

青島市卫生健康委员会、青島早报联办

青島多措并举分流患者成效显著 居民就近得到用药和诊治保障

记者从市卫生健康委获悉,随着全市3371个社区诊疗点的开放,以及爱心药包的大量发放,越来越多的发热居民就近得到了用药和诊治保障,有效实现了发热门诊的分流。据介绍,12月24日,青島市各大医疗机构发热门诊接诊患者为7977人,较近日接诊高峰12月20日的14828人减少约46%,我市发热门诊需求总体趋于平稳并呈下降趋势。

全市免费发放爱心药包

当前,疫情防控面临新形势新任务。当务之急是保健康、防重症,保障好群众的就医用药需求,让老百姓得到及时、有效、便利的医疗服务。据悉,自12月21日我市启动免费发放爱心药包活动以来,全市3371个社区诊疗点已累计为有发热和呼吸道症状的重点人群发放爱心药包109205份,其中为60岁以上有发热症状的老年人发放了70913份,爱心药包中包括10片布洛芬、2个抗原试剂以及1份各区市自行提供的其它相关药品。

在八大峡街道观音峡路社区卫生服务中心,两名医生轮流在发热诊室坐诊,方便居民就近就医。八大峡街道观音峡路社区卫生服务中心主任张智全告诉记者:“这几天,中心每日接诊一百余名发热居民,平均每日向重点人群发放四十余份爱心药包。此外,市里每日为我们中心调配布洛芬80份,基本能满足患者的需求。我们是青島市市立医院和市南区人民医院的医联体单位,如果遇到重症患者,可以第一时间通过绿色通道转诊。”

大大缓解购药紧张状况

市北区提供的爱心药包按照全市统一部署装有布洛芬10片、抗原试剂2人份,还另外增配了莲花清瘟、居民疫情防控明白纸。水清沟街道安康医院院长施庆中说:“我们的爱心药包当天的很快就能发完,第二天会继续向重点人群发放。目前我们医院的发热诊室基本能满足居

民的需求,虽然布洛芬数量有限,但我们有其它可代替的退烧药品。”近期,安康医院充分发挥一百余个微信群的作用,为周边居民提供在线问诊服务,科普居家治疗相关知识,引导居民非必要不去医院,将资源留给更需要的患者。

胶州市阜安街道社区卫生服务中心辖区内共有20个卫生室、诊所。近日医护人员积极走进村委会、居委会坐诊,并到重点人群家中送上爱心药包。平均每天为重点人群发放一千余份爱心药包,这份特制的“礼包”含有抗原试剂、药品和N95口罩,每天持续供应,为老百姓居家治疗吃下“定心丸”。

据悉,全市爱心药包发放活动仍在持续进行中。同时,随着各药店退烧药物供给的不断增加,居民购药紧张状况将不断得到缓解。

我市构筑医疗救治三道防线

目前青島已建立并完善分级分类诊疗体系,构筑了医疗救治三道防线。第一道防线是社区诊疗点、发热诊室和医院发热门诊。各区市社区卫生服务中心、乡镇卫生院开设发热诊室201家,并拓展了3371个社区诊疗点,轻症患者在此就可以得到诊治。如果患者为重症,社区医生初步判断后会将其有序定向地转至发热门诊。截至目前,全市发热门诊应设尽设,应开尽开。二级以上医疗机构开设发热门诊(发热诊室)151家。

第二道防线为二级以上医院普通病床,定点医院和三级医院分院(原亚定点医院)病床。我市现有二级以上医院床位数接近三万张,两个定点医院的床位数为1540张。原有方舱医院升级为三级医院的分院,共有11769张床位。

第三道防线为重症病床。全市共有2309张重症床位,匹配1.2万名重症医护人员。现有普通救护车307辆,负压救护车137辆,车组人员配备齐全。全市26家互联网医院全部开设新冠咨询板块,可为市民提供远程免费咨询。观海新闻/青島早报记者 杨健 通讯员 宋茜茜



热线:82888000

养心护心安稳过冬

问:冬季是心血管疾病高发季,有基础病的老人应该如何预防?

纪文岩(海慈医疗集团心脏中心副主任、心血管一科主任):第一是合理膳食,适度进补。建议多食健脾胃及富含维生素的食物,如新鲜蔬菜、水果,适量鱼、瘦肉、蛋类等。秋冬季节是阴气收藏的季节,阴虚体质的人群在秋冬季进行养阴,效果更好,可以选择食疗或药补。补阴食物如:百合、山药、桑葚、甲鱼等;药物可以选择麦味地黄丸、右归丸、天王补心丹等,尤其是膏滋方,经过医生辨证处方,一人一方,疗效更精准。体质不偏者进补宜平调为主。不论药补还是食补,都要适度,摄入太过易造成阴阳失调、助湿成痰,酿生疾病。第二是适当运动,预防感冒。对于心脑血管疾病的患者,不建议冬季过度活动,以不积累疲劳,不透支体力为宜,可以选择散步、慢跑,也可以选择太极拳、八段锦或者广场舞。避免久坐,不宜过早晨练,注意保暖,预防感冒。中老年朋友冬季慎重选择游泳运动,尤其是冬泳。第三作息规律,调整情绪,注意保持卧室空气清新、流通,建立合理的睡眠习惯并长期坚持。第四管理慢病,调整用药。患有心血管疾病的人要按时、规范用药,定时监测血压,管理好自己的血糖和血脂,出现异常变化和症状加重及时就诊,在医师的指导下调整药物。

散瞳验光后应这样做

问:在带孩子检查眼睛或配镜时,经常会听到一个词“散瞳验光”,“散瞳验光”对眼睛有没有伤害?

