

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

# 这堂课教会女孩们如何爱自己

市北区台东街道青春期健康教育课堂走进青岛外事学校

## 婚育文化

青岛市卫生健康委员会  
青岛早报 联合主办

在新时代背景下,随着社会观念持续更新和婚育文化广泛传播,帮助青少年树立健康、理性、积极的婚恋观与成长观,已成为家庭、学校与社会共同关注的重要议题。近日,市北区台东街道计划生育协会联合区妇幼保健计划生育服务中心,走进青岛外事服务职业学校,举办了一场主题为“青春女孩,绽放更好的自己”的青春期健康教育专题讲座。本次活动通过“知识+技能”双线赋能的方式,旨在助力青少年更自信、更从容地度过人生关键阶段。

当前,我国正逐步推进新型婚育文化建设,倡导适龄婚育、优生优育,提升人口素质,增强家庭幸福感。青岛市积极响应国家政策,由市卫生健康委员会联合主流媒体推出“婚育文化”宣传专栏,全面展示本市在培育新时代婚育文化方面的创新举措与实际成效。此次台东街道开展的青春健康进校园活动,正是该项工作的重要实践环节。

本次活动特邀青春健康项目市级师资、市北区妇幼保健计划生育服务中心副所长元红担任主讲。元红凭借丰



富的专业经验及贴近学生的沟通风格,以“案例模拟+实操演示”的互动方式,打破传统健康教育的单向灌输,让知识“活”起来、让学生“动”起来。

课堂内容围绕青春期生理变化、心理发展、人际交往与情感认知四大板块展开。在生理健康教育环节,元红不仅系统讲解了身体发育的科学规律,还针对女生普遍存在的“容貌焦虑”“身材困惑”等问题,倡导建立科学正确的自我认知,引导学生摒弃盲目

比较,拥抱真实自我。

针对青春期常见的情绪波动与心理压力,她提出了多项实用易行的心理调适技巧,如“情绪日记书写”“正念呼吸练习”“主动倾诉”等,鼓励大家在遇到困难时积极调用社会支持资源,不再独自承受成长过程中的迷茫与压力。

此外,本次课程特别设置了婚恋观引导模块。元红以贴近学生生活的真实故事为案例,分析情感关系中可能出现的各类情境,引导学生理解“责

任”“尊重”与“边界”在亲密关系中的核心意义,帮助他们初步建立理性、健康的婚恋观念。

“我们不只传递知识,更希望他们掌握技能,做到知行合一。”元红在课后表示,“青春期是人生观形成的关键时期,及时、科学、正向的引导,能够为他们未来更健康的生活方式奠定基础。”

活动现场气氛热烈,学生互动踊跃。许多同学表示,通过这堂课,不仅解开了长期存在的疑惑,也学会了如何在实际生活中应对心理和情感挑战。“原来这些情绪大家都有,重要的是学会自我觉察和主动沟通。”一名高一学生这样分享她的收获。

推动青少年健康教育从“知识普及”迈向“能力提升”,是台东街道计生协持续推进青春健康工作的核心目标。街道相关负责人表示,今后将继续聚焦青少年真实需求,联动专业机构、学校与社区,持续推出形式多样、内容丰富的健康教育活动,包括主题讲座、团体辅导、亲子工作坊等,构建系统化、常态化的服务体系,助力更多青少年在成长路上既能勇敢追梦,也能做好自我防护,稳步走向更加光明、健康的未来。青岛早报/观海新闻记者 徐小钦 实习生 李国萍

崇尚健康  
远离疾病

# 省级专家“沉”下去,优质医疗“浮”上来

青大附院精准帮扶高密市人民医院 让群众在家门口更有“医”靠

为进一步推动优质医疗资源下沉,青大附院积极响应《山东省“万名医护进乡村”活动方案》的工作要求,选派6名医师、技师、护士在内的优秀专家团队赴潍坊高密市人民医院开展为期一年的帮扶工作,提升当地医疗服务能力和服务质量。

