

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

职业健康“零距离”

专家团走进中国石化青岛石油化工有限公司

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”活动陆续举办。近日,康复大学青岛中心医院“健康彩虹”青年专家团走进中国石化青岛石油化工有限公司,继续为企业职工健康保驾护航。

多学科专家保驾护航

康复大学青岛中心医院与中石化(青岛)紧密合作,为近千名企业职工提供“一站式”健康查体服务,针对每位职工体检中出现的个性化问题进行一对一的沟通。本次活动,聚焦于职工群体中较为普遍的健康共性问题,医院选派胸外科、全科医学科、乳腺外科、甲状腺外科、健康管理中心等专家深入企业一线,为职工们提供最具针对性和权威性的健康服务。

活动中,专家们开展了一系列精彩的健康知识专题讲座,针对肺小结节的早期发现与防治策略、肥胖的健康危害及科学管理方法、高血压的规范治疗与日常护理要点等内容,通过图文并茂、深入浅出的讲解方式,将专业的医学知识转化为通俗易懂的健康指南。专家团就职业健康体检的相关事宜及注意事项展开深入阐释,广泛普及职业健康知识,相关政策与法律法规,切实增强劳动者的职业健康获得感与安全感,让广大劳动者深刻认识到职业健康绝非小事,每个人不仅要



康复大学青岛中心医院走进企业进行义诊。

自身职业健康负责,也要关注他人的职业健康。

专家面对面答疑解惑

在面对面答疑环节中,专家团队为企业职工提供了多对一的贴心服务,有效节省了职工的时间,避免了因多项指标异常而需辗转多个科室就诊的繁琐。专家们仔细询问病史,结合职工的个体情况,现场给予专业权威的诊疗意见和全面实用的健康建议。

此次志愿服务活动顺利开展,既是医院在企业职工体检后健康管理服务的深度延伸与创新探索,更是与企业之间紧密合作、协同发展的生动体现,成功构建起企业职工检前、检中、检后“全链条”健康服务模式。现场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。

观海新闻/青岛
早报记者 徐小钦
摄影报道



医疗资讯



热线:82888000

关爱脊柱健康

青岛市城阳区人民医院助力青少年脊柱健康抽测

11月18日至20日,青岛市城阳区人民医院受青岛市体育局、教育局邀请,在副院长马建林的带领下,积极参与2024年青岛市青少年脊柱健康抽测活动,为近5000名学生进行脊柱健康筛查。

青岛市城阳区人民医院脊柱外科充分发挥青岛市县域临床重点专科的专业性和公益性,为城阳区的孩子们提供了专业的脊柱健康评估和健康宣教服务,为守护青少年脊柱健康,贡献自己的一份力量。

在健康筛查现场,脊柱外科医护团队通过视诊、触诊、验仪器测量等方式,仔细地为四年级至八年级的学生逐个进行了脊柱健康检查,同时对存在头偏、头前倾、高低肩、骨盆高度异常、前屈实验阳性等不良体态的人员信息进行登记。3天的检测筛查,医护人员发现不少学生存在站姿、坐姿不正确等不良体态问题,且部分学生存在高低肩、扁平足等问题,医护人员现场为他们进行脊柱健康知识科普宣教,指导学生加强体育锻炼,注意日常姿势管理,养成良好的学习和生活习惯。对于筛查阳性者,建议至专科门诊进一步检查并进行个体化治疗 观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 通讯员 沈世彬 黄浩然

抓好“揭榜挂帅”项目

市北区筑牢中医药发展阵地

市北区充分发挥驻区三级医院“龙头”优势,青岛市中医医院牵头与区内46家医疗机构组建医疗联合体,联合驻区125家中医药单位,成立全市首家中医药联盟,形成合力。目前全区39家社区卫生服务中心实现国医馆全覆盖,40%达精品国医馆国家标准,能够规范开展6类10项以上中医适宜技术。同时,建成1个国药坊,鼓励辖区6所中医院设置治未病科,推进安康中医医院建设,进一步提升中医药服务能力。55家社区卫生服务站均建立中医阁,15%达中医阁国家标准,创建省级中医特色服务站2家。

