

一年三进藏，“辫子医生”重筑健步梦

市立医院医疗队三天完成25台膝关节及髌关节手术 累计让72名藏族同胞重获健康

金秋时节，身处雪域高原的25名藏族同胞收获了最珍贵的礼物——重圆“健步梦”。9月23日至9月28日，青岛市市立医院医疗团队跨越山海，前往西藏日喀则市桑珠孜区，在海拔4000多米的高原，又一次成功为25名患有严重骨关节炎的藏族同胞完成手术。至此，在“山海相拥 大爱同行——青岛市援藏公益项目暨青岛市市立医院‘高原疾病’救治项目”（以下简称公益项目）的支持下，一年多时间里，医疗队三次赴藏，累计为72名藏族同胞完成手术治疗，并开展康复指导。另外，还有31名藏族同胞分批来青接受手术治疗，共计103人圆了“大步走”的梦。

惊喜 一支带不走的队伍悄然成长

从2023年开始，市立医院医疗队开始组团赴藏，从黄海之滨来到青藏高原，给患有严重骨关节炎的藏区农牧民开展手术治疗。依托前两次组团赴藏手术的经验，本次医疗团队再赴西藏时更有底气。通过远程会诊前置工作，医疗队确定了25名藏区农牧民患者及其手术日期。

9月25日，由骨科专家于腾波、戴世友、胡光亮领衔的多个专业团队，与当地医护人员紧密合作，展开高效有序的连台手术。术中，医疗队惊喜地发现，相较于以往，当地医护人员的表现有了质的飞跃，他们操作更加熟练从容，与青岛医疗专家的配合也愈发默契，共同推动了手术进程的顺畅进行，带教的成果在实战中得到检验。

为当地留下一支带不走的高水平骨关节病诊治团队，一直是医疗队的初衷。从医院感染控制到疾病救治，从手术操作到术后康复，医疗队每一步都倾囊相授。此次手术，两地医护人员的



医疗队为患者做膝关节手术。

“混编”作战再次验证了这种合作模式的高效与可行性，在实战中促进了知识与技能的双重传承。在三天的工作中，医疗团队成功完成了25台膝关节及髌关节手术，帮助25名藏族同胞重获健康。

高效 康复治疗前移加速病情好转

“医护康”一体化的理念在当地医院生根发芽，转化为帮助患者快速康复的新模式。为了更快地让患者重获健康，康复团队和护理团队在术前为患者完成康复评估，团队采用康复短视频、术前精准康复干预及术后个性化康复治疗等多元化手段，不仅增强了患者的康复信心，同时有效缩短了康复周期。

此外，医疗队还根据不同阶段的术后患者，为他们量身定制了个性化的康复方案。考虑到语言的问题，团队将图文指导手册及康复短视频精心翻译成藏语，确保康复信息的传递准确无障碍。目前，语音版康复短视频已在当地卫生服务中心微信公众号上线。

创新 连续组团手术完善对口帮扶

医疗团队通过组建多学科专业队伍，在藏区有限的医疗条件下高效开展诊治。医疗团队由医疗、护理、康复、院感等专业人员组成，对当地医护人员进行麻醉、康复、救治、院感等系统性培训，帮助当地医院快速提高骨关节病规范诊疗水平，造福更多患者，开创了连续性组团赴藏的对口医疗帮扶新模式。

在这一模式下，团队建立了从术前手术患者筛选、院感防控、高原手术、康复和护理指导全流程的高效工作方案，确保了高原诊治工作的顺畅高效安全开展。同时还将青岛市市立医院的“医护康”一体化加速康复模式“移植”到高原，帮助更多患者快速康复。

影响 医疗团队事迹在高原传扬

随着青岛医生组团赴藏手术的事迹在藏区传播开来，越来越多的患者期盼能够得到救治。医疗团队抵达后的第一天，医院大厅便坐满了求医的患者，许多人甚至提前数小时便到医院守候。“我等了一年多了，能排到我吗？”来自岗巴县的一名藏族同胞焦急地询问。岗巴县位于喜马拉雅山北麓，平均海拔4700米，距离城区约200公里，患者与家属历经4小时的颠簸车程才赶过来。在南木林县，同样有4名患者闻讯赶来，希望能得到医疗团队的救治。原来，在今年6月医疗队第二次赴藏时，成功为南木林县的一名患者实施了手术，并取得了显著的康复效果，这一消息迅速在当地传开，给更多患者带来了希望。

