

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

提高健康素养 快来自测当“学霸”

“青岛市居民健康素养水平自测”系统正式上线

你的健康素养水平达标了吗?记者从青岛市卫生健康委了解到,近日“青岛市居民健康素养水平自测”系统正式上线,问题包含判断题、单选题、多选题,通过做题测试不仅可以知道自己的健康素养水平,还可以每天抽奖获得礼品,现邀请广大市民积极参与,主动学习更多健康知识。

56道自测题 把脉自身健康素养

健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务作出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。健康素养与人群健康水平、预期寿命密切相关,是预测人群健康状况的较强指标,提高健康素养可显著改善慢性病患者健康状况。

为帮助广大居民提升健康素养、做好自己健康的第一责任人,青岛市卫生健康委员会根据国家现行居民健康素养监测题库,设计制作了“青岛市居民健康素养水平自测”系统。广大居民可通过自测,准确把握自身健康素养水平,主动学习更多健康知识,做到健康学习、健康工作、健康生活。

记者在测试中看到,题目考查全

面,涉及健康知识的方方面面,如“癌症早期危险信号”“发生煤气中毒后,救护者首先应该怎样处理煤气中毒的人”“献血者要到哪里进行无偿献血”“全国统一的免费卫生热线电话号码是?”……

2022年8月27日——9月30日,全市范围内的居民都可以通过扫码进行“自测答题抽奖”。

自测题共56道,满分73分,其中判断题10道,每题1分;单选题29道,每题1分;多选题17道,每题2分。自测得分≥59分,或系统显示答题得分率≥80%,则认为基本具备健康素养。

答题得分率达到100%,可以参加抽奖,奖品为雨伞1把,奖品数量为1000个。每人每天答题次数不限,每天限抽奖1次。

学健康知识 有了科普“资源库”

健康是幸福生活最重要的指标,是社会文明进步、国家繁荣昌盛的重要标志。为不断提升居民健康素养水平,2021年青岛市政府将建设“健康青岛科普资源库”列入为民办实事项目,为市民打造专业权威、方便快捷的线上健康知识学习平台。库内健康知识分为12个大类66个小类,涉及日常生活的方方面面,

目前已进驻健康科普专家1118名、健康科普作品2116件。

广大市民可以通过健康青岛科普资源库随时随地查询健康知识,收藏健康科普专家,进行健康自测,参与有奖竞答,在线观看健康科普直播,也可以通过微信把健康知识推荐给家人和朋友。扫码关注健康青岛科普资源库,学习健康科普知识,提升健康素养水平。

参与方式

大家可扫码答题,本次“自测答题抽奖”活动结束后,将于10月份通过“青岛卫生健康”微信公众号公布中奖名单和奖品领取时间、地点。



扫码答题



扫码进入资源库

新闻动态

2022年青岛市居民心理健康素养调查工作正式启动

为进一步掌握岛城居民心理健康素养水平和变化趋势,扎实推进全市心理健康促进行动,8月24日,青岛市举办了2022年全市居民心理健康素养专项调查启动会暨调查员培训班,正式启动居民心理健康素养专项调查工作。居民心理健康素养水平是《健康中国行动(2019—2030年)》和《健康中国2030规划纲要》中

的重要指标之一,是制定健康政策的重要依据,也是青岛市争创全国文明典范城市的重要任务之一。

通过居民心理健康素养调查,能有效了解青岛市居民心理健康素养水平及基本特征,分析影响居民心理健康的因素,加快推进卫生健康事业高质量发展,不断提高全民健康水平奠定基础。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

崇尚健康
远离疾病

微创治愈“大脚骨” 她告别穿男鞋的日子

特色科室

“大脚骨”不是病,但疼起来真要命!日前,青岛市市立医院本部骨关节与运动医学科张云峰副主任医师成功为一名重度拇外翻患者完成微创截骨矫形手术,经过术后康复,患者脚趾恢复了正常的生理形态,足底疼痛完全解除。

从痛苦难言到微创治愈

60岁的赵女士退休多年,本想轻松地享受跳舞、旅游的美好生活,但是一双脚却让她寸步难行。赵女士自年轻时便发现自己的脚跟常人稍有不同——大脚趾歪得厉害,起初未觉疼痛,所以没有引起重视。随着畸形逐渐加重,走路时就像石头硌在脚底一般,疼痛愈发明显。赵女士原本穿37码的鞋子,现在不得不买大号的男鞋穿才不会磨脚。

经过多方打听,赵女士慕名来到市

立医院本部骨关节与运动医学科。张云峰副主任医师为患者进行了专业细致的体格检查,结合影像学结果,发现患足拇趾外翻程度严重,已达重度畸形。这种情况医学上叫作“拇外翻”,俗称“大脚骨”,是一种常见的足趾畸形,发病与穿紧口鞋、高跟鞋有关,有明显的遗传倾向。

