

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办
巩固国家卫生城市成果,建设幸福宜居美丽青岛

健康有事儿 请您告诉我

青岛市卫生健康委员会发布“致青岛市民朋友的一封信”

“健康有事儿,请您告诉我。”健康是我们幸福生活最重要的指标。目前我市人均预期寿命81.78岁,居民主要健康指标达到高收入国家平均水平,入选“中国最具幸福感城市”。近日,青岛市卫生健康委员会发布“致青岛市民朋友的一封信”,介绍卫生健康事业的成果,更对市民群众可能遇到的就医问题进行解答和提供帮助。

解决挂号难题 方便预约“大专家”

如何更高效、更便捷地就医?青岛市卫健委建议广大市民可以关注“健康青岛”微信公众号,在这里,为您提供全市90余家医疗机构预约挂号、门诊住院缴费、报告结果查询、体检预约查询、停车场查询等多项便民惠民服务。

约不上专家号?目前青岛大学医学院附属医院、青岛市市立医院等多家三级医院已试点挂号预约新模式,您可以通过“知名专家团队”预约看上“大专家”。我市还为基层预留专家号源,您可以在社区卫生服务中心、镇卫生院预约专家号;还可以通过复诊预约的方式,解决挂号难题。

到医院看病,担心重复检查检验?我市已经有50家医院实现了10大类115个检查检验项目互认共享,减少不必要的重复检查检验给您带来的经济负担。我市在二级以上公立医院广泛开设“一站式”服务中心,



资料图片

可以为您提供导诊、咨询、预约、便民设备租借、病历复印寄送等服务。如需办理住院,三级公立综合医院全部可在病房护士站完成出入院手续办理,减少您的来回奔波。

老年人看病就医 可提供陪同服务

如果您住在乡镇,那也同样方便。我市建成了“一刻钟”健康服务圈。您身边的卫生院、社区卫生服务中心或者卫生室,可以提供基础疾病诊疗、家庭医生签约、健康咨询和预约转诊等服务;市里从二级、三级医院选派了近400名医师到乡镇卫生院坐诊,优质服务就在您的身边。

如果您是老年朋友,对电子产品操作不熟练,我在二级以上公立综合医院都保留人工窗口,可以为老年人提供现场挂号、咨询,您还可以向现场志愿者求助,寻求无障碍陪同就医等服务。

如果您想看中医,可以通过市卫生健康委官网、官微进入“中医药特

特色科室

96岁老人腰椎骨折 精准微创挑战高龄禁区

俗话说,“伤筋动骨一百天”,尤其对于高龄老人而言,一次骨折更是痛苦不堪。近日,青岛阜外医院骨科团队为一名96岁高龄的老人顺利实施经皮椎体成形术(PVP),让家属没想到的是,老人手术后6小时就能下床走路。

96岁老人腰椎手术成功

近日,96岁的老人黄女士因坐车颠了一下,腰部出现剧烈疼痛,不敢活动,在家卧床接近3周后,仍不能起床下地。家属带老人来到青岛阜外医院就诊,骨科主任助理、副主任医师王丰玉通过问诊,考虑老太太是骨质疏松并腰椎骨折,经过相关检查,很快证实了这个诊断。

这时候,一个难题摆在了王丰玉副主任医师面前。保守治疗需要患者绝对卧床,患者已经96岁高龄,单卧床并发症(压疮、肺炎等)就是很大的问题,只要起床就会疼痛加重,翻身困难。如果手术治疗呢?老人患有阿尔

茨海默病,双耳听力下降明显,佩戴助听器后需要附耳大声说话才能勉强听到一点,全身麻醉风险大,局部麻醉患者又难以配合,这些难题都对骨科团队提出了巨大的挑战。

王丰玉副主任医师与麻醉科付鹏主任、颜春霞护士长多次探讨手术的可行性,最后决定在局麻下尝试经皮椎体成形术(PVP)。手术方案得到了家属们的支持,手术中全程安排一名护理人员穿戴铅衣在患者耳边安抚,经过20多分钟的努力,最终顺利完成了手术。令家属们满意和感动的是,患者返回病房平卧床6小时后,佩戴腰围就能成功下地行走,脸上的痛苦表情消失不见,取而代之的是久违的笑容,黄女士也迫不及待地在家属搀扶下,来到医生办公室表示感谢。

