

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

看病就诊小贴士,请收好

市卫生健康委员会发布超实用的就诊指南

老年人挂号问诊,怎样做到方便又快捷?哪些病可以就近到社区治疗,不必到大医院排号?大医院的专家号挂不上,有没有解决办法?近日,为方便市民问诊看病,青岛市卫生健康委员会发布了“看病就诊小贴士”,就上述困扰多数市民的问题,进行了解答。

多种途径方便挂号

目前可通过“健康青岛”微信公众号、“健康青岛”支付宝小程序、青岛市卫生健康委员会官方网站、“青岛卫生健康”官方微信号、各医院官方微信号、“健康山东服务号”、爱山东APP等途径自主预约挂号和使用其他智慧医疗服务,也可拨打各医院服务热线电话预约。同时,为帮助老人、小孩等不便使用智能手机的人群,线上预约可支持关联绑定家庭成员,为家人服务代办、费用代缴。此外,各医院保留人工窗口和配备志愿服务人员,引导并协助老年人等享受便捷温馨的挂号服务。

目前部分三级医院通过提前开诊、延长开诊时间、增加专家团队号等措施增加了专家号源,缓解大医院专家号难挂的问题。市民朋友也可以通过查询“各医院重点学科”,选择医院其他专家或其他医院专家就诊。知名专家等号源有限,市民可选择医院科室的普通门诊就诊,各医院普通门诊大都安排具有相当经验的医生进行坐诊。

青岛市二级以上综合医院都可以为老年人、残疾人等特殊人群提供预约、咨询、分诊、轮椅租借、病历复印、代办邮寄、无障碍就医等服务。

名医基层工作站142个

“大病去医院,小病、慢病去社区”,哪些算大病,哪些算小病、慢病?青岛市卫健委指出,“大病”是指危急重症、疑难复杂疾病,主要是指一些病情重、发病急,一般会严重危害生命,需要多学科协同处置且治疗费用比较昂贵的病种,如恶性肿瘤、急性心梗、脑梗死等。“小病”是指常见病、多发病,包括诊断明确的慢性病,如伤风感冒、脂肪瘤、牙髓炎等。“慢病”是指需要长期管理的疾病,如恶性肿瘤、急性心梗、脑梗死等疾病通过治疗后病情稳定,后期需要继续治疗和康复,还有高血压病、糖尿病、慢阻肺等需要长期管理的疾病。

我市基层医疗卫生机构主要包括镇街卫生院、社区卫生服务中心、社区卫生服务站、村卫生室、医务室、门诊部和诊所等。我市实现了每个镇街至少设有1所镇街卫生院或社区卫生服务中心,每个行政村(社区)有卫生室服务,建成了“一刻钟”健康服务圈。全市二级及以上医院医疗团队在基层医疗卫生机构设立名医基层工作站142个,发挥17名“齐鲁基层名医”、100名“岛城基层名医”特长专长作用,建立了基层特色科室100个,实现了“一机构一特色”。

获取优质中医服务

中医药特色服务电子地图是我市中医药为民便民的一项重要举措,那么可以在哪里查询到电子地图,如何

使用呢?市卫健委介绍,青岛市在全省率先推出“中医药特色服务电子地图”。目前,共有3种方式可以登录中医药特色服务电子地图:一是登录青岛市卫生健康委员会官网,扫描首页底部“中医药特色服务电子地图”二维码进入。二是通过“青岛卫生健康”微信公众号,点击底部栏目“我要查询”——“中医地图”进入。三是通过“健康青岛”微信公众号,点击“专项服务”——“就医电子地图”——“中医地图”进入。中医药特色服务电子地图不仅提供快捷搜索、精准查找服务,还可以提供驾车、公交、步行等路线规划和在线导航,确保群众方便快捷地到达相应医疗机构获取优质中医药服务。

