



青島市健康委員會
青島晚報 聯合主辦

近日，一場以“你我參與 守護未來 防范青少年藥物濫用”為主題的全國暨山東省宣傳活動在青島五四廣場舉行。由國家藥品監督管理局指導，國家藥品不良反應監測中心、山東省藥品監督管理局主辦，活動匯聚了多方力量，共同聚焦一個日益嚴峻的社會問題——青少年藥物濫用。活動現場，青島市精神衛生中心被授予“山東省青少年藥物濫用預防教育共建單位”稱號。青島市精神衛生中心成為全省10家獲此殊榮的單位之一，同時也是三家委屬醫療機構之一，這份榮譽的背後，是該中心在美沙酮藥物維持治療與青少年精神心理健康領域多年的專業積淀。



全社會合力，為防范青少年藥物濫用構築堅實防線。

比毒品更隱蔽的“殺手”

提到藥物濫用，很多人首先想到的是毒品，但實際上，藥物濫用的範圍遠不止於此。

近年來，止咳水、复方曲马多、阿普唑仑等处方药的滥用问题在青少年群体中日益突出。许多孩子误以为“医生开的药不是毒品”，却在不知不觉中形成依赖，一旦停药，就会出现严重的戒断症状。长期滥用这类药物，会导致记忆力减退、反应迟钝、情绪不稳，甚至因过量服用引发呼吸衰竭。

更危险的是，药物滥用往往是通向吸毒的“跳板”。当身体对药物产生耐受后，一些人会转向效果更强烈的毒品，寻求更极致的刺激。因此，管好药、用好药，特别是管好家里的处方药，是每一位家长必须守住的底线。

筑牢青春心理防线

青島市精神衛生中心的藥物維

持治療門診，是經衛生部、公安部和國家食品藥品監督管理局批准成立的山東省內唯一一家使用美沙酮為藥物成癮者提供維持治療的門診。成立於2010年12月，它肩負着減輕毒品危害、減少艾滋病性病經靜脈吸毒傳播等任務。

門診以心理-社會-醫學模式為基礎，用醫療上合法、安全、有效的藥物替代毒品，通過治療改變吸毒者的高危行為，幫助他們恢復機體和社會功能。這不僅是對個體的救治，更是對社會的減負。

為什麼青少年容易成為藥物濫用的高危人群？這往往與青春期的心理特點有關：好奇心強、辨別力弱、易受同伴影響、抗压能力不足。

青島市精神衛生中心兒童青少年科正是專注於這一群體的專業團隊。他們關注的不僅是已發生的心理疾病，更注重早期的預防與心理韌性培養。通過多學科整合模式，從臨床診療、心理評估到康復訓練與預防宣教，構建起一道堅實的防線。

展臺前的專業守護

活動現場，青島市精神衛生中心展臺位於醫療板塊的首位。國家藥品不良反應監測中心黨委書記、主任張輝在展臺前長時間駐足，該中心兒少科主任王婷婷就如何防范青少年藥物濫用等問題進行了匯報。

青島市精神衛生中心門診部主任齊文博、兒少科主任王婷婷現場開展義診，向前來諮詢的市民講解藥物濫用危害和合理用藥知識。他們特別提醒家長：要密切關注子女情緒變化，警惕因網絡不良信息和周圍環境影響而誤用、濫用藥物。

作為山東省藥物不良反應監測哨點單位，青島市精神衛生中心正充分發揮“前哨”作用。下一步，中心將依托美沙酮維持治療門診的臨床經驗與兒童青少年科的專業優勢，構建“監測—干預—治療—康復”的全鏈條防護體系。

青報全媒体/觀海新聞記者 孫啟孟 攝影報道

意外受傷后 复诊有人帮

青島老年人意外險康復指導增值服務在市立醫院試點

7月7日，市民政局、市財政局會同市市立醫院聯合召開老年人意外傷害保險康復指導增值服務座談會。據悉，該增值服務是在青島市60歲以上老年人意外傷害保險的基礎上，由市民政局、市財政局進一步統籌資金、優化方案，為青島市戶籍老年人免費提供電話隨診、就醫陪診、上門接送等增值服務。市民政局、市財政局相關負責人出席會議，市市立醫院副院長閻曉然、總會計師管勇參加會議。

青島市60歲以上老年人意外傷害保險是市政府為老年人辦實事的重要民生項目。康復指導增值服務包括電話隨診、就醫陪診、上門接送陪診等內容。具體內容包括：

出險時年滿60周歲的青島市戶籍老年人均可享受專業醫生的免費電話隨訪康復指導。

出險時年滿65周歲的青島市戶籍老年人還可享受復診時的全程免費陪診服務。

出險時年滿60周歲且屬於計劃生育特殊家庭、特困人員等群體，可享受免費上門接送陪診服務。

以上符合政策要求的老年人發生意外傷害（如摔倒、骨折、交通事故等）後需復診，可撥打服務熱線400-100-4727或關注“青島聯仁互聯網醫院”微信公眾號，在線申請免費陪診服務。