青島妇儿医院眼科专家:散瞳验光是在验光前滴用睫状肌麻痹眼药水,从而放松患儿眼调节,然后进行视网膜检影或电脑验光,以便客观地检测眼睛的屈光性质与程度。16岁以下,初次配镜的儿童必须散瞳验光;患有远视或内斜视的儿童在配镜前也要散瞳后验光。家长们请放心,散瞳验光对眼睛没有危害。但是散瞳后部分孩子会有怕光的现象,这是由于散瞳后瞳孔扩大,进入眼内的光线增多了,刺激增强。也有部分孩子会出现视物不清的情况。家长不用过分担心,当药效逐渐消失,这些症状就会慢慢减轻直至恢复正常。因此儿童散瞳验光后需要注意:避免强光刺激,尤其避免强的太阳光刺激,户外应戴遮阳帽或太阳镜;散瞳期间由于视近模糊,对小儿童要注意看护以免碰伤;由于散瞳是为了放松睫状肌的调节,故散瞳期间不建议近距离用眼,例如看书、使用电脑;用药后出现脸红、脸发热、口干、心率加快的现象,应该是散瞳药物的扩血管作用所致,需注意滴药后随即用手指压迫泪囊区3至5分钟,以减少药物的吸收;瞳孔恢复正常的时间存在个体差异,一般快散需要4至6小时,慢散需要3周。

观海新闻/青島早报记者 杨健

90后也中招 高血压别畏惧用药

特色科室

统计数据显示,高血压的年轻化趋势越来越明显。遗传因素和环境因素的相互作用是导致高血压的重要原因。工作压力大、容易情绪低落、饮食不规律、抽烟喝酒、熬夜,且缺乏运动,肥胖……这些在年轻人中很常见的现象,都容易导致血压飙升。

32岁确诊高血压却不想用药

市民房女士(化名)今年32岁,从事律师工作多年,日前单位组织体检时,测量高压接近180mmHg,她自己却根本不相信,“我体型不胖,平时也没有吸烟、喝酒这些不良嗜好,之前查体从没发现此类问题,身体一直很健康,怎么年纪轻轻就高血压了?”后来,在家人的劝说下,房女士终于来到医院,经医生检查确诊为“原发性高血压”,医生建议她规律服药控制。这时房女士又不肯遵从医嘱,觉得降压药“是药三分毒”,肯定有副作用,而且一旦开始服用,就

得一辈子服用,不想年纪轻轻就做“药罐子”。

“像房女士一样,有这种想法的患者并非个例,他们不容易遵医嘱,总以为自己的想法才是正确的。”青島市市立医院干部保健中心东院保健四(心内)科副主任荣媛媛介绍,高血压已经不是中老年人的“专利”,作为目前我国患病率最高的慢性疾病之一,我国现有近二亿七千万高血压患者,但其中只有不到30%的患者能将血压控制达标。高盐高脂饮食、缺少体育运动、吸烟、熬夜、肥胖、精神压力过大等不良生活方式,已经造成了年轻人中高血压患者越来越多。

高血压有那么可怕吗?不吃药能不能控制高血压?降压药到底有没有副作用?对于许多患者担心的问题,荣媛媛也进行了解答。

可怕的是高血压引起并发症

荣媛媛指出,目前国家卫健委对成人高血压的诊断标准仍然是:非同日3次血压超过140/90mmHg。量血压的最佳姿势有两个,分别是坐位和卧位。测量血压前要静坐或者平卧至少5分

钟,排空尿液,测前30分钟不要运动,不要喝咖啡、浓茶,不要吸烟。测量血压时袖带绑到上臂,最好和心脏平齐而且中间不要隔衣服,让袖带和上臂直接接触。仰卧时手臂下要适当垫高,和心脏平齐,坐位时最好是有靠背的椅子,使身体完全放松,不要跷二郎腿,因为这样会使收缩压和舒张压均增加。

高血压在临床上分为原发性和继发性两大类。大部分高血压患者的病因至今未明确,被称为“原发性高血压”。另有10%的患者是由于某些确定的疾病引起血压升高,被称为“继发性高血压”。

高血压的症状因人而异,早期可能无症状或症状不明显,常见的包括头痛、眩晕、心悸气短、疲劳等。中后期可导致不同靶向器官的并发症。若高血压损害心脏,则会引发动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死等并发症;高血压损害大脑,则会出现脑出血、脑梗死;高血压损害肾脏,则会出现肾动脉硬化、肾功能不全、尿毒症;高血压损害眼部,可出现眼底动脉硬化、黄斑病变、眼底出血等。其实高血压并不可怕,可怕的是血压控制不佳,导致长期高血压引起上述严重的并发症。

观海新闻/青島早报记者 杨健