目前推拿按摩机构主要分两类,一类是以治疗疾病为目的,此类机构由卫生健康行政部门核发《医疗机构执业许可证》并进行监督管理。另一类是生活类推拿按摩服务机构,该类机构由市场监管部门核发相应的营业执照。市卫生健康委已经发布青岛市中医药特色服务电子地图,提供中医医疗质量信誉等级、中医重点学科、特色门诊等信息,指导市民朋友寻医问药。

青岛市还推出了体质辨识免费网络自测系统,可以自己在网上进行体质辨识,可通过“健康青岛”微信公众号,进入中医体质判定系统,填写问卷,系统会根据个人体质辨识结果提供调养指导方案供参考。

观海新闻/青岛早报记者 杨健
通讯员 宋茜茜



热线:82888000

问:火爆全网的“酱香拿铁”人人都能喝吗?

顾萍(青岛市市立医院东院营养科主任):“美酒+咖啡”的跨界搭配,不建议当作具有普适性的安全饮品,过量饮用可能会对健康产生负面影响。心血管疾病患者、甲状腺功能异常患者、肝功能异常患者以及肿瘤患者,均不建议饮用此饮品。这是因为,对于心血管疾病患者来说,咖啡和白酒都容易引发血压升高,血管急剧扩张,引起疾病急性发作;甲状腺功能异常患者饮用后可能影响甲状腺素代谢;肝功能异常患者饮用后导致肝脏负担加重,使得肝脏受损情形雪上加霜;酒精本身就是消化道肿瘤、乳腺肿瘤的疾病风险因素之一,所以不建议肿瘤患者饮用。此外,围孕期人群、孕妇、哺乳期女性,有驾驶需求人群,未成年人、老年人以及酒精过敏者,都不适合饮用此饮品。

问:退休后体检出房颤,应该怎么治疗?

李宾公(青岛市市立医院心脏电生理中心主任兼心脏中心东院心内二科主任):射频消融治疗是唯一一种既能够避免外科手术,又能够治愈房颤的安全有效的方法,20世纪90年代开始应用于临床,是一项十分成熟的技术。对于患者而言,射频消融治疗介入的时间越早效果越理想。房颤发作时,患者的心脏会出现不规则跳动,时间一长容易生成血栓。血栓一旦脱落,会随着血液被送到全身各个地方。由于大脑是血栓比较容易到达的地方,所以房颤患者往往最容易发生脑卒中。因此建议房颤的防治关键在于早发现早治疗,不要等到血栓生成时再后悔。

问:乙肝传染途径有哪些?乙肝患者日常生活中该注意哪些问题?

王琳(海慈医疗集团消化中心副主任):乙型病毒性肝炎,简称乙肝,是一种由乙型肝炎病毒(HBV)感染机体后所引起的疾病。人们对乙肝的认识存在的最大误区就是对其传染途径的误解,乙肝的传播途径主要是通过不安全的注射和各种不安全的血液或者血液制品、没有保护的性传播和母婴传播。除了这三种途径之外,其他日常生活、学习、工作接触不会传染乙肝。乙肝的最大危害在于它具有转化为肝硬化和肝癌的可能,但只要坚持抗病毒治疗,定期复查,很多乙肝病人的病情在早期能得到有效控制。乙肝患者应严格禁烟禁酒,合理饮食,提倡优质蛋白质、高维生素和低脂肪饮食,自我隔离,避免频繁熬夜,规律作息,情绪上保持乐观。

问:秋季如何宣肺化痰,从中医上有哪些预防措施?

