

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

家门口就能做CT 专家坐诊体检便捷

感染新冠病毒后,尽管已经转阴,但家住崂山区的李女士一家还一直有点咳嗽,她很担心会不会得了肺炎。“去哪里能快速做上CT?”前几天,李女士向**早报热线 82888000**求助。记者从青岛市卫健委了解到,目前各区市社区卫生服务中心、乡镇卫生院不仅发热门诊应开尽开,也有部分社区医院可以做CT检查,推出了专门的“阳康体检套餐”。例如北宅卫生院积极发扬“基层首创”精神,多措并举,充分发挥基层医疗卫生的网底作用,提升辖区群防群治水平。

免费提供 吸氧灌氧服务

家住北宅的张先生,最近几天晚上咳嗽,有些憋气,便来到北宅卫生院的免费氧疗区吸氧,“晚上咳嗽难受,憋气,就想着吸吸氧能好,知道咱这可以免费吸氧,就过来了,吸上氧感觉好很多,身上舒服了。”张先生忍不住给卫生院点赞,他说,“卫生院离家近,还能提供免费的服务,真的是想百姓之所想急百姓之所急,尤其是在这么关键的时刻,给我们提供了很多便利。”

近日记者在北宅卫生院探访时发现,卫生院已设置氧疗区,可供居民免费吸氧,同时为有需求的居民提供氧气罐装服务,方便居民居家氧疗。“直接到咱卫生院灌氧太方便了,”家住周哥庄社区的王先生在现场说,“老人不舒服,憋气,我们非常着急,联系了村里卫生室的大夫,乡医告诉我们现在咱卫生院免费提供吸氧和灌氧服务,我赶紧来卫生室借了个氧气筒,灌上氧,老人吸上氧感觉好多了,这个举措

太贴心了,心里满满的感动、感激。”这只是北宅卫生院的“三免”之一,记者了解到,卫生院家医团队还免费提供远程智能高血压监测服务,也就是说,居民在家中自测血压,医生后台可以监测到相关信息,从网上平台或者手机APP观察患者的血压值、血压趋势分析、血压告警等内容,全面掌握患者的血压情况,通过“互联网+高血压远程监测管理模式”,及时给予测压提醒及用药指导,为辖区群众健康护航。第“三免”是卫生院、一体化卫生室为有需要的人群免费提供指氧夹使用服务。辖区内65周岁以上合并基础病或未接种疫苗的老年人出现新冠病毒感染相关症状后可到所在社区一体化卫生室进行血氧饱和度免费监测。行动不便的老年人可由家属到所在社区一体化卫生室免费借用指夹式血氧仪,有条件的卫生室也可通过上门服务的方式帮助行动不便的老年人监测血氧饱和度。

家门口做CT 可选体检套餐

“阳过”后仍有症状,北宅卫生院推出了体检套餐,各项体检套餐中都包含“放射检查:胸部CT平扫”这一项。

“阳康后反复咳嗽的人较多,再加上春节人员流动增多,我们中心不断调配医护力量,努力为居民提供方便、快捷、优质的医疗卫生服务。”崂山区北宅卫生院负责人介绍,近两周以来卫生院CT肺部检查需求量急剧上升。针对此,北宅卫生院以居民健康需求为导向,深入推进优质医疗资源下沉,自1月7日起,聘请医联体单位

山东大学齐鲁医院(青岛)放射科专家来CT室坐诊。专家的到来有效缓解了三级医院医疗资源挤兑,将患者引流到基层检查就诊,解决了现阶段三级医院就诊、检查及取报告等候时间长的痛点,让居民在家门口就能享受到三级医院专家的诊疗服务。

家住枣行社区的王女士,几天前因为阳康后一直咳嗽来到北宅卫生院做CT检查。王女士满意地告诉记者:“真没想到现在在家门口就能做检查,上了这么高大上的设备,太好了,还有齐鲁医院的专家坐诊给我们出诊断报告,太感谢了。”据了解,接下来山东大学齐鲁医院(青岛)放射科专家将长期在北宅卫生院坐诊,进行疑难病例分析、技术指导等,促进卫生院影像诊断、人才培养、学科建设等方面长足发展。

