

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

大力开展农村爱国卫生运动 助力疫情防控

当前,农村地区新型冠状病毒感染疫情防控工作面临新挑战。为助力疫情防控,大力弘扬爱国卫生优良传统,青岛市爱国卫生运动委员会办公室、健康中国行动青岛推进委员会办公室倡导广大农村居民朋友深入开展爱国卫生运动,更好保护农村居民生命安全和身体健康。为此,发出如下倡议:

做自己健康第一责任人

每个人都是自己健康第一责任人。要积极接种疫苗,科学佩戴口罩,勤洗手,注意咳嗽礼仪,不乱吐痰,尽量少聚集、少聚餐,在公共场所保持社交距离。居家和工作场所定时开窗通

风,做好居室日常卫生。

开展农村环境整洁行动

开展农村环境卫生整洁行动,广大农户重点清洁室内及房前屋后卫生,清理堆积杂物和陈旧性垃圾,村居垃圾箱日产日清并定期消毒,生活垃圾单独垃圾袋密闭投放,及时收储花生玉米等粮食,确保内外环境整洁,卫生良好。

倡导文明健康绿色生活

倡导文明健康绿色环保的生活方式,讲文明、铸健康、守绿色、重环保。

主动学习健康知识,掌握健康技能,保持规律作息、锻炼身体、多喝水、健康饮食、良好心态等健康生活方式,用千千万万个文明健康小环境筑牢疫情防控社会大防线。

大力开展病媒生物防制

开展以环境整治为主、药物消杀为辅的病媒生物综合防制。清除“四害”孳生地,从源头上减少或消除鼠、蚊、蝇、蟑螂等病媒生物的孳生环境。要重点加大房前屋后“三大堆”鼠孳生环境清理,村居周边农户室内及粮囤周边要布放粘鼠板、灭鼠笼进行灭鼠,切实降低鼠传染病的发生和流行。



热线:82888000

孩子脊柱侧弯 可以居家筛查

问:在家父母如何判断孩子是否脊柱侧弯?

毛世刚(青岛市市立医院康复医学中心):脊柱侧弯又称脊柱侧凸,是一种脊柱的三维畸形,包括冠状位、矢状位和轴位上的序列异常。目前我国中小学生发生脊柱侧弯人数已经超过500万,并且还在以每年30万左右的速度递增。如果对脊柱侧弯放任不管,会带来外观异常,心理自卑,久而久之出现心理障碍;压迫脊髓和神经,引起腰背痛,严重会引起截瘫或椎管狭窄;影响呼吸系统、消化系统、血液循环系统等。

家长们可以通过以下两种居家筛查方式进行筛查自家孩子是否脊柱侧弯:孩子暴露背部,自然站立,通过5条线判断孩子的后背是否对称:1、双肩是否等高,头部是否居中;2、左右肩胛骨在脊柱两侧是否对称,肩胛下角是否等高;3、两侧腰凹是否对称;4两侧髂嵴是否等高(即骨盆是否水平);5、棘突连线是否倾斜或偏离正中线;这5条线有任何1条异常都属于躯干不对称,有脊柱侧弯可能。第二种是前屈试验检查,让孩子脚跟并拢,双腿伸直,躯干前屈90°,双手合十,上肢垂直于地面,家长观察脊柱两侧是否对称。如果有脊柱变形和肋骨抬高,会出现两边不对称,在医学上称为“剃刀背畸形”,考虑存在脊柱侧弯的可能,需要去医院进行进一步的检查。



专家下沉帮扶 提升农村地区救治能力

“专家到卫生院会诊,真是解了燃眉之急,太感谢了!”1月1日晚,同济大学附属东方医院胶州医院副院长于泓和呼吸科主任宋明来到胶州市胶莱街道胶莱中心卫生院,为近期收治在院的20余位新冠阳性患者进行会诊。在胶州,像这样的场景正在5家公立医疗机构医共体单位展开。二级以上医院技术骨干不仅下沉基层医疗机构支援,还为重症患者开通绿色通道。

在胶莱中心卫生院,于泓和宋明仔细研判了每位病人的影像检查结果,为病人逐一进行体格检查,就每个人的病情状况进行评估,并对个别血氧饱和度低下、影像学异常改变的患

者迅速开通绿色通道,转诊到东方·胶州医院住院治疗。

当前,我国疫情防控工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”,农村是做好疫情防控和医疗服务保障的重点地区,基层医疗机构已经成为迎战新冠疫情、保障人民群众生命安全的“主战场”。胶州市围绕“保健康、防重症”的总体要求,聚焦基层医疗服务能力建设,将医疗力量、药品资源和救治资源下沉,提升基层医疗救治能力。

目前,胶州5家公立医疗机构依托医共体,组建全市医疗救治专家组到基层医疗卫生机构驻点帮扶,加强对基层医疗卫生机构的指导,乡镇卫生院真正迎来了二级以上医院技术骨

干下沉支援。与此同时,胶州公立医院及时将工作重点由“防控”转为“救治”,畅通新冠患者双向转诊绿色通道,严格落实首诊负责制和急危重症抢救制度,最大限度地保证了群众健康安全。下一步,胶州市将依托医共体,持续做好医疗资源“下沉”服务,建立对口帮扶机制,加强统筹调度,做好患者转诊衔接,提升基层医疗救治能力,全力保障农村地区人民群众生命安全和身体健康。观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 沈阳

