

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

冬季守护你的“小心肝”

健康专家与企业职工面对面 解读人体“化工厂”的奥秘

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。青岛市公共卫生临床中心专家与青岛冠中生态股份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。

专家面对面 形象解读人体“化工厂”

活动现场,青岛市公共卫生临床中心肝病一科医生杜梦梦被前来参加活动的员工紧紧围住,她认真听、耐心问、细致讲,结合大家提出的问题,有针对性地进行讲解作答。她提醒,肝病“三分治七分养”,生活上尤其要注意不能太劳累,生活节奏不可过于紧张,经常熬夜、加班、出差,都是肝炎患者的大忌。

随后,杜梦梦重点围绕脂肪肝的预防和诊疗进展知识现场开办讲座,以其丰富的医学知识和生动的讲解方式,说明亚健康的影响及应对方式,以养肝护肝为出发点,帮助大家了解健康生活的理念。她首先强调了肝脏在人体中的重要性,指出肝脏不仅是人体最大的代谢器官,还是解毒、排毒的重要场所,对维护人体健康起着至关重要的作用。

杜梦梦形象地讲述,肝脏是人体最重要的代谢排毒解毒器官,充当着“化工厂”的作用,许多物质和营养素是在肝脏里进行合成、分解、转化或者储存,对代谢、凝血、胆汁生成起着非常重要的作用。她建议大家,要注意合理饮食,要保持良好



冬季是肝病高发期,健康教育来得很及时。

的作息习惯,保证充足的睡眠时间;还要适当进行运动,增强身体免疫力,促进肝脏排毒。

冬季守护“小心肝” 健康教育来得很及时

“肝病在冬季高发,多是患者自身生活无规律或放纵饮食所致。适当饮酒能驱寒、促进血液循环、消除疲劳,但过度就会伤肝。冬季人体免疫力较低,冬天养肝护肝很重要。”杜梦梦提醒。

“现在不少人患有肝病,但有肝病的病人在临床上只是在后期才发现自己的病情,这样就会增加治疗难度。加之冬天气温低,人体免疫力也有所下降,所以在冬天养肝绝对不能忽视。”杜梦梦说。同时,肝脏也是一个“哑巴”器官,即便发生病变也很难察觉。进入冬季之后,由于天气的原因,一些人会有饮食不规律、饭后不运动等现象,这就给肝脏造成很大的负担,从而导致肝脏受到损伤。肝脏一旦出

现问题就会导致大量的毒素垃圾不能及时排除,影响身体健康。所以,在冬季更要尽量控制饮食起居、加强锻炼,注意肝脏的养护。

本次活动旨在围绕遏制肝炎危害,宣传普及肝炎防治知识,增进群众及患者对肝脏疾病的认识以及积极预防、规范治疗的意识,建立科学防治的理念,做到未病先防,有病早医,尽早降低疾病的危害。“这样的义诊和讲座等健康公益活动,我和同事们都非常乐意参加。”现场参加活动的企业职工告诉记者。

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

市北区打造 “中医药文化进社区”阵地

今年以来,市北区积极响应国家、省、市关于促进中医药传承创新发展的决策部署,稳步推进“15分钟基层中医药优质服务圈打造”揭榜挂帅项目实施,开展“中医药文化五进”宣讲活动,打造市北区中医药文化进校园特色品牌等多项措施,进一步提升市北区中医药服务的便捷性、高效性和优质性,为广大群众提供更加优质的中医药服务。

近日,市北区在浮山新区街道浮山后社区委员会、洛阳路街道郑州路社区新园小区党群服务站、辽宁路街道贮水山社区居民委员会、四方机厂宿舍党群服务站、阜新路街道东太平社区居民委员会、敦化路街道山东路社区居民委员会等重点区域,精心打造了六个中医药文化进社区宣传阵地。通过中医药标本陈列、中医药视频播放、中医药模型展示等多种方式,生动直观地展示中医药保健知识和改革经验做法,让群众在家门口就能感受到浓厚的中医氛围和中医药文化的深厚底蕴,将传统中医文化送到了群众身边。

市北区卫生健康局将持续深化中医药传承与创新工作,扎实推进“15分钟基层中医药优质服务圈打造”揭榜挂帅项目落地实施,努力构建优质高效的基层中医药服务体系,不断开创市北区中医药事业高质量发展的新局面。

多学科联手 为7岁娃除罕见“怪病”