阳康体检套餐适用人群为,新冠病毒感染后人群,遗留咳嗽、咳痰或伴有心悸、胸闷等症候人群,年龄在18—55岁,不伴有其他基础性疾病,发热症状不明显。除了胸部CT外,卫生院还提供血液检查:血常规+CRP。提前进行预约后,根据预约体检时间就可直接前往卫生院CT室或化验室进行健康查体。

目前卫生院也启用了住院病房,设置床位30张,医护人员、设备、药品、制度流程等均提前筹备,梳理到位。住院病房的启用,不断扩大了医疗服务供给,满足患者的就诊需求,同时也大大缓解了二、三级医院的诊疗压力。

观海新闻/
青岛早报记者
杨健

崇尚健康
远离疾病

护航“畅快呼吸”可中西医并重

特色科室

呼吸是人体四大生命体征之一,当疾病来袭时,呼吸是延续生命的关键,是生命的重要关口。海慈医疗西院区(青岛市第五人民医院)呼吸与危重症(肺病科)一科坚持以满足患者需求为己任,怀仁心、精医术,以清除呼吸障碍,护航“畅快呼吸”,提高生命质量为追求,发挥中西医特色优势,赢得了患者的广泛赞誉。

中西医并重针对性诊治

2016年,海慈医疗西院区(青岛市第五人民医院)肺病科被评为山东省中医药临床重点专科、青岛市医疗卫生重点学科,徐文刚主任成为青岛市中医肺病学科带头人。六年来,徐文刚主任带领科室的全体医护人员,竭诚为广大患者提供着优质的中医、中西医结合诊疗服务。

海慈医疗西院区呼吸与危重症(肺病科)一科主任徐文刚介绍,科室积极发扬和创新中医优势特色,探索中西医结合治疗内科疾病的新方法,尤其注重对支气管哮喘、过敏性鼻炎、支气管

慢阻肺、肺炎、慢性咳嗽等常见肺病治疗上的研究。科室在西医的基础上,融合中医标本兼治的治疗办法。通过内服中药、膏方及外用贴敷、熏洗的治疗,加之艾灸温灸等中医综合治疗措施,结合西医最新治疗的进展、指南,对患者进行有针对性的诊治。通过中西医并重的治疗方式,患者的症状明显改善,生活质量得以提高。

科内拥有先进的多功能呼吸睡眠监测仪、有创呼吸机、无创呼吸机、肺功能仪、红外治疗仪、膈肌起搏器等诊断治疗仪器,可进行呼吸睡眠监测、过敏检测、呼出气一氧化氮浓度测定等。科室提出“肺鼻同治”“和解渗利”等肺病治疗思想,系统地运用穴位贴敷疗法、中医膏方治疗、肺康复疗法等中医、中西医结合的特色治疗,研制了定喘合剂、止咳平喘合剂、温肺膏、肺宁合剂等院内制剂,治疗呼吸系统疾病常见病及疑难危重症,取得肯定的疗效,竭诚为广大群众提供优质的中医、中西医结合诊疗服务。

预防呼吸道疾病从我做起

春节期间免不了亲人相聚,应该如何从自身做起预防秋冬季呼吸道疾

病?徐文刚介绍,首当其冲就是戴好口罩,远离人群聚集的地方,远离传染源,尽量保持室内空气环境的相对整洁,和吸入空气的优良状态。

第二,此时是流行病的高发时期,改善和增强体质,饮食是很关键的。适当摄入一些高蛋白的饮食,比如说肉蛋奶鱼,对增强抗病能力很有帮助。此外在饮食方面,可适当增加一些芳香辟秽解毒的食材,对呼吸系统疾病的预防也有一定的帮助,比如说我们经常吃的葱姜蒜,在这个呼吸系统高发的季节,如果胃肠道能够耐得了,可以适当多吃一些,葱姜蒜可以生吃,也可做菜的时候放上适量。