自今年7月帮扶以来,团队充分发挥专业优势,通过手术带教、门诊诊疗、疑难病例讨论和技术培训等多种形式,为当地带去先进的诊疗理念和医疗技术,全面提升诊疗水平。脊柱外科主治医师许德荣抵达当地医院首日便指导完成一台颈椎手术,并于每周三固定开设门诊,为受到腰腿痛困扰的患者进行专业诊疗。与此同时,他将青大附院特色脊柱内镜技术带到高密,指导完成多例高难度手术,并利用脊柱内镜技术成功为两位85岁以上、无法耐受全麻的高龄患者解除病痛,进一步提升了手术的精准化程度,提高了急危重症患者的救治能力。肾病科主治医师赵龙在帮扶期间每周组织教学查房和疑难病例讨论,在疑难肾病病理诊断、慢性肾病全程管理以及血液透析并发症防治等方面与当地医院医护团队开展广泛交流,传授规范的诊疗思路与技术要点。此外,他积极参与重症医学科等相关科室的危重症患者会诊,为急性肾损伤、多器官功能衰竭等患者提供肾脏专科支持,优化患者管理流程。

生殖医学科主治医师田泉在帮扶过程中发现,当地许多不孕不育患者



缺乏科学认知,普遍存在焦虑和自责情绪,她利用门诊间隙和候诊时间,以通俗易懂的方式向患者及家属讲解不孕不育的常见病因、诊疗流程和注意事项,涵盖生活方式、排卵监测等多项内容,帮助建立合理预期、增强治疗信心。甲状腺外科主治医师张红来开设甲状腺结节筛查门诊,并联合当地医院医务科及超声科制定甲状腺结节义诊筛查计划,同时针对局部病灶较重的手术患者,组织开展病例讨论,确保治疗方案科学合理,进一步提高了科室的业务能力和医疗质量。

放疗技术中心技师郭璐玮发现当地医院在患者宣教方面资源有限,影响了治疗依从性,提出系统性改进建议,治疗前详细解释、缓解焦虑情绪,

治疗中密切监测、确保精准安全,治疗后详细记录,推动临床规范诊疗。

重症医学科主管护师修方展将临床操作、理论知识结合最新指南与专家共识进行融合培训,重点规范双重血浆分子吸附(DPMAS)、胆红素吸附、血液灌流等理论与实操要点,并规范了血管活性药物双泵更换、引流管固定及气管插管护理等常见流程的管理。

在开展帮扶工作的同时,团队成员积极协助当地医院推进分级诊疗工作,并成功完成转诊测试。目前,青大附院与高密市人民医院的双向转诊已顺利开展,未来将依托分级诊疗平台,进一步完善转诊流程,让当地患者享受到更加便捷、高效的医疗服务。青岛早报/观海新闻记者 徐小钦 实习生 李国萍

## 医疗资讯

### AI赋能,拍照即查!

青岛市口腔智慧诊断系统正式上线

全国爱牙日前夕,青岛市基于人工智能的口腔智慧诊断系统正式发布。该系统由青岛市口腔医院自主研发,通过AI赋能,让居民仅需通过手机拍摄指定位置的5张口腔照片,AI便能在短时间内完成对口腔照片的分析,快速生成初步检查结果,让居民足不出户就能完成自检,第一时间了解口腔状况。

目前,该系统可早期识别病变,通过AI技术识别早期龋齿、牙龈红肿等细微问题,在症状不明显时及时提醒居民,避免病情恶化,如龋齿发展为牙髓炎等。另一方面还可以提高居民健康意识,养成定期自检的习惯,让居民更直观地关注口腔健康变化,增强对口腔健康的重视。该系统同时可协助社区卫生服务中心的家庭医生进行口腔疾病的辅助诊断,减少不必要的检查步骤,提高诊断效率。

该系统无需支付挂号费、检查费,直接降低居民口腔健康检查成本;同时,早期治疗可避免后期病情加重带来的高额治疗费用,如种植牙、根管治疗等。目前系统已经实现龋齿、牙周病、智齿、牙列缺损、牙结石、楔状缺损、智齿和磨耗等7种病灶的智能识别。同时,也可以智能识别牙位。在拍摄角度和照片质量符合要求的情况下,系统模型识别率整体达到92%以上。居民可以微信搜索“青岛市口腔医院”微信公众号,点击“健康科普——智慧口腔”体验该项服务。该系统的正式上线,标志着青岛市口腔公共卫生服务迈入智能化、普惠化新阶段。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦  
实习生 李国萍