

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

医疗资讯



热线:82888000

胖娃“甩肉”看这里

市海慈医疗集团举办“关爱儿童健康”系列义诊活动

为了让更多家长了解儿童生长发育过程中的各种问题,能够早发现、早预防、早治疗一些常见儿科疾病,更好地对孩子进行家庭护理,青岛市海慈医疗集团各院区近日举办了“关爱儿童健康”系列义诊活动。尤其是对家长容易忽略但普遍存在的儿童肥胖问题,专家科学解读孩子的成长曲线,普及生长发育疾病相关知识,解答疑问,并为家长提供个性化的饮食和生活习惯指导。专家提醒,儿童正处于生长发育阶段,减肥的同时还应关注儿童发育水平,通常采取调整饮食结构、加强体育运动为主要措施。

义诊现场

各院区医护人员进校园

近日,海慈医疗集团本部儿科医护人员在院内免费为孩子们测量身高、体重及骨龄检测,进行中医体质辨识,根据查体和检查结果评估孩子生长发育水平。

义诊活动中,海慈医疗西院区(青岛市第五人民医院)走进青岛宁夏路第二小学,开展了“送中医药文化进校园”志愿活动,将中医药文化融入校园,在青少年学生心中种下一颗颗中医药文化启蒙教育的种子。海慈医疗西院区(青岛市第五人民医院)劳模工匠志愿服务队走进青岛市普吉路小学为600余名师生教授健身气功八段锦。“两手托天理三焦,左右开弓似射雕……”随着音乐节奏,医院治未病科医生唐爽为学生们动作讲解,眼科医生王新华为学生示范基本动作要领,一招一式分解教授,让孩子们沉浸式体验中医传统健身文化。

海慈医疗北院区(青岛市红岛人民医院)专家团队也走进青岛培文实

验学校,将中医药文化和优质医疗资源送到师生身边,为师生面对面地进行中医养生保健指导。海慈医疗平度院区(平度市中医医院)医护专家团队走进平度市常州路小学,为学生们带来儿童身高方面的科普讲座,同时进行视力筛查,邀请部分同学体验中医耳穴压豆,感受中医魅力。

健康科普

个体化诊疗防治肥胖

近年来,随着社会经济水平的提高,饮食结构以及生活习惯的改变,儿童超重与肥胖检出率逐年上升。海慈医疗集团本部儿一科主任郭晓琳介绍,肥胖是一种营养障碍性疾病,由于能量摄入超过消耗,使体内脂肪过多聚集,体重增加超过正常范围。肥胖会对儿童的身体及心理健康带来不良影响,可能对心血管、呼吸、消化、内分泌、骨骼等全身系统带来危害,引发多种并发症。

中医认为,肥胖与先天禀赋、饮食不节、久坐久卧和情志因素有关,病位主要在脾胃。对于已经肥胖的青少年儿童,应该如何科学减肥?海慈医疗集团本部儿一科副主任周丽娟、主治医师周姝君指出,儿童处于特殊的生理时期,减肥的同时还需关注其生长发育情况,通常采取调整饮食结构、加强体育锻炼为主要措施。中医可以通过辨证论治,根据孩子体质采用中药内服及外治法等多种方法综合干预,制定个性化诊疗方案,调理脾胃,改善体质,减轻体重。

“首先是中药内服,通过辨证论治调节人体气血阴阳、祛邪扶正,现在有多种中药剂型可供选择,包括代煎剂、浓煎剂、膏方、丸剂、颗粒剂等,服用及储存更为便捷,也更易被孩子们接

受。”周姝君介绍,中医具有“药食同源”的特点,家长们平日在饮食中也可以利用药物与食物相辅相成的特点,为孩子制作一些药膳,如山药、薏苡仁、山楂、白扁豆等,既是中药,也是食物,长期服用可改善儿童脾胃功能。其次是中医外治,包含小儿推拿、耳穴压丸、针刺、拔罐,以及艾灸、中药足浴、穴位埋线等都可以用来减肥。关键是通过体质辨识,运用辨证论治的方法,再决定采用一种或多种治疗方式,制定个体化诊疗方案,防治肥胖。

日常预防

关注生长发育和饮食结构

日常生活中,如何预防儿童肥胖?中医认为“肥甘厚腻之品易生痰湿”,因此建议家长在孩子的日常饮食中要在营养均衡、保证营养足量的前提下减少热量,选用低脂肪、低碳水化合物和高蛋白、高微量营养素、适量纤维素的食谱。应多食蔬菜等富含膳食纤维的食物,减少肉类摄入,减少煎炸油腻的食物,避免食用含糖饮料及各种零食、点心,晚餐一般七分饱就可以。鼓励孩子们多进行户外活动,推荐肥胖症儿童及青少年平均每天大于60分钟的中高强度运动,包括有氧运动,增强肌肉、骨骼的力量训练。