宝宝说话不清 病根原在“舌筋”

特色科室

“我儿子来是去看鼻炎,结果医生细心地发现儿子舌系带发育不好,感谢青岛妇女儿童医院的大夫,已经做了手术,恢复很好,不用担心以后说话发音不准了。”“我也刚发现孩子有这个问题,在犹豫要不要手术。”在青岛妇女儿童医院口腔颌面外科门诊外,不少就诊家长讨论。“舌系带短”是怎么回事?青岛妇女儿童医院口腔颌面外科专家介绍,舌系带,俗称“舌筋”,即孩子张口翘舌头时舌体与口底之间的一薄层条索状组织。正常的舌系带可以使舌头活动自如,舌尖可伸出口唇外,并触及牙齿及牙龈组织。舌系带短,是一种先天性发育异常。

说话不清诊断为舌系带短

4岁的小乐(化名)活泼可爱,是一家人宝贝。但有一个问题一直困扰着家人:小乐说话不清:姥姥说成“咬咬”,自己说成“寄几”……有一次,小乐冲着家人扮鬼脸,细心的爸妈发现孩子

的舌头不论怎么用力,都伸不出来,像是被什么东西勒住了。家长赶忙带着孩子到青岛妇儿医院口腔颌面外科就诊,接诊专家诊断小乐患有舌系带过短,导致发音困难,需要手术才能解决。经过治疗,小乐现在已经和其他孩子一样口齿清晰了。

家长及时留意这些“信号”

专家指出,家长应及时关注,当孩子出现这些情况时,很可能舌系带短。首先是舌系带一侧附着于舌体前端近舌尖处,一侧附着于口底靠近牙槽嵴顶;其次是伸舌受限、上抬舌体困难,舌头不能自如地伸出口唇外,不能触碰到牙齿及牙龈各个组织;第三是伸舌呈“W”形,正常舌系带伸舌可见舌尖,舌系带过短无舌尖。

舌系带过短的孩子,可能出现这些问题,比如,母乳喂养困难,创伤性溃疡,最明显的是会影响发音,此外还有舌头清洁牙齿困难的问题,还可能会影响颌骨的发育,舌头伸在牙齿之间或者对下颌有向前伸的力,导致开合,甚至反颌(地包天)。

是否需手术治疗因人而异

舌系带短该不该手术?门诊上有部分家长担心焦虑。其实,舌系带的长短和讲话清不清楚之间没有必然联系。如果舌系带过短影响母乳喂养,或者乳牙生长出后造成舌系带溃疡,这时候需要手术延长舌系带。而其他舌系带过短的小朋友需要个体化评估分析后治疗。舌系带过短的问题解决之后,要经过语言训练才能使讲话变得更清晰顺畅。总之,需不需要手术治疗,应在口腔颌面外科医生评估后决定。如果讲话不清楚,一定要专业的机构进行语言发育的评估。

青岛妇儿医院口腔颌面外科专家提醒:孩子讲话不清楚,不是长大就会好这么简单。如果孩子1岁半以后仍不说话;2岁时说话很少;2岁半以后仍然有很多错误发音;上幼儿园以后发音不清,表达不好,父母都应该提高警惕。如果孩子讲话鼻音重,鼻漏气明显,可能还存在口腔结构上的问题,比如腭裂、腭隐裂等,都应尽早就医治疗。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员

毕乙贺

冬季养肾正当时 药膳进补有讲究

问:冬天寒冷天气,应该如何养肾?

李莉莎(青岛海慈医疗集团呼吸与危重症肺病中心二科):中医上有一年四季中“春应肝,夏应心,长夏应脾,秋应肺,冬应肾”的原则。按摩养肾疗法,是冬季养肾一种很不错的有效方法,推荐两种按摩养肾的疗法:一是搓擦腰眼。两手搓热后紧按腰部,用力搓30次。所谓“腰为肾之府”,搓擦腰眼可疏通筋脉,增强肾脏功能。二是揉按丹田。两手搓热,在用部丹田按摩30至50次。常用这种方法,可增强人体的免疫功能,起到强肾固本,延年益寿的作用。

其次,药食同源补肾。进补当中不可无章无法,在进补时不要被“五味之所伤”,青年人更应根据自身情况有选择地进补。一般说来,青年人机体代谢旺盛,所需蛋白质和热量较老年人多,而热量主要来源于碳水化合物、脂肪。碳水化合物主要来源于粮食之中,青年人应保证足够的饭量,注意粗细粮的比例搭配,并摄入适量脂肪,在选用药膳进补时应考虑这一因素。

小寒时节推荐的食材是萝卜和白菜。白萝卜具有消食化痰、下气宽中的作用;胡萝卜具有健脾化滞、润燥明目的作用。白菜含有丰富的纤维素,可刺激胃肠蠕动,起到通便作用。此外,白菜所含的纤维素还能促进人体对动物蛋白质的吸收,在维持人体血糖正常平衡方面具有一定作用,所以糖尿病患者不妨多吃点白菜。

观海新闻/青岛早报记者 杨健