

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

医疗资讯

别让骨质疏松“绊倒”老人

老年人因轻微跌倒而导致骨折的病例屡见不鲜,这些骨折大多源于一个被忽视的健康问题——骨质疏松症。据统计,我国50岁以上人群骨质疏松症患病率达19.2%,而65岁以上女性更是高达51.6%。这个被称为“寂静杀手”的疾病,正悄悄侵蚀着无数老年人的骨骼健康和生活质量。

康复大学青岛中心医院脊柱手足外科护士长孔芝介绍,骨质疏松症是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏为特征的全身性骨骼疾病,导致骨骼变脆、易骨折。随着年龄增长,骨吸收速度逐渐超过骨形成速度,骨质开始流失。值得警惕的信号如:身高逐渐变矮(超过3厘米),出现驼背或姿势改变,轻微外伤即发生骨折以及持续性背部疼痛。

那么应该如何预防呢?孔芝指出,营养、运动、生活习惯是预防“三基石”。首先,营养强化给骨骼“添砖加瓦”,50岁以上人群每日钙推荐摄入量为1000毫克,最高不超过2000毫克。钙质的优质来源有奶制品(牛奶、酸奶、奶酪)、深绿色蔬菜(西兰花、菠菜)、豆制品、坚果和小鱼干等。适量优质蛋白质摄入(瘦肉、鱼、蛋、豆类)有助于维持肌肉力量,间接保护骨骼。

推荐老年人适当进行有氧负重运动,如快走、慢跑、跳舞,每周至少150分钟中等强度运动,游泳和骑自行车对心血管有益,但对骨密度增加效果有限。选择运动方式时应咨询医生,尤其是有骨质疏松风险或已经确诊的患者。运动时注意姿势正确,避免向前弯腰和扭转脊柱的剧烈动作。此外在生活习惯上,建议戒烟限酒,并尽量设置适老化的家居环境。

国际骨质疏松基金会(IOF)针对老年人骨质疏松情况总结了“一分钟风险评估”,包括:1.老人是否曾被诊断有骨质疏松?2.轻微跌倒后是否曾发生骨折?3.有没有连续3个月以上服用糖皮质激素?4.身高是否减少超过3厘米?5.是否经常过量饮酒?6.是否每天吸烟超过20支?7.是否经常腹泻?如果以上有任何一项答案为“是”,则代表有骨质疏松风险。

孔芝建议以下人群应进行骨密度检测:65岁以上女性、70岁以上男性,以及有风险因素的更年轻人群。根据初始结果和风险因素,一般1—2年复查一次。

青岛早报/观海新闻记者 杨健

妙手再植助断齿“重生”

近日,青岛市妇女儿童医院口腔中心接诊了一例伤势较重的牙外伤患儿:受伤的是两颗下前牙,其中一颗拦腰折断,另一颗不翼而飞。口腔中心主任杨芳和刘金凤医生凭借精湛的技术,送“走失”的牙齿“回家”,让“腰折”的牙齿复原。

事发当天,9岁男孩小千行走时被外来物意外砸中面部,下前牙遭受重创。心急如焚的家长立刻带小千赶往附近医院。医生检查发现,小千一颗牙折断,还有一颗牙竟然不见了,让家长赶紧回事发地寻找脱落牙齿,并带着牙齿去青岛市妇女儿童医院救治。

一番紧急搜寻后,家长终于找到了那颗丢失的牙齿,立刻驱车赶往青岛市妇女儿童医院。此时,距离牙齿脱落已经超过30分钟,牙外伤救治的“黄金时间”正在飞速流逝。“牙齿脱落时间越久,再植成功率越低,每一分钟都很关键!”青岛市妇女儿童医院口腔中心接诊后,立刻启动急救模式。口内检查和拍片检查发现,小千脱落的牙齿牙根完整,折断的牙齿已露髓。针对双重损伤,杨主任制定了拯救方案:一方面要让脱落的牙齿“回家扎根”,另一方面要为折断的牙齿“挺起脊梁”。

第一步是牙齿再植,救治团队小心翼翼地接过家长带来的脱落牙齿,用专业工具轻柔清理牙根表面的污染物,确保不损伤牙根组织,随后精准将牙齿植入原来的牙槽窝,再用特制纤维带将其与相邻健康牙齿紧密结扎固定,为牙齿重新愈合提供稳定支撑。第二步是冠折露髓牙齿修复。针对冠折露髓的牙齿,救治团队在无痛辅助和显微镜下,彻底清除根管内的感染组织,进行严密的三根根管填充,建立无菌的内部环境。紧接着采用仿生树脂材料,通过分层分色堆塑技术,精准复原牙齿的天然形态和色泽,既解决了感染隐患,又恢复了牙齿的美观和咬合功能。

牙齿失而复得,小千一家人悬着的心终于落地了,对杨主任团队的精湛医术连连致谢。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦

双语义诊 仁心无界

中韩医疗团队走进老年公寓开展义诊活动

1月17日清晨,即墨区白头山老年公寓的小院里格外热闹。一场由驻青岛韩国总领事馆、青岛市市立医院、青岛红十字中韩医疗团及青岛爱在服务团共同发起的联合义诊活动正在这里举行,200余名老人迎来了一次汇聚中韩关怀与顶尖医疗资源的健康服务。

义诊团队走进老年公寓

上午10时,义诊活动准时开始。青岛市市立医院心内科、呼吸与危重症医学科、眼科、内分泌科、中医科等科室的专家均已就位。

“慢慢来,您先坐一下。”人群中,市立医院国际门诊的导医护士用流利的中韩双语引导搀扶行动不便的老人,协助他们翻译沟通,让整个流程顺畅而温馨。这抹“志愿红”成为连接专业医疗与人文关怀的温柔纽带。

