

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办  
“健康教育进企业”公益活动

# 中医服务进社区 望闻问切展魅力

青岛市市立医院莱西市医疗集团中医医院专家团队进企业义诊

为进一步传播健康理念,提高企业职工的自我保健意识和健康素养水平,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,联合青岛市市立医院莱西市医疗集团中医医院的医疗团队走进了青岛能源发展(莱西)有限公司,双方交流了健康促进等战略合作事宜,同时开展了一场充满关怀与温暖的义诊活动。

## 专家义诊进企业 健康服务“零距离”

此次义诊活动涵盖了多个科室,包括中医科、疼痛科、心血管科、骨伤科等。义诊现场,前来咨询问诊的职工络绎不绝,中医专家们发挥所长,耐心解答,热情服务,通过中医的“望闻问切”、体质辨识,提出专业性的健康指导意见,帮助职工更好地了解自己的健康状况,提高健康意识。提供专业的诊疗建议,为职工们免费测量血压、血糖,发放健康宣传手册,普及中医养生知识和日常生活中的保健注意事项。他们用通俗易懂的语言,向职工们介绍了如何通过饮食、运动和作息来调节身体,预防疾病。

在中医特色治疗专区,团队结合职工们的健康诉求,对颈椎、腰

椎、肩周不适、长期久坐、伏案不动的职工提供了针灸、拔罐、推拿、热敏灸、刮痧等理疗体验。不少颈肩或腰腿疼痛的职工在体验后,症状得到了有效缓解,让他们直呼“神奇”。

通过此次中医进企业活动,传播中医药文化,对企业职工预防和治疗各种常见疾病进行健康科普,宣讲中医药健康知识、推广中医药适宜技术,提升中医药健康文化素养,使更多人走进中医药、认识中医药、支持中医药、发展中医药、受益中医药,并掌握正确的养生保健知识,养成良好的健康生活习惯。

## 为健康保驾护航 暖心服务有“医”靠

暖心的义诊服务和讲座,让企业职工们对此次活动赞不绝口。一位职工表示:“平时工作忙,没时间去医院,这次中医医院的专家能到公司来为

我们送健康,真是太方便了,让我们感受到了实实在在的关怀。”现场一位前来参加义诊的职工告诉记者:“医生送健康知识进企业的方式太好了,义诊和讲座很温馨、很方便。既能享受到健康教育和咨询服务,还能享受到医生个性化的健康指导和诊疗!”本次义诊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,为营造良好的营商环境、助推实体经济发展提供健康保障。

今后,青岛市卫生健康委员会将定期组织讲座、义诊专家团走进企业,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能力。

青岛市市立医院莱西市医疗集团中医医院工会主席于雪艳表示,今后将继续开展类似的义诊活动,将中医服务送到更多企业和社区,为人民群众的健康保驾护航。此次义诊活动不仅为企业的职工们带来了健康和关爱,也进一步弘扬了中医文化,增进了医患之间的感情,是一次充满意义的公益活动。

观海新闻/青岛  
早报记者 徐小钦

崇尚健康  
远离疾病

医疗资讯



热线:82888000

青岛妇女儿童医院专病门诊  
精准救治咯血患儿

咯血是儿科危重症之一,可以引起窒息、失血性休克,如不及时救治会危及患儿生命。青岛妇女儿童医院坚持多学科合作理念,由呼吸专科、心血管介入、麻醉、影像、重症监护等专家团队组成专业的咯血门诊,尽早识别、诊断及治疗咯血,为患儿解除病痛。

近期,咯血门诊团队接连成功救治大咯血患儿,为健康保驾护航。患儿小泽今年10岁,因突发大量咯血被紧急送至青岛妇女儿童医院,由急诊科收入儿童重症监护室。来到医院时,小泽面色苍白,精神状态非常差,接诊医生立即安排相关检查,诊断为“支气管动脉畸形”。

多学科团队迅速集结,共同商讨治疗方案。心血管介入团队凭借丰富的临床经验,在先进的影像设备引导下,通过微小的穿刺,将细如发丝的微导管顺利送入异常扩张的支气管动脉中,将数枚弹簧圈准确置入出血的病变动脉分支。不到一个小时的精细操作下,成功封堵了出血源,第二天小泽咯血症状完全消失。术后,呼吸介入科医生又细心地利用电子支气管镜为小泽清理了肺内积存的血块,既促进肺的早日复张,又消除了二重感染的隐患。

专家指出,由于儿童咳嗽反射弱或不会将血液咯出,咯血这一症状往往被忽视。很多儿童仅表现为贫血、咳嗽,只有在大量咯血或反复发作时才被发现。因此,早期发现咯血相关症状、及早诊治至关重要。儿童咯血病因复杂,不仅包括呼吸系统疾病,而且包括心血管疾病和其他系统疾病,明确咯血的病因是合理治疗的前提。

青岛大学附属医院市南院区  
保守治疗腰椎间盘突出

腰椎间盘突出症是现代生活中常见的脊柱疾病。长期伏案工作、不良姿势、年龄增长导致的椎间盘退变等都是常见病因。青岛大学附属医院市南院区手术室主管护士李田米介绍,大部分患者可以通过形式多样的保守治疗来有效缓解症状,恢复生活质量,究竟应该怎么做呢?

