

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

# 义诊进社区 惠民暖人心

近30家医疗机构将医疗服务送到岛城居民家门口

3月5日是“向雷锋同志学习”纪念日,青岛市卫生健康委在全市卫生健康系统开展“弘扬雷锋精神 守护群众健康”大型义诊月活动,组织近30家医疗机构进社区,让居民在家门口就能享受专业医疗服务。

## 健康送到居民家门口

记者从青岛市卫生健康委了解到,本次活动各大医疗机构根据专业优势,结合群众需求,为岛城市民健康保驾护航。3月5日,全市近30家医疗机构参加义诊活动。记者在现场看到,义诊团队除了解决居民的诉求外,还对老年人多发冠心病、心脑血管疾病、糖尿病等常见疾病的预防进行了详细讲解,并叮嘱大家养成良好的生活习惯,帮助大家树立健康观念,培养健康行为,有效提高了居民的健康素养。同时,现场还通过发放家庭健康小处方、各类疾病症状、调理知识手册、健康生活小贴士等宣传资料,让居民群众更好地调理自身健康状况。

同时,各医疗机构关注老年人和弱势群体,对养老院、福利院以及特殊困难群体重点开展“送健康、送服务”上门活动和优惠减免活动,营造和谐向上的良好社会氛围。

## 义诊活动获居民点赞

5日上午,在青岛市第八人民医院和李沧区九水街道社区卫生服务中心联合组织的义诊活动中,消化内科,外科,眼科,中医等涵盖居民生活基本医疗需求的医疗科室都来到了现场,不少居民前来咨询。

“我们作为子女平时上班比较忙,

正好社区有这样一个活动带老人过来看看。”带着母亲到现场问诊的张女士介绍,母亲去年眼睛模糊,视力下降。当时因为老人希望保守治疗加上临近年关,在八医做了一只眼睛的手术。这次,她们想来看一下手术恢复情况,咨询另一只眼睛的手术问题。

青岛市第六人民医院组织中西医结合科、医学介入科、内镜中心等科室专家,在金门路街道大尧社区福林花园广场义诊活动,为辖区居民提供优质的医疗服务。“李叔叔,你血压血糖都是正常的,但要记得每年进行一次体检,平时饮食以清淡为主。”“要保证睡眠,身体不舒服及时到社区医院看看……”现场,医护人员正在有序为居民进行测血糖和量血压等健康体检,仔细聆听居民病情陈述,详细询问病史和查体,耐心解答居民疑问,提供精准诊疗方案,对病因不明的,建议他们到医院进一步进行检查。

在中韩街道牟家馨苑社区广场,海慈医院治未病科主治医师梁俊、西院区针灸一科负责人郭馨现场为居民进行健康查体、把脉问诊,就居民提出的问题解疑答惑,进行健康指导,传承和推广中医药文化。不少居民现场体验耳穴压豆等中医特色疗法,连连称赞。

青岛市精神卫生中心在东莞路文化广场设立义诊台,义诊医务人员细心了解咨询者的情况,为居民解答关于失眠、焦虑、情绪不佳等精神心理健康问题。同时,还向路过的市民发放活动宣传折页,宣讲精神心理疾病防治的相关知识。

当天,现场问诊的不少居民表示,义诊活动不仅为大家送去了温暖和关怀,还让大家在家门口享受到了优质的医疗服务,既暖心又方便。

## 持续开展志愿服务

3月5日,青岛市口腔医院牙周科、口腔颌面外科、儿童口腔科等医护人员在门诊大厅为前来咨询的市民进行免费的口腔检查及口腔健康宣教,并解答市民关于口腔疾病方面的疑惑,同时引导其养成良好的口腔健康习惯,叮嘱他们要做到早发现、早预防、早治疗。青岛市口腔医院常态化开展“学雷锋”志愿活动,持续开展形式多样的志愿服务。在门诊大厅咨询台,“学雷锋”志愿者身着蓝马甲,坚持每天为来院患者提供咨询、分诊、自助挂号缴费等服务,维持门诊就诊秩序,为就医群众提供安全、便捷、有序的诊疗服务。同时,志愿者还不定期前往帮扶村、社区、小学开展科普志愿服务活动,助力健康青岛及全国文明典范城市创建工作。

