

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

肩部健康助你一臂之力

康复大学青岛中心医院关节与运动医学科专家走进工程一线

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”活动走进太平山中央公园。康复大学青岛中心医院专家与青岛抬头生态建设工程有限公司员工面对面,为持续奋战在太平山中央公园品质提升工程一线的建设者们送去健康义诊和健康科普服务。

讲座义诊为健康护航

讲座中,康复大学青岛中心医院关节与运动医学科副主任窦超超结合丰富的临床经验,从肩部常见疾病的病理、预防措施、日常保健防护等方面切入主题,为在场的干部职工深入浅出地讲解了肩袖损伤的预防保健、治疗等知识,并通过病例分析等形式,提醒职工不能久坐,要时常抽时间锻炼,以有效减少颈肩腰腿痛的发生。在互动体验环节,窦超超带领职工进行肩颈拉伸放松、肩部关节和肌肉的灵活练习、侧腰肌拉伸与扭转及手臂向上延展。

“这次讲座真的非常实用,窦主任结合了图像和例子进行详细讲解,还对我们日常工作生活要注意的问题给予了悉心指导,增强了我们的保健意识。”现场一名企业职工



专家在现场为职工进行义诊检查。

说。讲座结束,许多企业职工仍“意犹未尽”,纷纷就自身相关的健康问题向窦超超咨询。窦超超一一为现场职工进行义诊检查,给予耐心解答,并根据他们的实际情况给出合理建议。在检查过程中,还发现一名肩袖损伤率高达90%的职工,窦超超建议其尽快到医院检查身体。

有种疼痛叫“肩袖损伤”

对于“肩袖损伤”这个名词,估计很多人比较陌生。据窦超超介绍,肩袖由4根肌腱组成,它们像袖套一样保护着肩关节。肩袖一旦发生撕裂,基本不能自我愈合,如果治疗不及时,裂口越来越大,撕裂的肌腱回缩严重,

患者只能进行肩关节置换。肩袖损伤是引起肩部疼痛和活动受限的常见原因之一,且发病人数较多。如果肩部受伤后出现反复、持续的疼痛及活动受限,应及时就医处理,以免延误治疗。肩袖损伤或断裂一旦明确诊断,建议尽早进行肩关节镜微创手术治疗,恢复肩袖的连续性和完整性,从而达到早干预、早愈合、早恢复的目的。

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

面对面带来“心”的呵护

青岛心血管病医院专家走进企业让更多人了解冠心病

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,通过对冠心病的讲解、义诊等形式,将健康知识和急救技能送到企业职工的身边。青岛心血管病医院专家走进青岛枫和市政园林建设有限公司、山东亿安建筑工程有限公司开展健康宣教,让更多人了解冠心病,提高职工健康知识学习和疾病预防能力,关注自身健康。

守护健康从“心”开始

活动现场,青岛心血管病医院心内科医生韩欣以其深厚的学术功底和丰富的临床经验,深入浅出地讲解了冠心病治疗的重要性与具体方法。

“冠心病不仅仅是一种躯体疾病,更是一种身心疾病。焦虑、抑郁等负面情绪会显著增加心血管疾病的发生风险,而积极的心态和良好的情绪管理则有助于患者的康复。”韩欣说,医生在诊疗过程中应充分倾听患者的心声,关注其情绪变化,必要时联合心理医生进行干预,为患者提供全方位、个性化的治疗方案。为了让科普内容更加贴近群众,活动特别设置了互动问答和心理疏导环节,耐心解答大家关



专家与职工面对面交流,耐心解答大家关心的健康问题。

于冠心病预防、治疗及康复过程中的种种疑问。

与冠心病“和平”相处

韩欣介绍,冠心病全称为“冠状动脉粥样硬化性心脏病”。一般情况下,血管中的斑块可能会堵塞血管,造成血流不畅,致使心脑血管缺血缺氧。但有些斑块包膜破裂后,可在顷刻之间发生心肌梗死、脑梗,导致猝死。