婴幼儿期及时进行儿童保健健康查体,3岁以上儿童至少每年1次健康检查。家长在家可每3个月为孩子进行身高体重测量,自行建立生长曲线图谱,有助于了解儿童生长发育水平,发现问题及时就医。

观海新闻/青岛
早报记者 杨健 通
讯员 范晓莘 李均雁

崇尚健康
远离疾病

82岁患者手术,“麻醉旅程”稳稳的!

麻醉全程护航 高龄患者顺利完成结肠癌切除术

“手术有大小,麻醉精细化。”这句话揭示了麻醉医生在手术过程中的关键作用。高龄老人手术,风险加倍,麻醉医生术前“安检”、术中“护航”、术后“镇痛”,每一环节都至关重要。青岛市立医院麻醉手术科团队与外科团队精准配合,为高龄患者安全与舒适化诊疗,让每一场“麻醉旅程”平稳落地。

严于术前 协同寻找最优解

今年4月,82岁的市民宋先生因肠梗阻被家属紧急送医,经检查确诊乙状结肠肿瘤,在青岛市立医院普外科中心本部胃肠外科接受治疗。老人还患有胸主动脉夹层、腹主动脉瘤和髂总动脉瘤,这些“定时炸弹”都大大增加了手术的难度和风险。面对挑战,本着尊重患者并寻找最优解的态度,胃肠外科立即组织麻醉手术科、血管外科、心内科、放射科等多学科会诊,团队对患者病情展开深入讨论,最终决定采用对循环影响较小

的开腹术式,避免腹腔镜术中腹内压波动对于循环的影响。

麻醉手术科主任侯念果组织科室术前讨论,反复评估、优化麻醉方案,由副主任刘军超负责手术全程管理,采取硬膜外麻醉联合气管插管全身麻醉的方式,减少疼痛,提高舒适性,降低动脉瘤破裂的风险。

精于术中“隐形守护”安全

手术当天按周密计划按部就班地实施,麻醉手术科医生张文字对患者进行心电图监护及动脉穿刺置管测压,护理团队细致引导及护理,顺利完成了麻醉前准备。为减少患者在硬膜外穿刺时的血压波动,麻醉手术科副主任刘军超先行给予了小剂量镇静药物,之后再硬膜外穿刺置管,过程顺利,血压及心率几乎未见波动。而后进行麻醉诱导并气管插管,一系列熟练的麻醉操作紧跟手术进程,通过麻醉医生与外科医生紧密配合,

手术过程顺利。

但直到手术接近尾声,麻醉医生仍不能松懈,如何平稳苏醒更是手术成功的关键一环,最终在刘军超精准的麻醉操作下,医生术后轻声呼唤患者的名字,老人缓缓睁开了眼睛,向所有医护清晰地说了句“谢谢”。这轻快亦有分量的两个字,是对所有人努力的肯定。

勤于术后 舒适化医疗服务

麻醉不仅要让患者顺利、舒适、无痛地完成手术,更要在围手术期对患者生命体征进行监测,确保患者生命安全。术后,刘军超对患者紧密随访,在多模式镇痛下,患者实现较完善的术后长效镇痛,每日疼痛评分 ≤ 1 分(0代表无痛,10代表最高级疼痛),血压等循环指标维持在正常范围,没有出现不适感,平稳地度过了术后围手术期,战胜病魔迈向健康生活。观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 谢小真

创造更多可复制 可推广的青岛经验

青岛市卫生健康委员会党组成员、副主任、市中医药管理局专职副局长赵国磊表示,2023年以来,市卫生健康委组织社会各界代表到各级医疗卫生机构进行沉浸式体验活动,同时也组织卫生系统工作人员体验患者的就医感受,更加了解群众的期许和要求。本次活动围绕“卫生健康服务在基层”主题,让群众更加深入地了解基层卫生事业的发展成果、服务内容、惠民政策、便民项目和创新举措,就近享受到优质基层卫生健康服务,不断提升群众看病就医获得感。他强调,青岛市作为全国唯一同时入选中央财政支持公立医院改革与高质量发展示范项目、中央财政支持中医药传承创新发展示范试点项目的城市,肩负着国家在医疗卫生领域的重要任务和使命,把卫生健康领域的难题、热点,变成亮点和标杆,创造出更多可复制、可推广的青岛经验,让更多老百姓受益。观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 李想