

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

健康教育进企业

防治职业病 我们在行动

为进一步普及职业健康知识,提升我市企业职工职业健康意识,10月27日,由青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进企业”活动,走进青岛四方阿尔斯通铁路运输设备有限公司,开展职业健康科普宣传活动。同时,青岛市疾病预防控制中心联合城阳区疾病预防控制中心在现场开展了第二产业重点人群职业健康素养调查工作,为职工健康保驾护航。

开展职业健康知识宣讲

活动中,市疾控中心职业病防治科专业人员紧紧围绕《职业病防治法》、职业病防治知识、用人单位职业病防治工作责任、个人防护用品使用等内容,对企业负责人、管理人员全方位开展了职业健康知识宣传讲解。

职业健康素养是指劳动者获得职业健康基本知识,践行健康工作方式和生活方式,防范职业病和工作相关疾病发生风险,维护和促进自身健康的意识和能力。通过开展重点人群职业健康素养调查,可以了解我市重点人群职业健康素养水平和变化趋势,明确优先干预领域,开展有针对性的干预活动,为制定职业健康相关政策提供科学依据。

在宣讲现场,专业人员从行业常见压力、压力下的身心反应等方面出发,结合丰富的案例,深入浅出地分析讲解了面对工作压力、心理疲劳等负面情绪时,如何更好地进行疏导和化



职业健康科普宣传活动,为企业员工免费提供健康咨询。

解,以及如何在工作中提升自身心理素质,帮助大家了解个人潜在的心理隐患、成因和调整方式。

助推健康企业创建工作

本次“健康教育进企业”活动中,疾控部门工作人员深入一线车间,到劳动者的工作现场调查,对职业危害防护的认知和职业卫生防护情况进行细致的调查与干预。本次调查与干预主要涉及内容包括:劳动者基本信息、职业健康知识和理念、健康工作方式和基本技能,以及对职业健康保护的需求和建议等,企业职工代表在工作人员的详细解说和指导下,都积极完成了调查答题。

“通过本次活动,让我了解到职业病的相关知识,认识到了健康的重要。”参加活动的企业职工小李说。相关负责人表示,将和员工一起,在今后的工作生活中合理有效运用所学知识,形成重视健康、关爱健康的良好企业氛围。

在活动中,工作人员向企业员工派发各类文明健康小册子,并为企业员工免费测量血压,提供健康咨询,解答企业职工关心的各类卫生健康问题等。此次宣传活动累计向企业职工派发各类健康科普知识折页1000多份。此次健康素养调查工作,不仅了解了居民的健康需求和健康问题,还为以后的健康教育和干预提供了科学依据。 观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 摄影报道

健康教育进企业

驾驶员脊柱健康 我们来守护

为进一步普及职业健康知识,提升我市企业职工职业健康意识,10月27日,由青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进企业”活动,邀请青岛海慈医疗集团本部脊柱外科医生刘玉江,走进青岛城运控股集团交运温馨巴士有限公司安达分公司,开展职业健康科普宣传活动。

脊柱伤病更“青睐”老司机

脊柱疾患是影响人们正常生活与工作的最常见原因之一,脊柱号称人的“第二生命线”。刘玉江从保持正确坐与行的姿势,睡眠用具的选择,到生活中跷二郎腿的习惯对脊柱的危害等进行了由浅入深的讲解,并向司机师傅们演示颈椎病的自我保健操。现场参与人员听着讲解,边学边做保健操,气氛热烈,效果良好。通过这次健康科普讲座,大家对脊柱知识有了更多的了解。

“对于司机群体来说,腰部主要预防的疾病为腰椎间盘突出。”刘玉江建议,为预防脊柱疾病,司机群体在每开车1到2小时后,应有15分钟左右左右的颈、肩、腰、膝等关节休息和放松活动的时间。另外,他也建议司机朋友每天可抽出10分钟时间做做“颈部操”和“腰痛体操”。



讲座中,驾驶员们对防治脊柱疾病有了更充分的认识。

早发现早预防早治疗是关键

“我的腰椎和颈椎都有问题。”活动现场,司机王师傅说,虽然每年体检医生都告诉他让他少坐多站,但是工作中很难坚持这么做。通过本次讲座,使在座司机师傅们充分认识到脊柱疾病预防是关键,患病后应及时诊断,合理治疗及配合康复锻炼。