韩欣结合起居饮食,叮嘱大家改善不良生活方式,关注合理膳食,养成良好的生活作息习惯。她提醒大家,平时多注意观察自己的身体,做到早

预防、早发现、早治疗。

此次培训向参与企业职工发放各类相关宣传资料百余份,旨在向企业职工宣传健康的生活方式,正确引导企业职工积极参与到活动中来,让每一个人从自身做起,摒弃不良生活习惯,做自己健康的第一责任人,成为健康生活方式的倡导者和践行者。今后,青岛市卫生健康委员会还将持续开展此项活动,把健康科普知识送到机关、学校、企业等重点场所,为提高全民健康素养、守护岛城人民健康贡献力量。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 摄影报道

医疗资讯



热线:82888000

96岁老人胆总管结石 微创技术解除危机

近日,青岛市海慈中医医疗集团本部肝胆外科成功为一名96岁高龄患者实施静脉麻醉下ERCP(经内镜逆行性胰胆管造影术)取石术,这也是集团ERCP治疗患者中的最高年龄纪录。96岁的患者董女士因胆总管结石、胆管炎住院,检查提示其胆总管内有直径约2.5cm的结石。经了解,患者在一年前就因胆总管结石伴胆管炎在外院治疗,当时考虑到患者高龄且身体条件较差,并未进行手术,这一年患者多次因引流管堵塞、引流不畅而发生急性胆管炎,影响患者生活质量。怎样才能从根本上解决患者的病痛?青岛市海慈中医医疗集团本部肝胆外科陈斌主任团队仔细评估,在与患者家属充分沟通后,决定进行ERCP微创手术方式取石,并联合麻醉手术科、重症医学科、心血管内科等相关科室,开展多学科讨论会诊,制定并完善手术策略。

在麻醉手术科的保驾护航下,肝胆外科副主任薛峰凭借丰富的经验、熟练的技术,顺利完成手术,用时40分钟,将结石在胆总管内用取石网篮击碎后尽数取出。患者术后恢复顺利,一周后拔除胆囊引流管出院。集团肝胆外科ERCP手术“从无到有,从有到优,从优到精”,特别是对高龄患者的救治有着丰富的经验。此次手术的成功完成,是肝胆外科综合医疗实力的体现,也将为岛城的胆管结石及肿瘤诊疗需求的高龄患者带来更多希望。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 范晓莘 李均雁

救治急性脑梗患者 警惕青年卒中发生

近日,青岛西海岸新区中医医院脑病科接诊多例急性大血管闭塞患者,且多为青年人群,医护人员通过精湛的静脉溶栓术和机械取栓术均在第一时间力挽狂澜。

39岁的赵先生通过120送至西海岸新区中医医院急诊科时,被诊断为大面积脑梗死,进一步检查后符合介入治疗指征。因患者没有亲属陪同,医护人员多方联系后为其开通绿色通道尽快手术治疗,经脑病科团队治疗成功取出血栓。患者术后完全康复,住院5天后顺利出院。35岁的张先生是在开车途中突发左侧肢体无力、言语不清、口角歪斜、意识模糊等症状,送到西海岸新区中医医院急诊检查后考虑为脑梗死。进一步检查和诊断后,脑病科医护团队为其进行球囊扩张治疗。经治疗,患者右侧大脑中动脉血流明显改善,没有通过植入支架而是采取药物治疗就明显好转。后续给予抗栓治疗,患者第二日完全康复,第5日病情稳定顺利出院。

脑病科专家表示,急性缺血性卒中早期血管内介入治疗,目前是缺血性卒中急性期治疗最有效的治疗方式之一,根据不同病情可进行动脉内药物溶栓、机械取栓、导管抽栓、球囊扩张以及支架植入等。另外,青年卒中不容忽视,颈动脉夹层在青年卒中患者中的比例较高,尤其是45岁以下人群。因此,对于年轻患者出现脑卒中症状时,医生会特别警惕颈动脉夹层的可能性,及时就医是青年卒中救治的关键,越早发现越早送诊,越早治疗效果越好。 观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 张倩