

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

“乐动”健康舞 跳出好心情

市疾控中心开展“四进四送四提升——‘乐动’健康舞蹈进养老机构”活动

关爱老年健康是国家、山东省和青岛市的一项重要工作,青岛市疾控中心基层卫生指导所承担着多个国家、山东省和青岛市卫健委的老年健康项目。8月以来,市疾控中心基层卫生指导所的工作人员分别前往多家养老机构,开展“四进四送四提升——‘乐动’健康舞蹈进养老机构”活动,“乐动”健康舞蹈是根据青岛市老年健康素养提升行动项目的要求,在社区和养老机构推广的一项健康干预方式,通过“音乐+舞动+心理疏导”,改善老年人的认知水平,提升居民健康素养,达到身心健康的目的。

收获快乐 舞蹈主打心理疏导

8月10日前往城润家颐养中心进行“乐动”健康舞蹈志愿服务、8月15日与圣德嘉朗颐养中心的失能失智老人共舞、8月21日走进市北区福山老年公寓……近日,市疾控中心基层卫生指导所的工作人员没闲着,按部就班地将有心理疏导功能的“乐动”健康舞蹈,送到许多老人身边。

“你看这些老年人,他们脸上都闪着快乐的光。”在城润家颐养中心,一位护工由衷地说道。老人们在基层卫生指导所工作人员的带领下,先做了热身,接着依次进行拍打舞、自由舞、手指舞、扭转舞和“爱之舞”。只见老人们舞动双手,拍打身体经络,随着音乐做出各种舞蹈姿势,或者自由在地舞动。当他们自由舞蹈的时候,工作人员和护工们积极引导他们展现最美的自我,用肢体动作表达快乐,老人们心领神会,有舞感的老人甚至能跳出很美的动作。每个人的脸上都散发



老人们随音乐起舞,脸上笑容洋溢。

着光芒,尽管他们不再年轻,肢体也不再灵活,但舞动时心灵的优美绽放出纯粹的光彩,感染了在场的每一个人。

“这位大叔始终坐在轮椅上,肢体活动很困难,一直要靠护工推着他活动。但参与‘乐动’舞蹈两次后,现在他的手可以动了,胳膊也能动一动了,老人自己感觉很神奇,我们也都很开心。”城润家白沙颐养社区卢萍主任说。

改善认知 提升老人健康水平

市疾控中心基层卫生指导所工作人员介绍,健康包含身心两方面,心理健康应该排在首位。“乐动”健康舞蹈更多的是一种心理疏导,从始至终贯穿着心理引导。整套舞蹈分为六个环节,热身舞、自由舞、拍打舞、扭转舞、手指舞和爱之舞,是根据中医经络、穴位,融合中国传统功法太极、八段锦,以及古典舞、芭蕾舞等动作,在老师的引导下,舞动或拍打。

“舞蹈所选的音乐、动作甚至拍打

都是很有美感的,当老人感受到爱与美时,他的正能量就在上升,负能量自然就消失。”市疾控中心基层卫生指导所工作人员肖海青介绍,很多老人原来几乎不能进行肢体活动,在跳了一会“乐动”舞蹈后,肢体可以动了,这就是正能量的带动。

据了解,市疾控中心开展的“四进四送四提升——‘乐动’健康舞蹈进养老机构”活动受到多家机构欢迎,舞蹈不但对健康人群非常有益,而且能改善老年人的认知水平,很多患有帕金森病和阿尔茨海默症的失能失智老人也可以在老师的引导下翩翩起舞。接下来这项活动会持续在养老机构开展,并逐步扩大服务范围,走向社区和更多普通人身边,让更多人感受到“乐动”健康舞蹈带来的身心变化,进一步提升社区居民健康水平。

观海新闻/青岛
早报记者 杨健
通讯员 肖海青 摄影报道



“火眼金睛”识别罕见胃早癌

特色科室

“能遇到这么负责的医生,真是我莫大的幸运。高主任句句关心,深深感动了我……”近日,患者王女士怀着激动的心情写下感谢信,讲出了她对时刻为患者着想、为生命负责的青岛市市立医院东院消化内一科主任高玉强的感谢。

胃镜下发现罕见胃早癌

一次偶然的机会,王女士在家门口参加了青岛市市立医院组织的博士进社区健康科普公益讲座,在听取东院消化内一科唐东博士讲解的“结肠息肉筛查与诊治”相关内容后,王女士意识到了消化内镜在健康查体的重要性。

于是,王女士来到市立医院预约了东院消化内一科高玉强主任进行胃肠镜检查,胃镜下,高玉强不仅发现王女士存在多发胃肠道息肉并及时内镜下切除治疗,更在胃体大弯侧发现隐蔽的端倪:一处呈侧向发育型生长的发白、褪色病灶。

高玉强凭借丰富的内镜诊疗经验,判断这是罕见的早期胃癌表现,因病灶较

大,需要尽早通过内镜下黏膜剥离术(ESD)完整切除。但意外的是,该病灶活检的病理未发现典型的肿瘤表现,病理与内镜诊断不相符,这因此使得王女士对进一步的内镜治疗产生了很大的顾虑。“我自己平时根本没有胃不舒服的症状,再加上活检的病理结果也是良性的,所以觉得可以先不治疗,定期观察。”王女士介绍。

