

青岛市疾控中心发布急性呼吸道传染病健康提示

流行性感感冒进入高发期 科学应对是关键

近期,青岛流行性感感冒已进入流行高发期,肺炎支原体、鼻病毒等急性呼吸道多病原流行水平仍保持在高位。12月16日,市疾控中心提醒广大市民,科学理性做好应对,关注个人健康。

多类型传染病“袭击”

市疾控中心专家丛培蕾介绍,常见急性呼吸道传染病中,市民最为熟悉的是流行性感感冒(流感)。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,传染性极高,人群普遍易感,主要临床表现为发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽,还可出现肠胃不适。冬春季是流感的高发季节。

肺炎支原体感染是由肺炎支原体引起的呼吸道感染,以发热、咳嗽为主要临床表现,起病时表现为有剧烈阵发性的刺激性干咳,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳

痛,严重时可引发急性肺部炎症,大多患者预后较好,本病全年均可发生。

鼻病毒感染是由鼻病毒引起的上呼吸道感染,是导致普通感冒的常见原因。主要症状为流涕、鼻塞、打喷嚏、喉咙痛等。由于鼻病毒种类多,且易发生变异,人们难以产生持久的免疫力,因此感染后容易反复发作。婴幼儿、老人和免疫力低下的个体,可能引起严重的下呼吸道感染,如支气管炎、肺炎等。

各年龄段均可被感染

急性呼吸道传染病最常见的传播方式之一就是飞沫传播。当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时,飞沫中的病原体可能被释放到空气中,易感者吸入这些带有病原体的空气时可能被感染。急性呼吸道传染病还可能通过气溶胶传播。患者排出带有病毒的飞沫在空气中很快失去水分,形成

由蛋白质和病原体组成的飞沫核,在空气中以气溶胶的形式飘浮,通过空气长时间、远距离扩散后,被易感人群吸入后导致感染。接触传播也是重要的传播方式之一。患者共用受污染的物品,如餐具、杯子、毛巾等,可能导致病原体传播。当其他人使用这些物品时,病原体可能通过接触黏膜或皮肤进入体内。

呼吸道传染病在各年龄段均可发生,幼儿、老年人、慢性病患者、免疫力低下者感染后严重程度更高。学校、托幼机构、养老院等集体机构易发生聚集性疫情。

及时接种疫苗是关键

如何有效预防急性呼吸道传染病?丛培蕾指出,接种疫苗是预防和

控制传染性疾病预防最有效、最经济的方法。通过接种疫苗,能够有效减少感染、发病和重症的发生。此外,市民在医院、公交车、商场等人群密集的场所,需正确佩戴口罩,以降低感染风险。市民还要加强室内环境清洁和空气流通,每天通风2-3次,每次20分钟,保持室内空气新鲜。市民需尽量避免前往人群密集场所,减少聚集性活动,避免接触有呼吸道感染的人员。

提高免疫力也是有效预防传染病的重要方式之一。市民日常生活中要保持充足的睡眠,保持均衡饮食,摄入足够的营养物质,如蛋白质、维生素等,有助于增强身体的免疫力。如若出现发热等呼吸道感染症状,患者应居家休息,避免将病原传染给他人,如症状加重,应及时就医。观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒

无偿献血 点亮生命

热血涌动温暖冬日

爱心人士纷纷加入无偿献血队伍



石勇夫妇和儿女一起走进献血车。

本报12月19日讯 寒风凛冽,街头巷尾,行人们都裹紧了厚重的棉衣。然而,在城市的一隅,却涌动着一股别样的暖流。一群心怀大爱的市民,他们不惧严寒,纷纷涌向各个献血点,用自己的热血,为这个寒冷的冬日注入了无尽的温暖与希望。

12月15日下午,石勇和爱人尹海霞

带着儿女来到停靠在五四广场旁的“海豚号”爱心献血车。夫妻俩每人捐献了400毫升热血。这场献血之旅的起点是一张小小的宣传折页。当时,志愿者魏先生正在献血车旁进行宣传招募,一位十几岁的小姑娘被吸引,好奇地拿走了宣传材料。不久后,一位男士拿着同样的宣传材料找到了魏先生,表示要与家人一起献血。原来,这位男士就是小姑娘的父亲石勇。石勇表示,他一直有献血的意愿,这次看到献血车,正好可以带着孩子们一起感受爱的教育。妻子尹海霞在丈夫的带动下,也勇敢地献出了400毫升的鲜血。

12月10日,王敦峰匆匆地来到即墨小商品城献血屋,他再次成功捐献400毫升全血,累计献血量3200毫升。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒 通讯员 任霄惠)

99名师生捐献热血 164单位

青岛职业技术学院开展无偿献血活动



青岛职业技术学院学生积极参与献血。

本报12月19日讯 12月11日至13日,西海岸第一、第二献血服务部的献血车驶入青岛职业技术学院校园,开展了为期三天的无偿献血活

动。师生们纷纷挽起袖子,接力奉献热血,此次无偿献血活动共有99名在校师生参与,成功捐献热血164单位。

活动当天,同学们在志愿者的引导下排起了长队,逐一进行填表登记。医护人员则细心地为每位献血的同学进行血液检测,并叮嘱他们献血后的注意事项。“献血是一件非常有意义的事情,我曾经因为粉碎性骨折住院手术,那时输过别人捐献的血液,所以我深知血液的重要性。这是我第一次献血,以后我会继续坚持。”青岛职业技术学院学生刘旭一脸坚定地对工作人员说道。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒 通讯员 任霄惠)

