

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联合
“健康教育进社区”公益活动

家门口听健康讲座,干货满满!

活动第二场:邀请青岛市海慈医疗集团专家走进兴隆路街道海云社区

上周,由青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”活动第二场,邀请青岛市海慈医疗集团专家走进市北区兴隆路街道海云社区,为广大社区中老年朋友进行干货满满的“阿尔茨海默病健康讲座”。您了解阿尔茨海默病吗?当天讲座前,社区有的老年朋友表示自己经常会忘东忘西,有的觉得自己性格变了……这些究竟是不是阿尔茨海默病的危险信号?又该如何预防呢?一起跟随“健康教育进社区”活动长知识、保健康。

老年人关心大脑健康 专家开讲!

上周二下午,海云社区几十余名居民慕名来到“健康教育进社区”活动现场,海慈医疗集团神经内科中心毛德军主任医师等准时走进社区,为广大中老年朋友带来阿尔兹海默病的权威知识和健康信息。

毛德军指出,随着人口老龄化,阿尔茨海默病的发病率逐年上升,严重危害老年人的身心健康和生活质量。我国现有1000多万阿尔茨海默病患者,是患者数量最多的国家。及早识别阿尔茨海默病,及时诊治,不仅可以改善患者症状,延缓发展,更能极大减轻对生活和家庭的影响。

海慈医疗集团脑科诊疗中心神经内科一二病区主任郭瑞友主任医师介绍,阿尔茨海默病,俗称老年痴呆,是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。临床上主要以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。

讲解过程中,不少老年朋友也容易“对号入座”,怀疑自己的一些行为表现是不是正常。郭瑞友提醒,阿尔茨海默病有十大危险信号——1、记忆力日渐衰退,影响日常起居活动;2、处理熟悉的事情出现困难,难以胜任日

常家务;3、语言表达出现困难,重复语言或词不达意;4、对时间、地点及人物日渐感到混淆;5、判断力日渐减退,如烈日下穿棉袄,寒冬却穿薄衣;6、理解力、学习力下降;7、常把东西乱放在不适当的地方;8、情绪不稳及精神行为较前异常;9、性格出现转变;10、失去做事的主动性。

社区里医疗专家科普 居民点赞!

“专家讲得很好,非常有用,让我避免走入误区,阿尔茨海默病跟健忘不一样,我应该就是单纯的记忆力衰退,但是也学会了许多预防方法,防患未然。”社区居民王阿姨说。“以后多陪老伴儿下下棋,看书读报、写字画画,勤用脑,咱就不容易得这个病。我最大的收获是了解了预防方法,并且跟着专家学了一点双手的拍击侧击方法,没事时可以在家练一练。”“我家大姐有些症状感觉跟专家讲的很相似,不仅记忆力下降,生活能力也减退了不少,得赶紧准备去海慈医院脑科诊疗中心神经内科郭主任的门诊,让他再给仔细看看。”讲座现场,多位社区居民向记者反映,青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”活动能深入社区,真正解决老百姓关心关注的健康问题,请到大医院的专家来进行健康科普,非常有价值有意义!

郭瑞友介绍,如果怀疑自己或家人得了阿尔茨海默病,应该及时就诊。随着老年痴呆病程的进展,记忆减退会逐渐加重,同时认知功能障碍、行为障碍、精神异常,生活能力逐渐下降。目前尚无特效方法,因此,患者在早期就需要主动积极改善记忆,延缓记忆减退。药物治疗主要包括促认知药物,另外还包括精神行为症状的治疗,一般多使用抗精神病药物。心理社会治疗是对药物治疗的补充,应鼓励早期患者参加各种社会活动和日常生活活动,进行康复治疗和训练,尽量维持其生活自理能力,延缓衰退速度,对有精神、认知功能、视空间功能障碍、行动困难的患者提供必要的照顾,以防意外。患者外出活动无人陪同时需要随身携带身份证明或联系方式,以防走失。 观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 范晓苹

特别提醒

想听健康讲座 快来联系我们

8月份起,由青岛市卫生健康委和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”公益活动将在全市各街道社区陆续长期开展,为广大社区居民提供健康科普、咨询、义诊等。欢迎感兴趣的社区街道拨打**早热线82888000**报名预约。

早报老年读者也可拨打热线积极参与,提出你感兴趣的健康话题,我们将邀请青岛各公立医院的专家走进“健康教育进社区”公益活动,将健康教育和医疗服务送到您家门口。

崇尚健康
远离疾病



热线:82888000

孕期血糖高 管理很重要

问:当糖尿病遇上妊娠期,怎么办?