由于现场人数众多，加上高原环境的特殊性，专家们不得不边吸氧边工作，这一幕打动了在场患者。那些拖着长长吸氧管的医生，被藏族同胞亲切地称为“辫子医生”。一年多的时间里，市立医院赴藏医疗队三次跨越山海，累计为72名藏族同胞完成手术治疗，在藏区人民心中种下了爱与希望的种子。在公益项目的支持下，还有31名藏族同胞来青接受手术治疗，共有103名藏族同胞重获健步新生。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛
记者 璩骊儒 通讯员 徐福强

“视”不宜迟！呵护眼睛从小做起

“健康教育进学校”公益活动走进文登路小学 “云端”直播吸引超11万人次观看



“是眼睛！”讲座开始，丁雯芝以猜谜的方式活跃现场氛围，并引出讲课的主题。近视是大多数儿童青少年视力不良的原因，会导致上课注意力不集中、眼睛疲劳等，影响日常的生活与学习。为了便于学生们认识近视，丁雯芝将眼睛比作一台精密照相机，以浅显易懂的语言，并结合实例，形象地展示了近视所带来的变化与危害。

为什么会近视？过早且长时间近距离用眼是近视眼形成的重要原因。丁雯芝指出，引起视界模糊的“坏蛋”不止一种，其中行为因素尤为突出。不科学的用眼习惯，如看东西距离过近、连续用眼超过1小时不休息、躺卧看书等，均对视力健康构成严重威胁。此外，环境因素也不容忽视，包括课桌椅与学生身高不匹配、书本及讲义亮度与对比度不足、字体过小且印刷不清晰等，这些都加剧了近视的风险。同时，电子设备的过度使用，也成为近视的重要诱因之一。值得注意的是，近视具有一定遗传倾向，并且高度近视更容易遗传。

日常学习保持“3010”原则

如何发现近视？丁雯芝给学生们支招：近视的形成往往是一个渐进的

过程，在日常生活中会出现视物不良的变化。当发现学生看远模糊、眯眼视物、近距离阅读或书写、频繁揉眼眨眼、歪头斜眼看东西以及经常皱眉等情况时，家长和老师应高度警惕，这些很可能是近视的初期预警信号。一旦发现这些迹象，应及时与学生沟通，了解其视力状况，并鼓励他们主动向家长或老师报告视力问题，以便尽早采取干预措施。

“近视发生之前，要防住它，如果不小心近视了，一定要把近视控制住。”为有效预防和控制近视，丁雯芝还提出了一系列健康用眼建议。她倡导在日常学习中，要保持“3010”原则，即每用眼30分钟应休息10分钟。同时，遵循“20-20-20”原则，每用眼20分钟远眺20英尺（约6米）以外的地方20秒，以缓解眼部疲劳。此外，她还建议限制电子产品使用时间，在使用电子产品学习20-30分钟后，应远眺放松10分钟，非学习目的使用单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。在日常生活中，要均衡饮食，多吃富含叶黄素等有益视力的食物，并保证充足的睡眠时间，小学生每天睡眠时间应为10小时。授课结束后，学校老师设计了即兴问答环节，同学们热情高涨，踊跃举手，竞相展示自己的学习成果。 观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒



扫码观看
直播回放

天气预报

市区
今天 阴转小雨
南风 3-5级 19℃~26℃
明天 晴
北风 5-6级 12℃~23℃
明天
崂山 晴 11℃~22℃
即墨 晴 10℃~22℃
胶州 晴 11℃~21℃
黄岛 晴 11℃~23℃
莱西 晴 9℃~22℃
平度 晴 10℃~22℃

通知

青岛尚哲贸易有限公司，Hitomi 4inlook 美瞳永旺东部店已于2024年9月22日停业，请持本店储值卡的顾客如卡内余额未清“0”，可联系我公司办理退卡，办理事宜联系电话：18660221691，联系人：李女士。地址：崂山区深圳路101号49号楼1106

青岛尚哲贸易有限公司

多重诱因引发视界模糊

“两件房子一样宽，大门常开也常关，房子可容千万人，难容沙粒在里面。大家知道这是身体哪个器官吗？”