最强医声

不止“治疗” 更关注“回归”

市立医院康复医学中心打造全流程康复 助力患者重返生活舞台

最好的医生、最好的医术、最应该听的医者之声。《最强医声》是围绕青岛市市立医院各个学科的最强之处打造的全新栏目。本期《最强医声》邀请到的专家是市立医院康复医学中心运动康复科主任毛世刚、康复医学中心心肺康复科主任兰淑娟、康复医学中心神经康复科主任刘凯,他们不仅为患者提供了预防、治疗、康复一体化的特色服务,更像是灯塔,照亮了无数患者回归原来生活的轨道,让他们重新找到了生活的希望。

在医院的众多科室中,康复医学中心往往被误解为一个提供简单按摩和推拿服务的场所,这种误解很大程度上源于“康复”二字给人的温柔治愈印象。而这样的认知仅仅触及了康复医学中心职能的冰山一角,康复医学中心是一个高度专业化、针对各种功能障碍进行全面评估和治疗的“神奇工坊”,其核心在于通过全流程康复新模式,帮助患者恢复或提升因疾病或损伤而丧失的身体功能,从而重新获得独立生活和回归社会的能力。

在市立医院,运动、神经、呼吸三大康复专业齐头并进,共同构成了康复医学中心的强大基石。毛世刚介绍,运动康复科主要服务于骨科疾病患者、运动损伤者以

及部分功能障碍但未达到手术程度的患者。通过精准的评估和个性化的康复方案,患者在这里获得有效的治疗。兰淑娟指出,心肺功能是治疗其他疾病的基础,只有心肺功能好了,患者才能耐受其他治疗。针对老年人常见的循环系统、呼吸系统疾病,以及慢阻肺、哮喘等慢性疾病,心肺康复科提供了多种康复设备和康复操协助患者进行康复训练。这些训练不仅有助于改善患者的身体状况,还能提高他们的生活质量。神经康复科主要集中在治疗脑卒中、脊髓损伤等神经损伤疾病,这些疾病往往导致患者偏瘫或失去部分身体功能,但通过专业的康复训练,患者的功能会逐渐改善,甚至有可能实现重新站立和行走。刘凯强调,对于神经损伤患者,不能因病情严重或时间长而放弃希望,因为功能改善是一个持续的过程。

康复医学的发展不仅得益于医学技术的进步,也与人们对健康管理的认知提升密切相关。通过康复训练和治疗,无数身体功能存在障碍的患者重新回归了正常生活。这不仅让患者重拾生活勇气,也让医生们有了巨大的成就感。

璩骊儒 张小青

健康青岛

关注癌症治疗的“隐形武器”

放疗可以“追”着肿瘤精准打击

罹患恶性肿瘤,患者会有复发、扩散、转移的风险,这场肿瘤阻击战如何才能赢得最终的胜利?随着医疗技术和设备的不断更迭,放疗进入人们视野。计算验证、精准治疗,放疗成为一把“隐形的手术刀”,帮助癌症患者重获新生。本期《健康青岛》邀请到青岛市市立医院肿瘤中心本部肿瘤放射治疗科负责人王昊,同市民交流有关放疗的话题。市民还可以关注青岛市市立医院官微了解相关内容。

放疗,作为当今医疗领域肿瘤治疗的重要手段之一,尽管常被提及,但仍被一层神秘且略带危险的光环所笼罩。在肿瘤放射治疗科,医生们的日常工作严谨而细致,他们围绕着CT定位、靶区勾画以及剂量验证等关键环节,通过科学的论证和精准的技术,为每一位患者量身定制最适合的放疗方案。这些方案力求在精准打击癌细胞的同时,最大限度地保护周围正常组织,确保治疗的安全性和有效性。

放疗,简而言之,就是运用不同能量的射线照射肿瘤区域,以抑制和

杀灭癌细胞。然而,这一过程并非简单直接。患者在接受放疗前,需经过医生的全面评估,确定是否符合放疗适应症,是否存在放疗禁忌症。对于适宜放疗的患者,医生会进行详细的影像学检查,精准确定肿瘤范围,并据此勾画靶区、制定放射剂量,设计个性化的放疗方案。这一方案还需经过严格的模型验证,确保无误后,才能正式进入治疗阶段。

除了关注放疗的治疗过程,预防肿瘤的发生同样至关重要。专家建议公众应养成良好的生活习惯,包括戒烟限酒、按时作息、避免熬夜;加强体育锻炼,增强体质,提高身体免疫力;饮食均衡,多吃新鲜蔬菜水果,补充维生素、矿物质及蛋白质,避免暴饮暴食;同时,保持良好的心情和乐观的心态也是预防肿瘤的重要因素。此外,定期进行身体检查和癌前筛查,有助于及时发现并处理潜在的肿瘤风险,将肿瘤扼杀在萌芽状态。专家表示,放疗并不像想象中的那么可怕,谨遵医嘱放疗可以精准消灭肿瘤。

璩骊儒 张小青

《最强医声》播出时间

QTV-2首播:周六10:00 重播:周一9:50

《健康青岛》播出时间

QTV-2首播:周六10:20 重播:周二9:30