青岛市中医医院(市海慈医院)开展形式多样的志愿服务活动,为市民送去优质的医疗服务,用实际行动诠释雷锋精神。脊柱外科、泌尿外科、针推康复中心、肿瘤中心专家联合八大关街道福山社区在中山公园举行了“学雷锋日”义诊活动。义诊现场,专家们为社区群众提供了健康咨询、测量血压等服务,把健康送到居民家门口。3月4日,市海慈医院西院区(青岛市第五人民医院)联合青岛市园林局、青岛市桦园学校开展“儿童中医讲堂 助力文明典范城市创建”主题志愿服务活动,活动中,志愿者将中医药教科书搬进“实景图”,带领孩子们到户外发现身边的中草药。**观海新闻/青岛早报**记者 杨健 通讯员 宋茜茜



热线:82888000

## 有一种“春困”可能是肝脏求救

问:季节交替,气温回暖,常常感到困倦、疲乏,如何缓解春天犯困没精神?

王琳(海慈医疗集团消化中心副主任):“春困”是常见现象,正常情况下,可以通过生活作息的调理达到缓解。如果午休后,下午还是特别慵懒,或者出现食欲不振、恶心呕吐、体重下降等现象,这种情况就是病态的春困现象。

中医认为,“春困”与肝疏泄功能减弱、阳气升动不足、气血调动不到位有关。肝病患者即便在春季没有不适,也建议在春天复查身体,或者可以在医生指导下适量服药调理和预防。此外,生物钟的改变、作息不规律、生活压力较大、长时间熬夜或用脑过度、贫血、高血脂、高血压、糖尿病、甲状腺功能较差、低钾血症患者等也会出现“春困”的现象。

为缓解“春困”,应做到:首先保证充足睡眠,养成早睡早起的好习惯,每天晚上尽量在11点之前入睡,每天的睡眠时间控制在7至8个小时左右,避免长时间熬夜。如果条件允许,中午可以适当午休,以便补充精力,改善春困的症状。第二,合理搭配饮食,多吃些碱性食物,比如海带、苹果等,少食辛辣,多吃青菜、水果等滋润食物,可酌情选用蜂蜜、大枣、山药等养肝护肝的食物。还可选用具有明目、养胃、利肝、清热解毒等作用的春季时令蔬菜,像香椿、马兰头、荠菜、春笋等,以养阳敛阴,养肝护脾。第三,积极进行户外运动,缓解春困现象。

## 增强儿童抵抗力 春季有营养妙招

问:春季是流感的高发期,怎样从饮食上增强儿童免疫力?

顾萍(青岛市市立医院东院营养科主任):饮食方面要特别注重以下营养素,第一是优质蛋白质,免疫系统中的各种免疫器官、免疫细胞和免疫因子,如免疫球蛋白、抗体、乳铁蛋白等的物质基础都是蛋白质。每天应保证充足的蛋白质尤其是蛋、乳、瘦肉、水产、大豆这类优质蛋白质的摄入。对于学龄儿童来说,在主食充足的基础上,每天至少要保证1个鸡蛋,300毫升左右的牛奶,1至2两的畜禽肉或鱼虾水产,100至200克的豆腐。

第二是多不饱和脂肪酸,有助于增强人体免疫系统的防御功能,起到抗炎的作用。在制作饮食时可多采用葵花籽油、亚麻籽油等植物油,也可以通过深海鱼、核桃、松子仁等增加摄入。

第三是维生素和矿物质,如维生素A能够维持黏膜屏障的完整性;维生素E具有非常强的抗氧化作用。想要避免以上营养素的缺乏,一定要保证食物种类的多样性和食物数量充足,不要挑食偏食,在不同年龄段注意易缺乏维生素的补充:0至6月龄注意补维生素D;7至24月龄注意补铁;学龄前儿童注意补钙;学龄儿童注意补维生素A。第四是植物化学物,如类胡萝卜素、皂苷、多酚、大蒜素等都具有抗氧化和增强免疫力的作用,来源于西蓝花、紫菜苔、红洋葱、蓝莓、大蒜等多种蔬果中。