讲座中,有员工向刘玉江咨询颈椎病的保健操、颈椎病的预防、治疗方法的选择等相关问题,刘玉江一一回答。此次活动,通过加强职工对脊柱健康的关注,及时了解自己的身体状

况,做到脊柱疾病的早发现、早预防、早治疗。本次活动旨在为广大企业职工提供优质、便捷、高效的诊疗服务,让他们能以更积极健康的身心状态投入生产、生活。今后,青岛市卫生健康委员会还将定期组织讲座、义诊专家团队走进企业单位,为企业提供健康宣教、咨询、义诊等服务,帮助职工朋友掌握实用的健康知识,引导他们养成良好的生活习惯和方式,增强预防疾病和自我保健的能力。 观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 摄影报道

崇尚健康
远离疾病

医疗在线



热线:82888000

青大附院心肌病团队成功救治扩心病患者

近日,医疗剧《问心》热播中,让观众了解了不少心血管病医学常识,剧中主角患上的扩心病是种什么病?治疗难度又是如何?记者从青大附院了解到,近期青大附院心血管内科病区主任辛辉带领复杂疑难心肌病团队,成功救治一名诊断为扩张型心肌病、原计划实施心脏移植的患者。

患者王先生今年29岁,三年前被诊断为扩张型心肌病,心力衰竭、左室血栓。在当地医院住院治疗,一直规律口服药物治疗,但随着自行停药,近期王先生着凉后又出现了胸闷、憋气、下肢水肿,虽住院治疗但没有明显好转,当地医院建议进行心脏移植。为寻求进一步治疗,王先生来到青大附院心血管外科就诊。

但由于患者体重为240多斤,心脏比正常人的都大一号,未能寻找到相匹配的心脏供体,因此心脏移植无法实施。在转入心血管内科后,病区主任、心肌病团队负责人辛辉教授迅速带领心肌病团队,对患者病情积极查找“扩心病”的病因,考虑患者心衰的原因为“慢性炎症性心肌病”。除原团队成员外,辛辉教授组织了风湿免疫科、内分泌与代谢性疾病科等多学科会诊。通过专家共同制定的个性化治疗方案,王先生的心功能明显改善,更避免了心脏移植手术,大大提高了生存质量。

患者的成功救治,充分体现了复杂疑难心肌病团队的快速反应能力和专业素养。辛辉教授带领复杂疑难心肌病团队像侦探一般,分析查找患者的病因,使无数心肌病患者在精心治疗下,重获“心”生。目前,心肌病团队已成功开展心肌活检和基因筛查,为广大患者带来“心”的希望。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦

青岛市市立医院中医推拿解吃饭“难题”

别人家孩子吃嘛嘛香,自己的宝宝却是个“吃饭困难户”……1岁4个月的男童今兮平时胃口不佳,半年内身高和体重都没有增加。看着孩子生长发育不达标,父母心急如焚却束手无策,直到前不久今兮随父母从上海回青岛老家,听说青岛市市立医院中医科可以通过中医治疗调理脾胃,改善食欲不振,今兮的父母抱着试一试的心态,带着孩子来到医院。

青岛市市立医院本部中医科张胜男医生通过中医四诊发现今兮脾胃虚弱,考虑今兮年龄较小,经络穴位十分敏感,为其个性化制定了健脾胃、助运化的推拿治疗方案,并为今兮的父母讲解了家庭养育技巧。第四次治疗完,今兮妈妈惊喜地发现,平时吃不了几口的鸡蛋羹,孩子吃完了一整碗,饮奶量也明显进步。张胜男医生教给今兮妈妈几个易上手的推拿手法和穴位,方便她回上海后继续为孩子推拿。很快,张胜男医生收到反馈:孩子每日进奶量达到正常标准500毫升;半年未见增长的体重,一周也增长了1.1公斤。

市立医院中医科主任邹波介绍,“吃饭困难户”的孩子在一定程度上属于中医“厌食”范畴。一旦出现食欲不振症状,建议及时就医,采取针对性治疗措施,避免疾病进一步发展。中医治疗厌食主要以运脾开胃为基本法则。除了传统中药外,还可以采用推拿、穴位贴敷、针灸、拔罐等中医外治法。 观海新闻/青岛早报记者 杨健