

5月10日,第二十一届青岛心血管病论坛暨2026年青岛市医学会循证医学专科分会年会在山东青岛召开。本次会议由青岛市医学会主办,青岛市医学会循证医学专科分会、心血管病专科分会、心血管介入专科分会、心电生理与起搏专科分会及青岛市超声医学专科联盟联合承办,青岛心血管病医院协办,国内众多心血管领域专家学者齐聚一堂,共话诊疗创新,共促卫生健康事业高质量发展。

廿载聚力再出发 心脉相承向未来

第二十一届青岛心血管病论坛暨2026年青岛市医学会循证医学专科分会年会召开

开幕式现场举行了多个重要揭牌及表彰仪式,亮点纷呈。首先,举行青岛心血管病医院“细胞与基因研发治疗中心”揭牌仪式。该中心的成立是医院立足医学前沿、深化医研融合的重要举措,顺应精准医学发展大势,将聚焦前沿生物技术、疑难疾病攻关与临床成果转化,打造集科研创新、临床诊疗、人才培养、学术交流于一体的专业平台,全力打造区域生物医学研发与特色诊疗新高地。

随后,举行港航医院联盟启动仪式,青岛心血管病医院、天津港口医院、秦皇岛中西医结合医院(河北港口医院)、广州新海医院、日照港口医院、烟台海港医院等六家医院共同启动联盟成立。作为

国企医疗机构协同发展的重要载体,该联盟秉持资源共享、优势互补的理念,将整合港航医疗资源,携手破解发展难题,构建区域协同发展共同体,为推动优质医疗资源扩容下沉、助力健康中国建设贡献更大力量。

本届论坛以“廿载聚力 心脉相承”为主题,在青岛心血管病医院成立20周年和第115个国际护士节来临之际,与会人员一起回顾了青岛心血管病医院栉风沐雨二十载,从小到大、由弱到强,成长为山东省首家三级甲等心血管病专科医院的发展历程。现场还举行了5·12国际护士节表彰仪式,为荣获“最美护士”的10名护理工作颁发荣誉证书,向长期扎根临床一线、践行南丁格尔精神的全体护理工作

致以崇高敬意和真挚问候。

开幕式结束后,进入论坛环节。本届论坛共设置1个主论坛和5个分论坛,主要围绕心血管病、冠脉介入、心外科前端技术、心脏起搏与电生理、心脏超声、循证医学等重点领域开展深入研讨,突出专科学术特色。来自全国省市各大医院的心血管专家带来精彩授课,现场参会人员积极参与讨论分享,有利于促进业内专家对心血管疾病研究、预防、诊断、治疗新动向、新进展的精准把握。

心血管疾病位居我国居民死亡原因之首,具有高患病率、高致残率、高复发率和高死亡率等特点,已成为重要公共卫生问题。青岛心血管病医院作为区域

心血管病诊疗体系的中坚力量,始终以守护百姓健康为己任,大力推动诊疗技术创新突破,成为青岛市医疗服务体系的亮丽名片。

伴随着医院专业的深耕与诊疗的发展,青岛心血管病论坛已连续举办21届,成为心血管病领域医护人员相互交流学习的重要平台。此次论坛的成功举办,不仅搭建了高水平的学术交流平台,更凝聚了行业智慧、汇聚了前沿力量,必将有力促进心血管病诊疗技术的推广与发展,让更多患者享受到更先进、更有效的诊疗服务,为推动区域卫生健康事业高质量发展注入强劲动能。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦
通讯员 宫海蛟

聆听身体的声音 别让哮喘“发脾气”

想象一下,你正在平静地呼吸,突然感到胸口发紧,像是被一只无形的手攥住了气管,每一次吸气都变得费力,呼气时伴随着“嘶嘶”的哨音——这很可能是你的支气管在“发脾气”,也就是医学上所说的支气管哮喘发作。

什么是支气管哮喘?简单说,支气管哮喘是一种慢性气道炎症性疾病。当一个人患有哮喘时,呼吸道变得异常敏感,容易对外界刺激产生过度反应:气道内壁肿胀、分泌物增多,周围的肌肉也会痉挛性收缩。结果就是气道变窄,空气进出受阻——这就是哮喘发作时的感受。

哮喘发作时什么样?

哮喘发作有几个典型信号:喘息,呼吸时发出“嘶嘶”的哨音,尤其在呼气时更明显;咳嗽,特别是夜间或凌晨频

繁干咳;胸闷,感觉胸口像被重物压着;呼吸困难,感觉“气不够用”,严重时连说话都困难。症状轻重不一,有些人只是轻微胸闷,有些人则可能严重到需要紧急就医。

为什么会得哮喘?哮喘病因复杂,通常是遗传和环境共同作用的结果。

内在因素:如果你的家人有哮喘、过敏性鼻炎或湿疹,你患哮喘的风险就会增加。

常见诱因包括:花粉、尘螨、宠物皮屑、霉菌等过敏原,烟雾、空气污染、强烈气味(如香水、清洁剂)等带来的刺激,感冒等疾病导致的呼吸道感染,气候变化如冷空气、湿度变化等,在寒冷干燥空气中运动,强烈情绪反应如大笑、大哭等带来的情绪波动,某些药物如阿司匹林、布洛芬(对部分人群)等。