**观海新闻/青岛早报**记者 杨健

### 特色科室

## 十年“老寒腿” 微创技术来调控

变”,提示“强直性脊柱炎可能性大”。患者最终被诊断为“腰椎间盘突出伴脊髓病、右侧不安腿综合征”。

## 微创调控“问题”神经

“患者右下肢麻木、畏凉为腰交感神经功能紊乱所致。腰交感神经对下肢血管有调节作用,应用神经阻滞剂或神经损毁药物以及射频消融等方式,对腰交感神经节进行调控,使腿部整体的血液循环得到改善,可帮助下肢恢复正常温度。”王清义指出,很快全科进行了详细讨论,拟行“周围神经松解术+周围神经阻滞术+腰丛神经松解术”。

为保证手术顺利进行,手术在C型臂引导下精确定位,找到藏于腰椎前外深处的“问题”靶点神经。凭借着疼痛科团队周密的治疗方案,在全体手术医生的全力配合下,顺利完成患者腰交感神经射频调控治疗。术后尚未出手术室,患者右下肢恢复明显温热感,疼痛、麻木等症状明显减轻。王清义主任查房时,于先生激动地为其精湛的技术水平竖起了大拇指:“终于可以脱下厚棉裤了!我的‘老寒腿’已经近十年没这么舒服了!”

## 对抗慢性疼痛 有了“新武器”

王清义主任医师介绍,腰交感神经微创调控技术是指在影像引导下,采用微创经皮穿刺方式,应用神经阻滞、神经毁损、脉冲射频、射频消融或脊髓电刺激等技术,对腰交感神经进行调控,达到微创下治疗腰交感神经相关疾病的目的,可以治疗腰交感相关性下肢神经病理性疼痛及下肢缺血性疾病。目前,该项技术已广泛应用于治疗神经病理性下肢痛,如不安腿综合征、下肢烧灼痛、幻肢痛、带状疱疹性神经痛、下肢外伤后反射性交感神经萎缩症、复杂性局部疼痛综合征(CRPS)、脊柱手术后下肢痛、癌痛等。

青岛市市立医院本部疼痛科神经病理性疼痛亚专业,对慢性疼痛患者进行综合诊断和整体评估,立足建立全面、系统和个体化疼痛管理目标,建立起以诊治疑难、危重疼痛疾病为主,以神经阻滞、微创介入治疗为核心的综合性、立体化、阶梯化的慢性疼痛疾病规范化诊治体系,为饱受多种慢性疼痛折磨的患者提供了新的治疗选择。

**观海新闻/青岛早报**记者 杨健 通讯员 谢小真

无论寒暑,“老寒腿”上始终紧裹一条加绒皮棉裤,哪怕睡觉也不能脱下……这种常人难以想象的痛苦,已经折磨了一位老人近十年时间。日前,青岛市市立医院本部疼痛科利用腰交感神经微创调控技术,成功为腰椎间盘突出伴脊髓病、右侧不安腿综合征患者于先生(化名)解除了痛苦。

## “怪病”缠身 微风寒彻骨

72岁的市民于先生曾于30年前因外伤进行过“左下肢高位离断伤截肢术”,术后切口恢复良好,但时常也会疼痛不适。9年前,他的右腿也遭受“厄运”——麻木、疼痛反复发作,畏凉愈发严重,哪怕开关门产生的微风也会诱发刺骨凉痛,令他坐卧难安。

于先生到市立医院本部疼痛科专家门诊就诊时,右腿上裹着特制的加绒皮棉裤,里面还套着护膝,脚蹬厚棉鞋。他告诉医生,即便是三伏天,他也离不开这身行头。

接诊专家王清义主任医师为于先生完善相关检查,CT、骨三维成像和磁共振检查结果显示“腰椎退行性