“我晚上睡不着的时候经常想,我和孩子一路走来所幸遇到的都是善良的人,谢谢你们善良的心送给我们一份份温暖。”这是晨晨从青岛妇女儿童医院出院时,晨晨妈妈亲笔写下的心里话。晨晨出生后不久便被确诊脑瘫和癫痫,长期在青岛妇女儿童医院接受康复治疗,如今7岁的他已有了很大的好转。

然而前不久,晨晨却突然“怪病”缠身:高热,面部及四肢原本健康的皮肤出现大块红色皮疹,后来皮疹部位形成大疱,轻轻一碰便会脱皮,口唇也开始出现糜烂、水泡,眼部出现了渗液,眼皮被分泌物粘到了一起,像睁眼和张嘴这样寻常的动作,晨晨完成起来也非常困难……青岛妇女儿童医院感染科医生接诊后立即将晨晨收入院进一步诊治。因病症涉及身体多部位,医院第一时间组织眼科、皮肤科、烧伤科、儿童重症医学科等多学科会诊,最终晨晨被确诊为重症渗出性多形红斑。

该病是一种严重的皮肤黏膜不良反应,在临床上属于相对罕见的疾病,原因可能是在受到某些外来因素刺激后,自身的免疫系统产生了错乱的应答,导致皮肤黏膜以及多个脏器受到攻击。医院多学科专家经过慎重讨论,确定了最终的治疗方案。按照方案给药,晨晨的病情很快得到控制。然而,对于全身多处溃烂皮肤的护理具有高难度的挑战,每次换药时护理人员都小心翼翼,尽力减轻孩子的疼痛。住院期间,眼科、烧伤科等科室医生定期到感染科查看晨晨的恢复情况,给晨晨清创换药。经过20天的精心治疗和护理,晨晨的病情大有好转,出院后继续服药一段时间,目前已完全康复。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

护眼“小豆”耳上贴

西海岸新区中医防控儿童青少年近视有妙招

青岛西海岸新区中医医院深耕中医药文化建设,创新中医药文化传播理念,运用中医药特色疗法呵护青少年视力。近日,由青岛西海岸新区卫生健康局主办的中医防控儿童青少年近视活动暨中医药文化进校园启动仪式在青岛西海岸新区中医医院举行,开启儿童青少年中医近视防控新模式。

中医外治“贴”起来

寒假即将来临,孩子的近视防控问题再次成为父母关注的焦点。此次活动的成功开展,坚持综合防控、科学防控、精准防控、有效防控,全面搭建青少年防控工作格局。启动仪式上,各级领导共同上台开启中医药文化进校园新征程,推动中医药文化与校园文化深度融合。

结合西海岸新区学校卫生工作实际,青岛西海岸新区疾病预防控

制中心委托并协同青岛西海岸新区中医医院为青岛经济技术开发区实验小学、青岛西海岸新区黄岛初级中学共600余名学生开展了中小学生近视干预防控工作。青岛西海岸新区中医医院中医防控小组成员邵爽表示,要充分发挥中医药特色优势,不断探索中医外治法在提升青少年健康方面的优势。

中医认为造成近视的原因为精血亏虚、心阳不足,需要通过整体观念对全身进行调理。耳穴贴压作为中医特色外治法,对青少年近视防控独具优势。护理人员根据每位学生的具体情况,在耳部找到作用于近视防控的相关穴位为其辨证压贴,持续刺激产生防治效果,同时对学进行相关健康教育宣教。

传递健康“加速度”

儿童近视是逐步发展的,及时采用中医治疗,可以改善矫正视力、延缓近视

病程、缓解眼睛不适症状,还能降低眼疾恶化风险。中医在防治儿童近视方面的方法,包括艾灸治疗、推拿治疗、耳穴压丸、食疗等。

专家提醒,改善儿童近视还要养成良好的用眼习惯,限制用眼时间,防止用眼过度。如学习时每间隔40分钟,可以适当远眺或做眼保健操。减少电子产品使用时间,使用时屏幕亮度调节要适中。增加课外活动时间,坚持运动锻炼。睡眠要充足,保证每日精力充沛。本次活动中,西海岸新区中医医院“本草初心”护理团队还为同学们带来了秋冬特色中药香囊、中药茶饮与中药药膳,在严寒的冬季起到强身健体的保健作用。

西海岸新区中医医院也将以青少年近视防控为“切入点”,发挥中医特色优势,传递中医健康方法,为青少年健康交上“满意答卷”。

观海新闻/青岛早报记者 杨健
通讯员 曹琰炜