加快构建领军中医人才、基层优秀人才、储备人才梯次衔接的中医药人才队伍。依托22名下沉基层的青岛市中医专家,提升基层中医药服务水平,打通中医药服务“最后一公里”。挖掘培树省市级中医药名家,基层名中医9名,遴选1名传统医学达人,充分发挥名中医专家示范带头作用。组织300余名基层中医药人才参加中医馆骨干人才、中医全科医生骨干师资转岗等培训项目,着力培养一批中医药优秀人才。

市北区抓好3个市级“揭榜挂帅”项目。“八段锦全民推广模式创新”项目影响深远,利用区域资源优势,将“健身气功·八段锦”中医药文化推广融入休闲旅游,举办系列活动吸引60余万人参与;“儿童青少年脊柱侧弯中医药干预”项目成效显著,为10万名中小學生开展“儿童青少年脊柱侧弯”筛查,针对已确诊的483名青少年患者,提供个性化中医药诊疗、康复干预和运动干预治疗方案;“15分钟基层中医药优质服务圈打造”项目稳步推进,组建由39名区级中医药专家骨干组成的中医药文化宣讲团,打造“中医药伴我成长”市北区中医药文化进校园特色品牌,营造全社会“信中医、爱中医、用中医”的浓厚氛围。 观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 曲娜

远离冠心病 预防胜于治疗

青岛市第八人民医院走进温馨巴士通达分公司开展健康宣教活动



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,让更多人了解冠心病知识,提高广大驾驶员健康知识学习和疾病预防能力,关注自身健康。青岛市第八人民医院团委、省级青年文明号心血管内科走进城运控股交运温馨巴士通达分公司开展健康宣教和急救知识培训。

关于“冠心病”的那些事

“冠状动脉”就是为心脏输送氧气和养料的通路,正如家里的排水管道会积累污垢会堵塞一样,冠状动脉这条“路”发生堵塞后,会导致心肌缺血缺氧,从而引发冠心病。青岛市第八人民医院省级心血管专科护士李伟娜详细介绍了冠心病的发病机理、主要症状及易发人群,通

过互问互答的方式,李伟娜详细解答了高血压、高血脂和高血糖的预防方法。从降压、降脂、降血糖、戒烟、运动、饮食和心理等方面讲解冠心病的预防方法,并给大家分享了防治冠心病的小口诀:及时就医很关键,坚持服药不可少。定期随访可别忘,健康生活最重要。

活动现场,李伟娜用生动的事例,深入浅出地讲述了人到中年常见的高血压、高血脂、糖尿病、脑卒中等心脑血管疾病的产生、发病特点、产生后果、预防管理,让大家深刻了解疾病带来的危害,建议大家平时要做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒和“三减三健”,主动养成科学健康的生活方式、正确良好的行为习惯,及时了解和关注自身健康,做到积极预防、及时干预。

冠心病发病不分年龄

李伟娜介绍,冠心病全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病。一般情况下,斑块主要是堵塞血管,造成血流不畅,致使心肌缺血缺氧。但有些斑块的包膜很薄,就像薄皮大馅的水饺,很

容易在情绪激动、剧烈运动、酗酒、寒冷、过度劳累、血压突然升高等诱因下发生破裂。斑块破裂以后,内容物涌出就形成了血栓,可在顷刻之间完全堵塞住血管,堵住了冠状动脉就会发生心肌梗死,堵住了脑血管就会发生脑梗死,严重者会导致猝死。

“心肺复苏”急救知识培训

最后,针对驾驶员的工作需要,李伟娜详细地讲解了心肺复苏的相关知识和注意事项。通过边讲边练的方式,借助人体模型对如何判断意识、检查颈动脉及呼吸、迅速呼救、胸外按压、打开气道进行人工呼吸等操作流程做了现场示范,手把手教驾驶员们进行心肺复苏应急演练,并对每一位演练者的操作方法及手法细节进行耐心指导。参与演练的员工们纷纷表示,通过这次培训,他们不仅学到了宝贵的心肺复苏急救知识,还增强了应对突发事件时的自救与互救能力。一位参训员工说:“这次培训非常实用,让我深刻认识到心肺复苏的重要性。”

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