除了导致与拇外翻相关的内侧突起或拇囊炎外,拇外翻更重要的是引起疼痛症状,严重的拇外翻可出现“骑跨趾”,又称“交叉趾”,即第1、2趾发生了交叉和骑跨。患者赵女士就属于“骑跨趾”这种严重畸形的情况。

鉴于患者拇外翻畸形程度严重,张云峰决定为其采取截骨矫形手术。与传统开大刀的手术方式相比,截骨矫形手术损伤小、患者康复快、美容效果好,更好地保护骨骼血运,使得截骨处更快愈合,手术基本无血渗出,不损伤关节及周围其他组织,一次性祛除多余骨赘,复发率极低。术后,在医师的指导下,赵女士

脚趾恢复了正常的生理形态,也很快能下地行走。

拇外翻须早发现早治疗

据统计,我国65岁以下成年人中近1/4患有“大脚骨”病。但是不少人认为,拇外翻只要不痛、不影响功能,就可以不去管它。

张云峰提醒,拇外翻对身体的危害不容小视:早期拇外翻会造成走路易疲劳、轻微的疼痛;随着患者的年龄增长,常会出现足部肌肉和肌腱逐渐老化的现象。如长期不治疗,随着畸形加重,患者还可能出现跖趾关节炎,甚至引起髌、膝关节退变,骨盆倾斜,腰部疼痛不适等一系列疾病。市立医院本部骨关节与运动医学科自2015年开展微创拇外翻截骨矫形手术以来,累计完成手术60余例,赢得了众多患者的良好口碑。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 谢小真



热线:82888000

幽门螺旋杆菌 传播可治可控

问:一人感染,全家中招?幽门螺旋杆菌真的这么可怕吗?

司君利(青岛市市立医院东院消化内二科主任):据统计,我国是幽门螺旋杆菌感染人数最多的国家之一,感染率高达40%—60%。人是幽门螺旋杆菌的唯一传染源,幽门螺旋杆菌可以在人的唾液、牙菌斑、胃和粪便里生存。幽门螺旋杆菌主要是经口传播,有三种主要传播途径:①口—口:共用餐具、水杯等。②粪—口:因为粪便里有Hp(幽门螺旋杆菌),所以可以以粪—口方式传播。③胃—口:胃内容物反流致幽门螺旋杆菌存在于口腔内:唾液、牙菌斑等。

HP感染可治可控,目前我国治疗方案是:2种抗菌药物+质子泵抑制剂+铋剂,治疗时间10—14天,要遵医嘱。做好以下几点,可以预防感染:①饭前便后规范手卫生。②食物要经过高温处理。幽门螺旋杆菌有个弱点,就是不耐热,水要烧开才能喝,肉要做熟才能吃,牛奶要消毒才能饮用。③少刺激胃。少吃刺激性食物,少食多餐。④建议分餐。家里有感染患者应选择使用公筷、分餐制,直至根除治疗成功。⑤避免口对口喂食。一定要避免给孩子口对口喂食。⑥牙具定期换。建议使用一段时间漱口水和抑菌牙膏,缓解口腔炎症,牙刷三个月换一次。

儿童牙齿矫正 时间因人而异

问:孩子换完牙齿才能做矫正吗?有没有快速牙齿矫正法?

刘文(青岛市市立医院本部口腔科副主任):人的一生中有两副牙齿,一副是乳牙,另一副是恒牙。儿童恒牙列在12岁左右开始形成,这时就进入了恒牙期。因此通常来说,牙齿矫正年龄的“黄金期”是12—16岁,也是乳牙列刚刚全部换成恒牙列的时候。

但正畸不单看年龄或者是否换完牙,以下几种情况要趁早处理:一是地包天,这种影响颌骨发育的错合畸形要早期进行治疗,乳牙列期最佳矫治时间是3—5岁,此时乳牙根已发育完全,且未开始吸收,矫治效果较好。替牙期最佳矫治时间应在恒切牙牙根基本发育完成后进行,约在8—9岁左右。二是孩子总爱咬嘴唇、吮手指、吐舌头,长期做这些小动作,会造成上牙往外、下巴往后缩、前牙开合等问题,家长要注意观察。三是鼻炎、扁桃体肥大长期困扰,口呼吸的孩子,容易出现上牙弓狭窄,牙弓不是方形,而是尖尖的三角形向外偏,还会造成牙齿拥挤,牙龈红肿等一系列口腔问题。

牙齿矫正通常需要1—2年时间。目前所谓的快速矫正是通过将前牙牙冠截断磨小,再用烤瓷冠套在磨小的牙齿上,其本质就是装整齐的假牙。这样做,牙根仍是不齐的,而且对牙齿损伤很大,治标不治本。改变健康牙齿的排列,正确方案是戴矫正器,牙齿的生理性移动是一个缓慢的过程,矫正必须付出时间,没有捷径可走。

观海新闻/青岛早报记者 杨健