朱宇(北京大学人民医院内分泌科专家):妊娠期出现的糖尿病,又叫妊娠期糖尿病,主要分为两种类型。一种是发生于怀孕前,包括1型糖尿病以及2型糖尿病,一般称为糖尿病合并妊娠(PGDM);另一类则是在妊娠期20周左右发现糖尿病,并且在分娩后血糖会逐渐恢复正常,称为妊娠期糖尿病(GDM)。大部分患有糖尿病的孕妇,属于妊娠期糖尿病。对孕妈来说,会使妊娠期高血压疾病、羊水过多、酮症酸中毒、感染等问题出现的概率上升,还更容易出现巨大儿,使难产、产道损伤、剖宫产机会增加。对宝宝来说,发生巨大儿、胎儿生长受限、早产、低血糖、胎儿畸形等问题出现的概率上升。

孕期要注意通过饮食、运动、血糖监测、胰岛素治疗等干预措施,有效控制血糖,保证孕妇、胎儿的安全。1、饮食通常选择糖尿病饮食(高纤维素的碳水化合物占40%~50%;蛋白质占20%;脂肪占30%~40%);一般包括3顿正餐和2~3次加餐。2、适量的运动可以帮助于控制血糖和控制体重。运动的时间控制在饭后一小时左右。运动方式可以选择一些日常家务、爬楼梯、散步、瑜伽、孕妇体操等。3、根据医嘱,进行胰岛素治疗,及时控制血糖。4、妊娠期间的血糖监测也尤为重要,不仅包括自我血糖监测,也包括动态血糖监测。

游玩遭遇小虫 记得及时求助

问:在户外游玩时,担心被昆虫咬,应该怎么办?

郇玉玲(青岛市市立医院皮肤科诊疗中心副主任医师):盛夏以来,皮肤科门诊接诊的各类虫咬皮炎非常多,包括跳蚤咬伤、蝉叮伤、蜂蜇伤以及隐翅虫皮炎、毛虫皮炎、水母皮炎等,下面介绍几种常见虫咬皮炎的预防和治疗。

比如被蜜蜂蜇伤,如果蜇伤部位有倒刺存在,需要先使用镊子或针小心将刺拔除,看不到毒刺时可用胶带反复粘,直到毒刺粘出,注意不要让倒刺断在伤口中。其次,立刻使用小苏打水或碱性肥皂水冲洗伤口;如果患者局部有红肿现象或者感到头晕、胸闷、呼吸急促等症状,要立即就医。毛虫的种类很多,身体表面都有几万至数百万根毒毛或刺毛,发现毛虫后,同样勿拍打,要用物品拨离毛虫,再用透明胶带反复粘取皮损处,以更好地去除毒毛,并用碱性溶液擦洗。

另外,在青岛常见的还有水母皮炎,当人们在海里游泳时,有时会突然感到身体的前胸、后背或四肢有一种软软的东西擦过,继而感到一阵刺痛,有如被皮鞭抽打,那八成是水母在作怪刺人。被水母刺伤后会有刺痒、刺痛、烧灼感,皮肤会出现条索状红斑、丘疹、丘疱疹等,但出现皮疹后时间不一,往往呈迟发性,有的患者会在数天后出现皮疹。被刺伤后,要马上用海水冲洗,或干毛巾吸附毒液,局部可以用明矾水冷湿敷或外用炉甘石洗剂,严重的要立即就医治疗。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

全科医学“多面手”成为健康“守门人”

特色科室

入职查体在即,市民赵女士白细胞计数超高却非感染;市民徐先生反复低热两个月,却查不出所以然……这些莫名其妙的、找不出原因的病症,最后在青岛市市立医院本部全科医学科精准找到原因,经过治疗患者顺利恢复健康。

白细胞高 背后竟是焦虑

近日,患者赵女士入职查体时发现血白细胞计数太高,一头雾水的她更换了医院反复复查,更换药物治疗,没想到最后数值不降反升。此时,距入职查体复查日期仅剩5天,赵女士心急如焚,因此慕名来到市立医院杜正强主任的全科门诊就诊。

杜主任分析各类检查结果,并深挖患者社会背景、生活环境、家庭背景等,发现患者长期以来情绪波动大,一直处

于焦虑担心、应激反应状态。“你的血白细胞升高是焦虑所致。长期焦虑、心理应激,致使神经-内分泌网络-免疫系统兴奋,刺激交感神经,导致骨髓干细胞兴奋,血液系统免疫功能增强,表现为白细胞增高。”杜主任与患者有效沟通,鼓励她放下包袱,积极应对,同时经过药物治疗,5天后赵女士情绪明显稳定,睡眠改善,复查血常规后顺利通过入职体检。

反复低热 治疗有的放矢

还有一位患者徐先生从两个多月前就开始出现间断的低热,体温波动于36.7~37.7℃,出现低热的时间、场所及发病时的状态都没有规律性,也没有任何伴随症状,几次检查都查不出所以然。

无奈的徐先生来到杜正强主任门诊,杜主任详细询问发病过程,着重关注患病期间的心理及周围环境的变化,以全科医学科生物-心理-环境-社会模式作为切入点分析,在完善了相关辅助检

查未发现异常后,杜主任认为患者的早期发热是感染后状态导致的,但后期反复发热是持续焦虑导致了下丘脑体温调节中枢的功能异常。

对徐先生的治疗从调控焦虑情绪、改善认知状态做起,加上相关抗焦虑药物治疗。经过一周时间,徐先生神奇地发现自己体温恢复正常了,顺利回归了工作岗位。

相关链接:全科医学强调以人为中心、以家庭为单位、以整体健康的维护与促进为方向的长期综合性、负责式照顾,其范围涵盖了各种年龄、性别、各个器官系统以及各类疾病。国际卫生组织WHO认为全科医疗解决了85%的临床问题。青岛市市立医院全科医学科拥有一支高素质的医疗、教学、科研医护团队,遵循“生物-心理-社会”现代医学模式,为百姓提供常见病、多发病的诊疗与转诊、疾病预防、健康评估、慢性病管理等医疗服务工作。 观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 谢小真