

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

“挺”住,都市白领!

“健康教育进企业”活动走进新经济创新大厦关注肩颈脊柱健康

近日,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,走进青岛中央商务区新经济创新大厦。

此次活动由青岛市卫生健康委员会、青岛早报主办,青岛中央商务区管委会、和达君玥新经济创新大厦承办,邀请青岛市中心医院专家围绕上班族颈腰痛防治开展专题讲座,30余名企业职工参加活动,为企业职工筑牢健康防线。

搭建职场人的健康“蓄能站”

活动中,青岛市中心医院脊柱外二科副主任纪强现场教学,通过开展上班族颈腰痛防治健康讲座、互动答疑、康复指导等多种形式,用通俗易懂的语言详细向楼宇白领讲解了腰腿痛和颈肩痛防治、颈椎退变或损伤的不良姿势以及治疗方案,对舒缓肩颈的颈椎操进行了现场示范。

颈椎包括颈椎、胸椎、腰椎、骶椎及尾椎五个部分,具有支持躯干、保护内脏、保护脊髓和进行运动的功能。成人共有26块椎骨,椎骨间的椎间盘可防止椎骨相互撞击,减缓对大脑、脊髓和内脏器官的震荡。

“基本我们接诊的大多数患者都是慢性脊柱损伤的,以前腰椎病是干重体力活的工人比较容易得,现在反而是办公室的工作人员得腰椎病的情况比较多。”纪强谈到现在他们接诊的这类患者特别多,有时都忙不过来。患者的年龄跨度也很大,从小孩到老人各年龄段的都有。



活动现场企业员工学习颈椎操。

办公室长期一个姿势坐着不动会造成静力性肌紧张,有些人伏案工作时习惯性弯腰驼背,脊柱长期维持在非正常状态,就会造成肌肉韧带劳损。而一些不良的生活习惯,如“低头族”们长期低头玩手机,坐在沙发上歪着脖子看电视、看书等,都会造成脊柱的慢性劳损。

纪强指出,现在脊柱弯曲劳损的情况有低龄化趋势。孩子的脊柱弯曲情况越来越差,一部分是由于先天性的脊柱发育不全,但这只占到很少的一部分。更多的青少年脊柱侧弯机理目前还不清楚,推测可能与母亲怀孕时骨盆、腰椎位置不正或是胎位不正有关,也可能是在分娩时,孩子受到外力拉伸导致其柔软的颈椎扭曲了。

脊柱保护要贯穿一生

如何才能减少颈椎病、腰椎病的发生呢?纪强表示,良好的姿势和健康的工作条件是维持脊柱健康的基本要求。可通过采取健康饮食并保持合

适体重、避免长时间久坐久站、积极的体育锻炼、保持背部挺直的姿势、减少脊柱超负荷等健康习惯来预防脊柱疾病。“比如注意工作、学习时的坐姿,保持头、颈、躯干在同一直线上,1小时左右可活动肩颈,休息几分钟;适当进行有氧运动,如游泳、慢跑等,也可以尝试平板支撑、五点支撑等,帮助颈椎周围肌肉力量进行锻炼。”纪强说。同时,及时和正确的医疗干预也很重要。患有椎间盘突出症、椎体滑脱症等疾病的患者应及时规范治疗,避免病情延误。必要时进行脊柱疾病的康复锻炼,实现脊柱疾病的“预防、治疗、康复”全周期健康管理。“这场讲座对我们长期久坐的上班族来说太实用了,不仅分享了日常颈肩痛防治知识,纠正了生活和工作中的不良的坐姿站姿,还学会了五点支撑、飞燕式这些改善颈腰痛的运动方法。”一名参与活动的白领表示。现场还通过互动形式,针对企业职工关注的病症进行了面对面答疑。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦
通讯员 白瑜 摄影报道

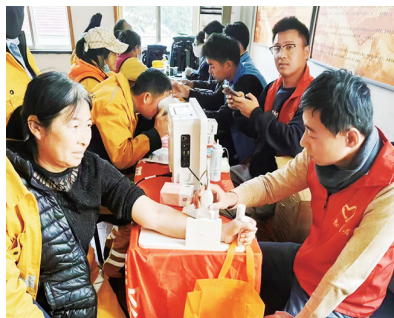
健康义诊进企业 服务职工零距离

“健康教育进企业”活动走进市南绿化东部工作站和市南环卫东部作业中心

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,近日,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,走进市南绿化东部工作站和市南环卫东部作业中心开展健康知识普及及现场义诊活动。本次活动邀请到了七彩光芒公益志愿服务队的圣德医养康复集团和微爱公益基金的相关专家,在这个冬天为职工们送去温暖。

送上健康“大礼包”

在市南绿化东部工作站义诊现场,义诊人员结合各自专业特点,围绕企业职工健康需求,为职工们量血压、测血糖,提供常见病、慢性病健康咨询,普及中医养生知识,讲解拔罐、推拿、按摩等中医适宜技术,解答职工关心的职业病和应季传染病等相关问题,为有需求的职工现场诊脉,并针对部分职工个人情况进行用药和生活指导。同时,医务人员还向职工们发放健康教育宣传资料,解答职工们提出的各种健康问题。体检后细心叮嘱大家要养成良好的健康生活



