

春天到，健康月报“拍了拍”你

市疾控中心提醒市民注意呼吸系统、心脑血管病等慢性疾病复发

四月草长莺飞，是人们外出踏青的好时节。但水痘、麻疹等呼吸道传染病仍处于多发期，儿童手足口病也逐渐进入流行期。此外，外出踏青时的意外伤害、食物中毒也时有发生。青岛市疾病预防控制中心发布四月健康月报，提醒市民做好个人防护，预防呼吸道传染病、手足口病，外出踏青时注意防范意外伤害、食物中毒，保持身体健康，不负大好春光。

春季多发 注意预防呼吸道传染病

专家提醒，春季仍是多种呼吸道传染病的多发期，广大市民要提高个人防护意识，重点关注水痘、麻疹、新冠病毒感染、肺炎支原体感染、猩红热、流感等。婴幼儿、老年人、慢性基础性疾病患者、免疫力低下者、流动务工人员等需要重点关注。

日常生活中要做好个人防护，常规做好“勤洗手、戴口罩、少聚集、常通风、

保持社交距离”等卫生措施；咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，并洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。春季要常开窗通风，保持空气流通，适时清扫。尽量少去空气流通不畅及人口密集的公共场所。如有发热、咳嗽等呼吸道感染症状，及时到有发热门诊的医疗机构就诊。

儿童注意 预防手足口病

4月份开始，手足口病发病随着气温的升高将逐渐增多。手足口病临床表现为手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡。其主要通过接触患者鼻咽分泌物、唾液、疱疹液、粪便，以及接触被污染的玩具、餐饮等物品传播。手足口病多发生于5岁以下的婴幼儿，尤其3岁以下，需要多加关注。

专家介绍，接种EV71疫苗能预防EV71型病毒所引起的手足口病，可减少重症和死亡病例的发生。平日里要

养成良好习惯，注意保持个人卫生，饭前便后、外出后要洗手；不喝生水，不吃生冷食物。除此之外，还要注意环境卫生，勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥；奶瓶、奶嘴及孩子常用的餐具应经常彻底清洗消毒；尽量少带孩子去拥挤的公共场所，避免与有发热、出疹的儿童接触。一旦孩子出现发热、皮疹（特别是肛周皮疹）等，及时到医疗机构就诊。

正是踏青时 春季出游划重点

4月份春意盎然，出游踏青正当时。广大市民在外出游玩时应注意个人防护，防范食物中毒、过敏哮喘、动物咬伤的发生。专家建议，出行前应提前了解气象和路况信息，依气候变化及时增减衣物。准备好口罩、酒精棉球、免洗手消毒剂等个人防护用品。如果出现发热、头痛、呕吐腹泻等症状时，根据自身情况到附近医院就诊。



周刊

责编/鲁继青 美编/李红芬 审读/岳蔚

有过敏史和哮喘的人，尽量少去花草树木茂盛的地方，最好携带抗过敏的药物。游玩回家后，要及时换衣物，冲洗鼻腔，清洗皮肤暴露部位。外出郊游时不要采摘、食用不熟悉的山野菜、野果及菌类。

外出时谨防被动物咬伤。一旦被咬伤，要及时用肥皂水冲洗并立即前往正规医院全程注射疫苗。

四月份温差变化大，雨水增多，需防止呼吸系统、心脑血管病等慢性疾病复发。 青报全媒体/观海新闻记者 吴涵

青岛夫妻携手坚持献血多年 用热血谱写平凡生活中的小家大爱

无偿献血，并带着妻子一起去献血。在丈夫的鼓励带动下，妻子在2021年4月25日和丈夫一起献全血2单位。献血后，李晓丽感觉良好，刚开始献全血，之后又献单采血小板。至今李晓丽累计献全血2单位，单采血小板11个治疗量。

有一件事令赵冬冬印象深刻。2020年5月，他像往常一样登上献血车，可医护人员告诉他，他的血液不符合献血的标准，他的血浆变成了奶白色。为了献出健康血液，他决心要养

成好的生活习惯。经过一个月调整，他的体重从240斤降到210多斤，整个人精神了很多，再次献血完全符合标准。从此，他认识到健康生活习惯的重要，也更坚定献血救人的决心。

2023年，赵冬冬的老丈人住院需要输血，因为夫妻俩献过血，可以享受血费减免政策，他们在青岛市中心血站公众号进行线上申请和提交材料，很快就通过审核并减免了血费相关费用，非常便捷。

夫妻俩带着孩子到中心血站献



赵冬冬参加献血。青岛市中心血站供图

爱心，希望通过献血的方式帮助他人，奉献社会。同时言传身教，在孩子的心灵深处播下爱的种子，让她们成为温暖、善良、奉献、友爱的人。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵 通讯员 刘海霞