孟凡锐(青岛西海岸新区中医医院中医经典科副主任):最近季节交替变化,不少人出现了痰多、咳嗽、哮喘,这是“秋燥综合征”。从中医上可以通过穴位按摩,宣肺化痰,滋阴解燥。推荐三个穴位,一是列缺穴,两手虎口交叉,一手食指按在桡骨茎突上,指尖下凹处即为列缺穴。食指施力按揉,以局部酸胀为宜,左右交替,每次按压1-3分钟。二是太渊穴,腕掌侧横纹凹陷处,桡动脉搏动处即为太渊穴。按摩方法:拇指指腹着力于太渊穴之上,垂直向下按揉。三是丰隆穴,正坐屈膝,于外膝眼与外踝尖连线之中点同高,距离胫骨前缘约2横指处取穴,按摩方法相同。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

仔细留意信号 你的牙齿“有话要说”

特色科室

9月20日是我国第35个“全国爱牙日”。目前,无痛舒适化牙科诊疗有哪些手段?生活中该如何预防牙周疾病,减缓牙周病的发展速度?记者走进青岛市市立医院口腔医学中心,一起学习健康口腔的正确知识。

别让坏习惯“偷走”你的牙齿

青岛市市立医院口腔医学中心主任袁荣涛指出,目前我国比较常见的口腔疾病有以下几种:龋病、牙周病、牙颌畸形、口腔黏膜病等。龋病俗称虫牙、蛀牙,是细菌性疾病,可以继发牙髓炎和根尖周炎,如不及时治疗,病变继续发展形成龋洞,最终会导致牙冠完全破坏消失,牙齿丧失。牙周病是指发生在牙支持组织(牙周组织)的疾病,一般表现为牙龈出血、牙龈肿痛、牙龈发痒不适,持续性口臭;牙颌畸形是指牙齿的错位和排列不齐,还包括颅面之间关系不调而引起的多种畸形,比如龅牙、“地

包天”、下巴后缩等。

从事口腔颌面外科工作30年,袁荣涛指出,很多人对口腔疾病有所“轻视”,没有做到早发现、早诊断、早治疗。比如有时被忽略的口腔溃疡可能是癌性溃疡,不及时就诊处理会导致严重后果,甚至引发口腔癌;女性在计划怀孕时应主动接受口腔健康检查;还有的人刷牙时出血,不当回事,其实这是牙周疾病最早期的一个信号,牙周疾病发展到了晚期,就会出现牙齿的松动移位,直至脱落;而在很多老年人看来,“老掉牙”是难免的自然现象,相反老年人对口腔保健应该有更高的需求,尤其是高血压、糖尿病、脑血管疾病等老年慢性病患者,应积极开展龋病、牙周疾病和口腔黏膜病防治。

舒适化诊疗“打败”看牙恐惧

为提高患者诊疗的安全性和舒适度,口腔医疗中心积极推动“舒适化口腔诊疗”技术,让患者舒缓放松,现在越来越受到市民的欢迎。”袁荣涛向记者介绍。通过精准评估,袁荣涛根据患者的情况选择先使用笑气机,让患者在呼吸

的时候吸入“笑气”,整个人处于一种舒适化状态,虽然清醒但焦虑情绪和疼痛感均不复存在。术中,采用无痛推麻仪,通过电脑控制麻醉药用量和流速,精准控制麻醉部位和时间,使患者在不知不觉中接受了麻醉注射,整个手术用时不到一个小时。

数字化、舒适化、国际化,是袁荣涛精准制定的市立医院口腔医学中心发展方向,中心旨在建设区域性教研一体的口腔颌面外科中心,成为引领区域口腔医学发展高地,今年“袁荣涛创新工作室”获评青岛市“劳模和工匠人才创新工作室”,致力于打造国际知名、国内先进、省内领先的技术科研创新型团队。

专家提醒:“唇红齿白”在一定程度上能反映出一个人的健康状况,但健康的牙齿状态其实不是大多数人想象中的白色,而应该是淡黄色。大部分情况下,人的牙齿颜色取决于牙本质的颜色,还会透过牙齿外层半透明的牙釉质显现出来。这样看起来人的牙齿就会呈现微微的淡黄色,并不会完全呈现洁白的颜色,因此,牙齿并非越白越好。观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 刘晓雨