共36名选手参赛，历时两天，经过5个赛项的角逐，现场评选出个人一等奖4名、二等奖8名、三等奖12名；团体一等奖1名、二等奖3名、三等奖6名。

本着公平公正、充分展示“职业健康达人”风采的办赛理念，本次大赛分设个人赛和团体赛，邀请国家、省、市级专家评委全程评判，个人赛从知识、体能、综合素养三个维度展现参赛选手的职业健康素养；团体赛则从知识竞赛、团队协作两个角度，

重点考察团队成员在职业健康培训宣教组织、职业病危害防护和自救互救技能等方面的配合协作精神，彰显“职业健康达人”团队的健康影响力。(记者 栾丕炜)

天气预报

市区

今天 晴

东南风 3-5级 22℃~26℃

明天 多云

东南风 3-5级 23℃~27℃

明天

崂山 多云 22℃~27℃

即墨 多云 20℃~28℃

胶州 多云 22℃~28℃

黄岛 多云 23℃~27℃

莱西 多云 19℃~27℃

平度 多云 20℃~28℃