李田米提出,卧床休息是基础且关键的第一步。注意患者需选择硬板床,仰卧位时腰部可垫薄枕,维持腰椎生理前凸,减轻椎间盘压力。一般建议卧床3—7天,症状严重者可适当延长。但长期卧床可能致肌肉萎缩,所以在症状缓解后应逐步开展康复锻炼,包括五点支撑法、小飞燕和太极拳等。其次药物治疗要多管齐下,旨在缓解疼痛、减轻炎症与促进神经功能恢复。常用的止痛与消炎药物,可能有胃肠道不适等副作用,需遵医嘱服用。在物理治疗上,也有热敷、按摩推拿、牵引治疗、针灸理疗等方式。

想要腰部强健,掌握正确的预防方法很重要,如保持正确坐姿与站姿,避免弯腰驼背;久坐时定时起身活动,放松腰部;弯腰搬重物时,先屈膝下蹲,将物体贴近身体,再缓慢起身;控制体重,减轻腰部负担;睡硬板床,注意腰部保暖,夏季避免空调直吹,冬季可佩戴腰围保暖。腰椎间盘突出症的保守治疗是综合且个体化的过程,多数患者经保守治疗效果良好。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

# 不开刀切除“胃癌之王”

青岛市市立医院采用内镜超级微创技术 为患者切除胃印戒细胞癌

胃癌是我国发病率第二高的癌症,据统计,我国每年新发病例约有40万人,其中胃印戒细胞癌,因其侵袭力强、病程发展快、恶性程度高,常被称为“胃癌之王”。然而由于其早期症状轻微,隐匿性强,容易误诊漏诊,大多胃印戒细胞癌被发现时,就已经是晚期。近日,青岛市市立医院成功为一位年轻患者确诊该病,幸运的是处于癌症的极早期,专家团队通过内镜超级微创技术为其治愈性切除。

## “胃癌之王” 内镜下治愈性切除

32岁的王女士在青岛市市立医院东院消化内科门诊就诊,常规胃镜检查时发现,胃体下部有一个大小约1.0×1.0cm略呈褪色样改变的轻度凹陷的黏膜病变,经活检,病理结果显示为恶性程度较高的“印戒细胞癌”。

王女士拿到病理结果后,非常着急,她辗转几家医院后决定还是在市立医院治疗。市立医院东院消化内科副主任马欢与她进行充分沟通,该病恶性程度高,但是患者非常幸运,尚属于早期,可以进行微创手术。王女

士入院后,马欢给予放大内镜检查及规范化诊断,术前科内充分评估讨论后由东院消化内科主任高玉强成功给予内镜黏膜下剥离术,术后病理证实病变属于极早期尚处于黏膜层的纯印戒细胞癌,实现内镜下治愈性切除。

高玉强介绍,该病变极其隐匿,稍不注意就会被忽略掉,后果不堪设想。幸亏患者在门诊检查及时发现,充分评估后给予微创治疗,为年轻患者在保证最好治疗效果的同时,尽可能保留生理功能,使其获益最大化。

## 这些人群 应定期做胃肠镜检查

还有一位38岁的刘女士也因查体发现粪便隐血阳性,便第一时间来到市立医院进一步就诊。肠镜检查后,医生在患者降结肠部位发现一个6.0×8.0cm的巨大肿物,病理提示为管状绒毛状腺瘤。虽然是个良性肿瘤,但继续发展下去,极大可能会发生恶变或引起肠梗阻。

经全面评估,高玉强决定使用内镜黏膜下剥离术帮助患者切除病变,保留患者完整结肠。由于瘤体较大,

肿瘤供应血管比较多且粗大,手术操作中出血及穿孔的风险性极大,凭借娴熟的技术和多年的临床经验,高玉强顺利完成手术。

结合两个病例,高玉强再次提醒,胃肠镜检查至关重要,即使是恶性程度较高的癌症,只要能早发现,也能通过内镜超级微创技术治愈,避免不必要的开刀手术。他提醒,以下人群应该定期做胃肠镜检查:

40岁以上的人群,无论性别,建议做一次胃肠镜检查,如有溃疡、息肉的发现,做完治疗还要定期复查。

有消化道肿瘤家族史的,如食道癌、胃癌或肠癌的家属史,要把检查年龄提前到35岁左右。

有不良生活习惯,如抽烟、喝酒、饮食不规律、暴饮暴食,经常吃腌制的食品、烧烤以及工作压力特别大、经常熬夜的人群。

出现胃肠不适的人群,比如感到上腹痛、腹胀,或者经常有饱胀、反酸、嗝气现象,或者是出现大便习惯性改变等都需要做胃肠镜检查。

体检时发现大便潜血是阳性、肿瘤标志物的升高等问题,都需要尽快做胃肠镜检查。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 张金