第三,秋冬季节天气比较干燥,多阴凉潮湿又比较干冷,偏辣的食物容易影响到咽喉部,要少吃或不吃。春节期间,应该增加养阴润肺食材的摄入,比如梨、百合、银耳,都有养阴润肺的作用,能够增加排痰,对促进呼吸道的健康是有益的。

最后,春节期间老年人更应注重基础慢性的管理,控制好血压血糖,尽量调整到正常,这样的话,即使得了一些呼吸系统疾病,也不至于影响太大,否则病情就容易加重。
观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 孟昭秀



问医生

热线:82888000

眼睛“缺水” 警惕干眼症

问:孩子在家学习久了总说眼睛干涩酸胀,还总是揉搓眼睛,这是“干眼症”吗?应该怎么预防?

刘国军(海慈医疗集团眼科主任):随着视屏时间增加,可能会出现眼睛干涩、灼热,甚至睁眼困难、眼球胀痛等症状,加上冬季气候干燥,这个时候一定要警惕,可能是干眼症“找上门”了。干眼症是一种多因素引起的慢性眼表疾病,是由泪液的质、量及动力学异常导致泪膜稳定性下降,可伴有眼表炎症反应、组织损伤及神经异常,造成眼部多种不适症状和(或)视功能障碍。常见症状包括眼睛干涩、容易疲倦、眼痒、有异物感、痛灼热感、分泌物黏稠、怕风、畏光、对外界刺激很敏感。

此时,应该减少手机、电脑等电子产品的使用时间。学习时,用眼40分钟左右休息15分钟,可以闭眼休息,也可以看看远处或者眨眨眼睛。减少隐形眼镜的使用时间,尽量佩戴框架眼镜。养成良好的生活习惯,保证充足的睡眠,避免熬夜。适当运动,保持轻松愉悦的心情。增加眨眼次数,眨眼可以使泪水均匀地涂在角膜和结膜表面,保持眼睛湿润。增加环境湿度,合理使用加湿器。适当热敷,建议每天热敷1至2次,每次10—15分钟,温度控制在40℃左右。如果尝试上述方法后干眼症状仍不能缓解,不要随意使用眼药水,请及时到正规的眼科医疗机构就诊,接受专业的诊疗。

留意过年饮食 呵护肾脏健康

问:家有肾病患者,过年期间饮食有哪些注意事项?

王福荣(海慈医疗集团本部肾内科主任、血液透析室主任):具体来说,第一,控制盐的摄入量。正常成年人每天摄入盐量约5—6克为宜。对于慢性肾衰并伴有高血压及水肿的患者,每天对钠盐的摄入量要控制在1—3克以内,必要时还可食用无盐膳食。第二,控制水的摄入量,由于肾病是一类疾病的统称,所以每种肾患者的饮水量要求也是不一样的。急性肾炎、急性肾衰少尿期以及肾病综合征、慢性肾衰伴少尿浮肿患者,要控制水的摄入量。而泌尿系统感染患者,如急性肾盂肾炎、尿道炎、膀胱炎等,除及时就服药外,多饮水、多排尿对病情的康复是十分有利的。

第三,限制蛋白质的摄入量,肾病患者摄入蛋白量需看病情而定。关于蛋白质的摄入,以既满足人体代谢的需要又不增加肾脏负担为标准,尽量限制摄入豆制品、坚果类及谷类等氨基酸含量较高植物蛋白类食品,优质的动物蛋白为主,以免增加肾脏的负担。第四,高钙低磷饮食,在慢性肾衰竭患者中,应选择高钙低磷饮食,这类患者在过年期间可以多进食牛奶、绿叶蔬菜、芝麻酱等含钙丰富的食物。另外,在烹调鱼或瘦肉等含磷较多的食物之前,最好先用热水煮一下再烹炒,以降低磷的含量。

观海新闻/青岛早报记者 杨健