最强医声

守护呼吸健康 保卫生命防线 市立医院胸部肿瘤内科主任郝月琴以专业守护患者健康

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》邀请的是市立医院胸外科中心胸部肿瘤内科主任郝月琴。对她而言，当医生最大的乐趣就是能够不断学习，保持开放的心态。最重要的是，作为医生能用所学挽救患者的生命。

70岁的钱先生因为胸闷、呼吸憋气，住进了胸部肿瘤内科。10天时间里，他的病情迅速发展。作为他的主管医生，郝月琴发现患者的三凹征特别明显。

三凹征，是指吸气时锁骨上窝、胸骨上窝、肋间隙同时发生凹陷的征象，这是上气道梗阻或严重呼吸困难的典型体征。影像学检查发现，钱先生的肺部存在占位。气管镜检查显示，他的病变主要位于气管下段，并累及隆突及右侧主支气管，导致他的右主支气管明显狭窄，中央气道严重阻塞。

在气管镜下探查时，取了一个活检，结果显示钱先生患有肺鳞癌，但目前他的身体状况无法进行放化疗治疗。郝月琴团队制定了一个新的方案



郝月琴

——在患者的气道中放置支架，来缓解他的气道狭窄，为后续的治疗赢得时间。但在支架的选择上，最大的问题出现了：放置金属支架，操作相对简单，通过支气管镜即可释放，但定制周期长，对于病情已经十分危重的钱先生来说，每多一天等待，都可能危及生命。而硅酮支架无需定制，术中还可以根据气道直径临时

调整，它的即时可用性也成了此次手术最为关键的优势。然而硅酮支架置入术，作为呼吸内镜领域中的高难度手术，对于青岛市市立医院而言，也是首次挑战。郝月琴团队决定迎难而上。随着硅酮支架被推送至狭窄的气道并精准地调整到最佳位置，青岛市市立医院首例硅酮支架置入术成功了。放置以后，患者的憋喘便得到了明显缓解。

随着科技进步，很多疾病可以在先进设备和技术的辅助下完成检查和治理。透过这些仪器，疾病无处遁形。医学领域的魅力，或许恰恰在于它的不断发展——新的研究、技术不断涌现，这些既给作为医生的郝月琴带来挑战，也让她在这些年一直保持着职业新鲜感。 吴涵 张小青

健康青岛

别让脑卒中“偷”走你的生活 市立神经内二科专家提醒市民：卒中重在预防

口眼歪斜、说话含糊不清、站立步态不稳，脑卒中突发，让生命亮起红灯警报。突发脑卒中，第一时间该如何自救？脑卒中又该如何科学防治？本期《健康青岛》邀请到青岛市市立医院东院神经内科副主任万宇，同市民聊一聊脑卒中的相关话题。市民还可以关注青岛市市立医院官微了解相关内容。

脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率四高特点，为个人家庭 and 全社会带来了极大的经济负担。因此，警惕脑卒中危险信号，及早识别脑卒中症状极为重要。

72岁的石女士在海泊桥参加完活动以后，突然摔倒在地，站起来后觉得没什么问题就回家了。结果第二天手、腿都有点麻，到了下午，走路也不听使唤了。在住进了青岛市市立医院东院神经内科病房以后，万宇为其进行了检查，发现导致石女士手脚麻木、走不动背后的“元凶”是脑卒中。

“CT显示，患者的脑叶上有个低密度造影，预示着已经出现了一个梗死灶，患者有20年的糖尿病病史，所以大概率是动脉粥样硬化导致的脑梗



万宇

死。住院期间，除了脑梗死的标准药物治疗之外，我们还会配合康复治疗，缓解患者的病情。”万宇介绍道。

脑卒中是人体的中枢神经系统的血管出现了堵塞、出血等问题，从而导致这根血管所灌注的脑组织出现功能的缺损。据了解，大脑内的神经元大约

有100亿个，脑卒中发生后，每晚一分钟抢救，就会有190万个神经元死亡且不可再生，其带来的危害包括认知障碍、吞咽困难、语言困难、肢体残疾、情绪改变等。因此，送医的时间，家属的抉择，直接牵动着脑卒中患者的生命。万宇建议，在脑卒中发生时，家属不要随意搬动患者，乱用药物，要第一时间拨打120送医，建议家属带上患者之前的病历、身份证等材料。

万宇提醒，卒中重在预防，在日常生活中要清淡饮食、适度增强体育锻炼、克服不良习惯，如戒烟限酒、避免久坐等，并且要防止过度劳累、注意气候变化、保持情绪平稳、坚持定期进行卒中危险因素筛查，做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。

吴涵 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