为生命负责反复叮咛

在了解了王女士的想法后,高玉强并没有任凭她离去,而是对该病的诊断治疗方法和患者进行了详细、耐心地讲解,同时考虑到病灶十分罕见,他特意邀请国内知名消化内镜专家上海交通大学附属仁济医院消化内镜中心主任李晓波教授进行了会诊及放大内镜精查。最终,李晓波教授得出了与高玉强一致的结论:判定该病灶为少见的小凹上皮型胃癌,属于幽门螺杆菌阴性的胃型腺癌的一种,发生率不到百分之一。

“高主任对我说,目前的病灶处于早期改变,并不会有明显的症状,内镜下完整切除可以达到完全治愈的效果,但放任不管可能会失去早期治疗的机会。在我

坚持出院后,高主任反复通过电话随访及时询问我的状况。”王女士说,由于该病的罕见性,高玉强十分理解她的顾虑,并建议她可以去北京、上海等上级医院进一步明确诊断,及时治疗。

幸好,王女士听取了高玉强的建议,特意赶到北京,在一所著名的医疗机构复查,得到了与青岛市市立医院东院消化内一科一致的诊断,并得到及时治疗。王女士感慨万千,归来后第一时间带着感谢信来到了医院,“高主任说的都是金玉良言,我信服了!”她感动地说道。

专家提醒:随着内镜技术的发展,发现早癌的几率越来越大,一次10至20分钟的胃肠镜检查,就可以揪出大部分的消化道病变。消化道早癌症状非常隐匿,有下列症状要警惕消化道早癌:胃早癌在较早期,或许会有一些不典型的症状,比如腹胀、纳差、反酸、烧心、嗝气、打嗝等,与普通胃病极为相似。结肠癌早期也会有一些不特异症状,比如排便规律的改变、大便性状的变化、大便带血及黏液、腹胀等症状。若出现此类症状,请尽早进行胃肠镜检查。

观海新闻/青岛早报记者 杨健
通讯员 徐福强



热线:82888000

防控近视 保证户外活动时间

问:如今很多电子产品推出了“护眼模式”,开启“护眼模式”是否能对近视防控起到一定的作用?

刘筱楠(青岛市市立医院眼科主治医师):“护眼模式”并不会产生想象中的护眼效果,更不能防控近视发生,只是屏幕相对来说没那么刺眼而已。而手机等电子产品对眼睛最大的伤害是长时间、近距离用眼产生的视疲劳。建议家长带孩子每6个月检查1次视力状态,监测指标应包括用眼环境调查、视力、眼屈光度、角膜曲率、眼轴、调节、双眼视功能及其他必要的眼底检查。

户外活动时间与屈光度数、眼轴长度呈显著相关,增加户外活动时间是最有效、最经济的近视防控方法。每天户外阳光下活动不少于2小时,或者每周累计达到14小时,关键是“户外”,而不是活动内容、方式和强度等,即便是阴天,户外活动也有视力保护效果。对于日常生活中随处可见的电子产品使用情况,建议在有条件的情况下,尽量选择屏幕较大且分辨率较高的电子产品,并尽量远距离观看。

推荐每近距离用眼20分钟后,要远眺6米以外的远处至少20秒,使眼睛得到放松。当孩子反映看近清楚、看远模糊,或家长观察到孩子有眯眼视物、频繁眨眼、习惯性揉眼、皱眉、歪头视物等现象时,应及时带到专业医疗机构进行眼科检查,做出精准诊断。

口干难缓解 当心干燥综合征

问:经常感到口干口渴,而且喝水无法缓解,以为是普通的“秋燥”,没想到是“干燥综合征”这种疾病,这是怎么回事?

张茂全(海慈医疗集团本部风湿免疫科主任):干燥综合征是一种以淋巴细胞增殖和外分泌腺体持续损伤为主要特征的自身免疫性炎症疾病,外分泌腺体的损伤主要表现为口干、眼干,系统的损伤主要包括关节炎、血液系统的损伤包括白细胞减少、溶血性贫血、血小板减少等,肺脏的损伤主要包括肺间质纤维化,还有少部分患者出现肾脏肾小球的损伤等。干燥综合征还会引起一些全身症状,比如乏力、低烧、肌肉疼痛等,眼部也会出现干涩,从而引起角膜炎、结膜炎,口干则会引起口腔溃疡、腮腺炎等。

平时生活里,干燥综合征患者可采取少量多次饮水的方法改善口腔症状,注意口腔卫生,每次进食后需用清水漱口,保持口腔清洁。患者要注意用眼卫生,必要时可选用人工泪液滴眼液,缓解眼部症状,避免过度用眼导致眼疲劳。在饮食上,干燥综合征患者应尽量避免服用辛辣刺激、干硬的食物(如干果、饼干),进餐时选择适量流食或半流食,缓解吞咽不利,可选择性地服用乌梅、山楂等酸味的食物,刺激腮腺唾液分泌,缓解口干。目前中医中药在治疗干燥综合征上有着很大优势,在辨证论治的基础上,给予中药汤剂口服、针灸、穴位放血、熏药等治疗,可以有效降低炎症水平,改善患者口干干燥的症状,延缓疾病的发展。

观海新闻/青岛早报记者 杨健