哮喘可以控制吗?完全可以!现代医学对哮喘的治疗已经相当成熟,

关键在于规范管理,而不是“临时救火”。

治疗方案通常包括:控制药物,通常是吸入性糖皮质激素,需要每天使用。它们像是“灭火器”,能持续减轻气道炎症,预防发作。很多人误以为药物“有症状才用”,但这就像火灾已经烧起来了才去找灭火器,为时已晚。缓解药物:快速起效的支气管扩张剂,发作时使用。它们是“急救员”,能快速缓解症状,但不能解决根本的气道炎症。避免诱因:识别并尽量避免接触你的个人诱因,这是最经济有效的“预防药”。

哮喘管理小贴士

与医生成为伙伴:制定个人哮喘行动计划,包括日常用药、发作时处理和就医指征。正确使用吸入器:请医生或药师演示,并定期检查。写哮喘

日记:记录症状变化、用药情况和可能诱因,帮助医生调整方案。规律运动:在医生指导下选择适宜运动(如游泳、散步),提高心肺功能。接种疫苗:流感和肺炎疫苗可减少呼吸道感染诱发的哮喘发作。

支气管哮喘虽然是一种慢性疾病,但通过规范治疗和科学管理,绝大多数患者可以像常人一样生活、工作、运动。最重要的是,不要因为哮喘而限制自己的生活,也不要因为“感觉良好”而擅自停药。与医生建立良好的合作关系,了解自己的身体状况,才是与哮喘和平共处的长久之道。

记住,哮喘管理的目标不是“永不发作”,而是“即使偶尔发作,也能迅速控制,不影响正常生活”。当你学会了聆听身体的声音,掌握了与它对话的方式,这种慢性的“小脾气”也就不再那么可怕了。

通讯员 周亚菲

流感不是重感冒 做好预防很简单

最近,你身边是不是有人突发高烧?办公室里是不是咳嗽声此起彼伏?是的,流感高发季又来了。很多人觉得“流感就是重感冒,扛一扛就过去了”,其实大错特错。流感不仅会让你难受,还可能引发肺炎、心肌炎等严重并发症。作为普通大众,我们不需要成为医学专家,但一定要掌握下面这几招“防身术”,帮自己和家人平安度过流感季。

接种疫苗:给身体穿上“防弹衣”

如果在众多预防措施中只能选一个,那一定是打流感疫苗。疫苗不能保证100%不感染,但能大大降低感染风险,即使感染,症状也会轻很多,更重要的是能预防重症和死亡。尽量在每年流感季来临前(通常是10月底前)接种。如果错过了,现在去打也来得及。只要

是6月龄以上、没有禁忌症的人,都建议打流感疫苗,特别是老人、孩子、孕妇、慢性病患者。

学会“洗手”:比吃维生素C更实在

你知道吗?流感病毒可以通过手摸眼睛、鼻子、嘴巴进入身体。我们的手每天会接触无数带病毒的表面:门把手、电梯按钮、手机屏幕……因此,饭前便后、接触公共设施后、擤鼻涕后、回家后的第一件事,就是用流动水和肥皂(或洗手液)洗手。

正确的洗手姿势:搓洗至少20秒,重点洗指尖、指缝和手腕。没水时可用含酒精(60%以上)的免洗洗手液搓遍双手,直到干透。

口罩和距离:社交不要“亲密无间”

流感主要通过飞沫传播,患者打个喷嚏、说句话,病毒就能喷溅1—2米

远。因此,在人群密集的公交、地铁、医院或商场一定要戴好口罩。这不仅能防新冠,防流感同样有效。特别是当你自己有点嗓子痒、打喷嚏时,戴口罩是对别人的基本尊重。

此外还要保持距离:看到有人出现明显咳嗽、流涕症状时,尽量与其保持1米以上距离。这不是嫌弃,而是科学地自我保护。

守住“门户”:口鼻眼是关键

病毒进不了呼吸道,就无法作乱。别乱摸:改掉下意识揉眼睛、抠鼻子、咬手指的习惯。

咳嗽礼仪:咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或手肘内侧挡住,而不是用手掌。用纸巾包好扔掉,立刻洗手。

居家细节:通风和湿度很重要

冬季天冷,很多人家门窗紧闭。这

等于把病毒关在屋里。

勤通风:每天早中晚各开窗一次,每次15—30分钟。哪怕只是开一条缝,也能大幅降低室内病毒浓度。

增加湿度:干燥的空气会让呼吸道黏膜防御力下降。使用加湿器或在屋里放盆水,让湿度保持在40%—60%之间,对呼吸道是一种保护。

增强“内力”:老生常谈但有用

虽然健康的生活习惯不能保证不得流感,但能让你即使感染了,也恢复得更快、症状更轻。

睡够觉:长期熬夜是身体免疫力的头号杀手。

吃好饭:保证蛋白质(肉蛋奶)和蔬菜水果,别光吃碳水。

动起来:适度运动,但别过度疲劳。

通讯员 李君