青岛市市立医院副院长、呼吸科专家韩伟仔细倾听患者描述病情,用听诊器排查肺部异常呼吸音,结合既往病史分析病因,针对慢阻肺急性加重期管理、哮喘长期控制用药、老年人呼吸道保暖等问题,给出个性化诊疗建议。

在心内科诊台前,国际门诊主任史悦耐心地为老人听诊,他通俗易懂地讲明病情,并在一张卡片上用大字写下注意事项。这份来自大医院专家的定心丸,让老人紧皱的眉头舒展开来。

国际医学部主任、眼科专家张昱的诊桌前队伍最长。她带来了便携式裂隙灯,为一位位老人检查眼底,发现多位老人患有不同程度的白内障或黄斑变性。“看得清,生活才有质量。”她不仅给出治疗建议,还为需要配镜的老人详细记录下验光参数。

中医科诊区,国际门诊医生金亨镐正用娴熟的手法为一位长期失眠的老人进行耳穴压豆治疗。传统韩医(朝鲜民族医学)与中医同源异流,在这里以非药物疗法为患者提供了另一种舒缓身心、改善生活质量的有效方法。

内分泌科副主任吴宁一边为老人测血糖,一边翻看养老院的一周食谱,从专业角度对膳食搭配提出了“处方级”的改良建议。

“中韩医疗团”薪火相传

这场高效、温暖且专业的义诊背后,一个关键的组织者功不可没——青岛红十字中韩医疗团。

该医疗团成立于2004年,最初是青岛市市立医院国际门诊部内几位中韩医护人员的志愿行为。近20年来,在医院的大力支持和驻青岛韩国总领事馆



青岛市市立医院副院长韩伟(右)听患者描述病情。

等各界的关心下,这颗火种已成长为荣获“韩国总统奖”的模范团队,被誉为中韩民间友谊的“金字名片”。

“我们从最初的下乡送药、基础义诊,逐渐发展与社区深度绑定,开展健康讲堂、培训基层护理人员。”作为医疗团的资深成员,青岛市市立医院副院长韩伟介绍道。医疗团不仅持续在青岛本地开展服务,更将成熟的“社区—医院—志愿者”联动模式复制到烟台、威海等地,惠及更多人群。

青岛市市立医院主动将优质资源“下沉”,精准对接养老机构这一健康服务的“最后一公里”。通过义诊,专家们不仅提供诊疗,更深入调研基层老年群体的真实健康需求与照护短板。市立医院凭借地缘与文化相近的优势,长期与韩国延世大学Severance医院等顶尖医疗机构保持密切的学术交流与人才互动。

如今,这种合作已从早期的单向学习、技术引进,升级为双向奔赴、智慧共享的“共创”模式。医院不仅积极吸收国际先进的老年医学、慢病管理经验,也开始系统性地向韩国同行分享在社区健康促进、医养结合等方面的“青岛实践”。2025年,在青岛与韩国釜山相继成功举办中韩医疗合作论坛。“我们正从跟跑、并跑向在某些领域领跑转变。”韩伟表示,“这种基于对老龄化的共同关切、地理相邻、文化相通的深度医疗合作,旨在融合双方优势,共同探索构建普惠、连续、高效的区域性健康服务体系,最终目的是让中韩两国百姓,尤其是像今天养老院里的老人们,都能享受到更高品质、更具人文关怀的健康服务。”

青岛市市立医院以其专业力量与国际视野,生动诠释了“医者仁心,无问西东”。这份跨越国界的温情与协作,如同冬日的阳光温暖老人身心,也照亮了国际合作共抗老龄化挑战的前行之路。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦 摄影报道

中医跨界文旅出“新方”

青岛市中医医院重磅推出中医药文化主题活动

为推动中医药文化融入生活、落在日常,青岛市中医医院与文旅产业深度融合,联合地铁公司、崂山旅游集团在崂山风景区仰口游览区,重磅推出中医药文化主题活动,以中医药文化特色服务为纽带,串联起一场兼具健康养生与文旅乐趣的迎新盛宴。

活动现场设置了“中医疗法义诊区”“中医茶饮品鉴区”“中医文化体验区”三大主题区域,内容覆盖义诊、体验、品鉴、养生、科普等多个维度,形式生动、互动性强。

在义诊区,医院治未病科、肺病科、中医经典科专家现场坐诊,细致地为市民提供把脉、辨证、疗法体验、健康咨询与调理建议。医院护理人员根据市民的体质和健康需求,精准选穴进行一对一耳穴压豆,还现场科普了耳穴压豆在调节失眠、头痛、胃肠功能紊乱等方面的独特优势。专业的医疗服务让登山的市民和游客享受到专业、贴心的中医诊疗服务。

在中医茶饮品鉴区,大家纷纷打卡体验。医院匠心研制的网红暖心“草本咖啡”“洛神红颜代茶饮”“石斛麦冬清燥饮”,甄选枸杞、红枣、洛神花、党参片、炒桃仁、麦冬、铁皮石斛等药食同源食材,将传统中医药理念融入现代饮品,现场更可免费品鉴小杯装,健康美味、暖身暖胃的同时,让市民游客近距离感受中医药的独特魅力。

在中医文化体验区,以中医药文化为脉络,现场展示了道地中药材、药香手串、药香牌、药香梳等文创产品,将中药功效与生活美学巧妙结合,吸引了不少登山游客驻足体验。

此次跨界联动,是医院探索中医药文化传播新路径的一次创新实践。医院打破传统医疗服务边界,主动融入文旅消费场景,让中医药文化从医院诊室走向大众生活,为市民游客带来了别具一格的中医药特色服务。

青岛早报/观海新闻记者 杨健