“自從受傷以後，從康復指導到就醫陪診，都有人管、有人幫，確實解決了我的大難題！”在東院門診大廳，因意外傷害前來復診的市北區李先生說起自己享受免費陪診服務的经历，言語中滿是感激。

據了解，李先生三個月前不慎摔傷，住院治療後需定期到市立醫院復診。因子女工作繁忙、不便陪同，每次獨自往返醫院都讓他十分發愁。得知青島市推出了老年人意外傷害保險康復指導增值服務後，他通過微信公眾號申請了陪診服務，由專業護士全程陪同掛號、繳費、換藥、解讀醫囑。

此次落地老年意外險增值服務，是市市立醫院深耕敬老便民服務、彰顯公益底色的生動實踐，也是助力我市康養產業發展的一個切入口。

青報全媒体/觀海新聞記者 孫啟孟 通訊員 謝小真

考后身体亮红灯 暑假正是调理期

海慈治未病科專家提醒：小毛病別硬扛，趁暑假早干預早恢復

高考結束了，但長期熬夜刷題、久坐伏案、飲食不規律落下的身體問題並不會跟着考試一起結束。青島市海慈中醫醫療集團治未病科主任曲宛雙提醒：青少年身體不適別硬扛，暑期正是調理黃金期，趁早干預，避免小毛病拖成慢性頑疾。

备考透支身体导致亚健康

高三畢業生小周，備考期間每天伏案刷題十小時以上，常年熬夜，三餐不規律。高考結束後，脖子僵硬轉頭就暈、久坐腰酸背痛難忍；整夜多夢睡不好，白天渾身乏力；臉上反復爆痘、大便黏膩。家長帶他找到曲宛雙主任看診，經辨證屬於肝郁氣滯、脾虛夾濕。

曲宛雙為他定制了專屬方案：輕柔針刺松解頸肩經絡，搭配灸健脾胃祛濕，配合疏肝安神中藥。堅持一個療程後，小周頸肩酸痛明顯緩解，入睡順暢了，腸胃和長痘問題也同步改善，整個人氣色和精神狀態大幅回升。

像小周這樣的学生患者，暑期門診量激增。長期學業壓力透支，各類

亞健康問題集中爆發，這正是治未病干預的最佳時機。

為青少年定制專屬調理方案

以下是學生高發暑期通病，看看你中招幾條？

頸椎腰膝勞損——長期低頭刷題刷手機，頸椎僵硬、頭暈手麻，久坐腰肌酸痛，部分高中生已查出輕度脊柱側彎。

失眠焦慮、情緒內耗——考前壓力持續遺留，入睡困難、多夢易醒、心慌煩躁，專注力下降，開學後難以快速進入學習狀態。

脾胃虛弱、濕氣纏身——貪涼喝冷飲、暴飲暴食、作息顛倒，頻繁腹脹、沒胃口、大便黏膩、虛胖乏力。

體虛易累、免疫力低下——熬夜耗傷氣血，稍微活動就疲憊，換季易感冒。

女生專屬氣血問題——學業壓力誘發月經紊亂、痛經、手脚冰涼、面色暗沉。

海慈中醫醫療集團治未病科主打無創、輕柔、适配青少年體質的綠色療

法。輕柔針刺快速松解頸肩腰背僵硬肌肉；灸健脾胃祛濕、溫養氣血，調理脾胃虛寒和宮寒痛經；溫和穴位埋線調節自身代謝，改善痰濕虛胖和頑固性失眠；一對一青少年體質辨別，區分氣虛、痰濕、肝郁等偏頗體質，搭配居家簡易養生指導。

暑期調理黃金期三大優勢不容錯過：時間自由充裕，不用擠占上課時間，可規律完成完整療程。恢復效率更高，青少年氣血充盈、經絡靈敏，見效速度遠優於成年人。踐行中醫治未病理念，提前干預頸椎、睡眠、脾胃等隱患，阻斷發展為慢性病。

海慈中醫醫療集團治未病科坐診地點位於本部B樓一樓。暑期學生憑學生證可免費體驗中醫體質測評。專家團隊由山東省名中醫藥專家戴淑青主任醫師領銜，曲宛雙副主任醫師團隊常年接診。科室主打針灸并用、標本兼顧，不傷正氣，為青少年量身定制溫和調理方案，幫助學生們以更好的狀態迎接新學期。

青報全媒体/觀海新聞記者 孫啟孟