企业职工参加义诊活动。

习惯和饮食方式,并告诉大家如何预防高血压、心脑血管疾病等常见问题,建议大家发现不适要及时就医。

现场“看病把脉”

在市南环卫东部作业中心,医务人员通过有奖竞答、派发宣传资料、健康打卡、义诊服务等方式向企业员工普及健康知识。医务人员细心为企业员工量血压、详细询问病史,认真把脉问诊,针对不同病症,给出专业意见与建议,并就目前常见病预防、慢性病调理等健康知识进行讲解,增强企业员

工对健康的关注,提高对疾病的预防和应对能力。

员工杨女士说:“平时我们工作都很忙,很少有时间去医院,今天举办关爱职工健康活动,我们非常激动,非常感谢医护人员对我们的耐心服务。”市民张女士说:“平常白天上班,晚上回家看孩子,小病小痛的根本不在意,这次医生直接来到我们公司,为我们检查,真的太好了。”

据统计,今年以来,青岛市卫生健康委员会联合青岛早报主办的“健康教育进企业”活动已开展10场,结合职业病防治需求,围绕职业病防治、安全急救、常见传染病和心理健康等内容,深入企业开展健康咨询、义诊、讲座等活动,增强企业职工自我防护意识。据悉,该活动是青岛市卫生健康委员会健康科普“六进”(进机关、进学校、进企业、进社区、进乡村、进家庭)活动之一,旨在引导群众培养科学、文明、卫生、健康的生活方式,提高健康素养。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

青岛市市立医院“分娩前联合咨询门诊”
一站式答疑为“好孕”护航

青岛市市立医院本部产科聚焦孕产妇安全分娩关键环节,坚持预防为主、关口前移,自11月1日起,由本部产科医生联合麻醉手术科、资深助产士共同坐镇的“孕37周分娩前联合咨询门诊”正式开诊,通过全面加强孕产妇安全管理,为每一位母亲、每一个新生儿保驾护航。

分娩前咨询门诊和普通的产科门诊有哪些区别?本部产科主任瓮占平介绍,产科门诊是由门诊医生主导,为孕产妇进行一些常规检查、诊断和治疗。而分娩前咨询门诊的分娩团队是由产科医生、麻醉医生、助产士等多学科资深专家共同组成,提供高质量的产前咨询、产时接生及产后随访等一系列连贯性服务,包括孕妇心理指导、运动锻炼、分娩指导、分娩时减轻疼痛、分娩中技巧及产后母乳喂养等,引导孕妇及家属做好分娩准备,以平和喜悦的心情迎接新生命的诞生。分娩前咨询门诊可以带家属就诊吗?瓮占平主任建议孕妈妈和家人一起前往分娩前咨询门诊。“分娩过程中,孕妈妈需要家人的陪伴与支持。我们帮助产妇全家一起树立正确的分娩观念,让他们清楚地了解整个产程中需要怎样的配合和心理支持,进而齐心协力帮助孕妈妈顺利生产。”

青岛市市立医院本部产科建立健全以产妇和新生儿为中心的服务模式,不断提高围分娩期服务质量,孕产服务品质持续升级。产科还与营养科、儿保科、康复科及心理科等多学科紧密合作,定期进行多学科联合会诊;现已常态化开展导乐分娩、无痛分娩、新生儿沐浴抚触及“网约护士”上门监测黄疸、产后指导等各项服务。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 谢小真

北大人民医院青岛医院儿童外科
微创手术“没刀口”解难题

微创手术是指用小切口小创伤手术替代传统手术,“外科医疗微创化 微创医疗精准化”已成为医学界的共识。北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)儿童外科让创伤小、恢复快的微创技术惠及更多患儿。

前不久,6岁的小宝(化名)因反复尿频、尿急、尿痛半年,辗转来到北京大学人民医院青岛医院儿童外科就诊。儿童外科牛晓光副主任医师对病情进行认真评估,并做了针对性检查,确诊患儿存在反复泌尿系感染,根源在于输尿管囊肿。输尿管囊肿是一种临床比较罕见的先天性畸形,常表现为泌尿系感染、血尿及患侧腰痛等,严重者可损害肾功能。只有通过手术尽快解除梗阻,恢复尿路通畅,才能防止肾功能进一步损害。手术中,团队通过尿道置入直径约2mm的膀胱镜,精准开放输尿管囊肿,通畅尿路,仅用时30分钟手术顺利完成。术后3天小宝便顺利出院了,一周后复查显示输尿管囊肿消失,彻底摆脱了尿频、尿急、尿痛的困扰。北京大学人民医院青岛医院(青岛妇儿医院城阳院区)儿童外科在治疗儿童泌尿系统相关疾病方面积累了丰富的临床经验。专家提醒,当孩子出现尿路感染,如寒发热、尿频、尿急、尿痛等症状并反复发作,腰部胀痛或腰部肿块,排尿不畅、尿流中断及尿潴留,尿失禁等症状,应第一时间就医,避免延误病情。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 刘树