精准微创手术恢复快

“没想到96岁的老母亲做完手术后6小时就能下床走路,真的多亏了

骨科王丰玉副主任团队的救治!”出院后,患者及家属又将一封感谢信和两面锦旗送到骨科,再次表达内心的感激之情。

王丰玉副主任表示,对骨科医生来说,选择治疗方案要因人而异,综合考虑老年人的病情,尽可能实施微创手术治疗方案,微创手术能有效避免保守治疗或手术复位内固定长期卧床引发压疮、肺部感染、血栓形成等并发症,改善老年人的生活质量和生存质量,同时也在很大程度上减轻了家人的护理负担及精神负担。

老年人骨质疏松多发,骨质疏松性骨折也随之增加,有些老人只是咳嗽一声或打个喷嚏就出现了严重的腰背痛,一检查是胸腰椎骨质疏松性骨折。经皮椎体成形术(PVP)是一种微创手术,主要用来治疗骨质疏松性椎体压缩骨折、椎体肿瘤等疾病,是一种创伤小、恢复快、治疗效果明显的十分有效的方法。青岛阜外医院骨科推进“骨科康复一体化”治疗模式,配备技术高超的骨科手术医师,在开展皮椎体成形术(PVP)等手术方面经验丰富,治疗效果良好。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



热线:82888000

问:骨科手术后的康复治疗,就是锻炼身体吗?

侯增涛(海慈医疗集团助理、骨关节与创伤外科中心主任):康复训练属于医学范畴,而不等于体育锻炼。尤其是针对骨科术后的患者,康复训练尤为重要。运动康复是通过运动进行的一系列康复手段,一般是利用器械、徒手或患者自身力量,通过某些运动方式(主动或被动运动),使患者获得全身或局部运动功能、感觉功能恢复的训练方法。在科学的康复治疗下能尽快改善关节活动度,恢复躯干和肢体各关节固有的功能,防止由于手术创伤而产生的关节挛缩、韧带短缩、肌肉僵硬、滑膜粘连等。

问:我最近患了牙周炎,听说还会影响全身健康?

李民(海慈医疗集团口腔中心主任):牙周炎与Ⅱ型糖尿病密切相关,也会增加糖尿病并发症的风险;牙周炎是冠心病等心脑血管疾病的重要危险因素,可增加其发病风险;妊娠期女性的牙周炎可作为体内的细菌来源,引起妊娠并发症,还会增加胎儿生长不良等的风险。慢性牙周炎还与骨质疏松、呼吸及消化系统疾病相关。

问:预防食管癌,哪些饮食习惯不提倡?

张哲(青岛市市立医院东院胸外科主任):食管癌与生活方式、饮食习惯有着密切关系,比如抽烟、喝酒、喜食烫食、喜饮热茶等。香烟、白酒、过高的温度或未经充分咀嚼的干硬食物会对食管黏膜造成刺激和损伤,如果长期反复刺激损伤,不堪重负的黏膜就可能出现异型增生、癌前病变,增加患癌的风险。此外,维生素及微量元素的缺乏、食物霉变、经常吃熏烤和油炸食物也可能会增加患食管癌的风险。建议市民保持健康的生活习惯,发现问题及早治疗。

问:儿童一旦在家发生烧烫伤,家长应如何急救?

郭桂华(青岛市市立医院烧伤整形科):家长们可以牢记“五字口诀”,即冲、脱、泡、盖、送。具体来说就是:第一,尽快使用大量的清洁水冲洗或使用冰袋冷敷。第二,立即使用剪刀轻轻剪除烫伤部位表面的衣服。第三,将创面在冷水中浸泡,持续30分钟至1小时。第四,使用清洁的毛巾、被单、衣物等简单覆盖,有条件的,可以用无菌纱布简单包扎。第五,尽快送往专科医院进行科学救治。

问:秋天来临后喜欢“泡脚养生”,有什么注意事项?

张永雷(西海岸新区中医医院治未病科主任):“对症”泡脚,可以为健康“加点料”,比如生姜,有助于缓解手脚冰凉、风寒感冒等症状,取15至30克生姜切片,加水煮10分钟,放置至适宜温度泡脚。还有花椒、艾草,有助于缓解疲劳,促进睡眠,除湿驱寒、疏通筋络。提醒:饭后半小时内不宜泡脚,建议在临睡前2小时泡脚,泡脚时长控制在20分钟左右,至微微出汗为宜。有皮肤溃烂、外伤、静脉曲张等症状时不宜泡脚。心脑血管疾病患者泡脚最好用温水,时间不宜超过10分钟。糖尿病患者泡脚时应严格控制水温和时长,水温不超过40℃,泡脚时长不宜超过10分钟。

观海新闻/青岛早报记者 杨健