

# 青岛卫健系统举行健康促进行动宣传活动

■青岛财经日报/首页新闻记者 黄元晖

按照省卫生健康委统一部署,昨日,青岛市卫生健康系统解决群众急难愁盼问题百日攻坚行动暨“四送四进四提升”健康促进行动现场宣传体验活动在西海岸新区长江路街道丁家河社区市民文化活动中心前广场举行。

青岛市卫生健康委员会党组书记柳忠旭表示,开展两项行动既是学习贯彻党的二十大精神、开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育的重要举措,也是提升人民健康福祉、树立卫生健康行业良好形象的民心工程。全市卫生健康系统要牢固树立以人民健康为中心的发展理念,结合推进“深化作风能力优化营商环境”专项行动、提升群众看病就医满意度攻坚行动,集中时间、集中力量解决一批群众最关心、最直接、最现实的卫生健康急难愁盼问题,着力完善基层卫生服务能力提升机制,切实增强群众健康服务感受度和获得感,让群众更快、更多、更好感受到主题教育成果。

西海岸新区区委常委、副区长陈健表示,西海岸新区坚持问题导向、服务导向、发展导向,聚焦群众急难愁盼问题,聚力“四送四进四提升”健康促进主题,建立补短板、优服务的长效机制,加快推动优质资源下沉和均衡布局,提升全方位、全生命周期健康服务能力,努力在为民服务中走在前列,让人民群众切实感受到看病就医和健康服务的新变化。

宣传体验活动现场设培训区、科普区、义诊区、体验区,气氛热烈、秩序井然。青岛市立医院、青岛市中医医院、青岛市中心医院、青岛市妇女儿童医院、青岛市第八人民医院、青岛大学附属医院西海岸院区、青岛西海岸新区中医院等医疗机构组织



宣传体验活动现场。

专家现场义诊,带来中医药适宜技术体验、中药香囊展示、中药代茶饮体验等。青岛市疾病预防控制中心、西海岸新区疾病预防控制中心组织专家开展传染病防控、慢性病防治、预防接种及病媒防制知识宣传。青岛市口腔医院组织专家开展口腔卫生宣传。青岛市精神卫生中心专家开展心理健康咨

询。青岛市中心血站开展无偿献血科普宣传。青岛市急救中心、西海岸新区急救中心联合组织开展心肺复苏、AED使用、海姆立克急救法等演示和现场培训。青岛西海岸新区长江路街道社区卫生服务中心、富春江路社区卫生服务中心组织家庭医生团队进学校、进家庭、进机关开展健康服务活动。

## 海慈成为国家教育部直属“双一流”高校优质用人单位

■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

近日,国家教育部直属“双一流”高校、全国重点大学北京中医药大学招生与就业处处长田润平、人文学院院长杜伟、副书记谭静、就业专员刘玉等一行4人,专程到青岛市海慈医疗集团进行实地考察和座谈交流,并授予集团“优质用人单位”荣誉称号。

北京中医药大学是国家教育部直属的“双一流”高校、全国重点大学,是我国培养高层次创新型中医药人才的教育基地、高等中医药教育改革的示范基地、中医药知识创新和技术创新的研究基地、防治重大疾病和疑难杂症的医疗基地。双方通过深入交流合作,积极探索校企合作共建新模式,决定搭建高质量医疗服务平台,共同推动医教研协同、融合、高质量发展。

近年来,海慈坚持“特色鲜明、技术一流、员工幸福、现代医院”为发展愿景,全体干部职工凝心聚力,实干奋进,各项工作取得了跨越式高质量发展,初步

建成了四院区、三分院的集团化发展新格局,规模和服务量较2019年增长了一倍。“十四五”期间,青岛市海慈医疗集团将努力建成青岛市规模最大、服务领先的综合医疗集团,打造高水平省级区域医疗中心,成为国家医学中心分中心,进入全国中医院综合排行前50名,实现集团规模和服务量较2019年提升三倍的目标。海慈将与北京中医药大学为代表的更多国家“双一流”高校,在临床教学、人才培养、科研创新等方面开展更深层次交流合作,欢迎更多的青年才俊和专家团队加盟集团,共创美好未来。

田润平表示,通过实地调研和观看集团宣传片,近年来,青岛市海慈医疗集团取得了有目共睹的成绩,已经成为国内颇具影响力的高水平综合性中医医院,越来越多的优秀医学毕业生将海慈作为就业的优先选择。此次走访调研对海慈集团高质

量发展有了更加直观和深刻的认识,相信该集团能够为毕业生提供高水平的就业平台和成长环境,更加支持优秀毕业生加入海慈,实现个人理想和职业价值。学校强化与优秀临床医院衔接、不断深化交流合作,是学校全面提升人才培养质量、满足毕业生高质量就业的需求的重要举措。双方希望进一步畅通毕业生就业渠道,为人才做好服务保障工作,实现互利共赢。

下一步,青岛市海慈医疗集团将继续为广大人才提供优质的发展空间与平台,加快人才培养,打造素质高、结构优、技能型、知识型、创新型的人才队伍,实现以人才建设促科研创新、以科研创新带动学科发展、以学科发展增强医院综合实力,着力打造省内一流、国内知名的三级甲等综合性中医医院,努力为广大百姓提供更加优质、高效的医疗健康服务。

## 市立医院鼻内镜下微创术解决泪囊炎患者多年困扰

■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

日前,23岁小雪(化名)来到青岛市立医院眼科住院,希望能够通过手术彻底解决困扰她多年的眼睛流泪、分泌物增多的情况。据小雪介绍,她左眼自幼就和别人不一样,动不动就流眼泪比别人多;8年前不仅反复出现左眼溢泪,眼睛分泌物还增多,需要不停地用纸巾擦眼泪,时间长了,眼睛容易水肿、瘙痒、表面粗糙,出现红斑,一度让她产生容貌焦虑,影响颜值和自信。

经多方打听,小雪找到了青岛市立医院眼科中心本部眼科主任刘夫玲。刘夫玲对小雪进行了详细的查体及评估,发现其左眼泪囊及鼻泪管因人工泪管多年未取出已发生严重的增生及纤维化,导致

此次手术难度增大。病人如花的年纪,不能留下手术瘢痕。刘夫玲决定为小雪进行鼻内镜下泪囊鼻腔吻合术+鼻泪管再通术。但术前检查发现小雪存在严重的鼻中隔向左侧偏曲,而患者病变的泪囊和鼻泪管恰巧也是左侧,严重影响手术器械进入泪囊内,给鼻内镜下的微创手术带来了又一重巨大困难。术前经与东院耳鼻喉头颈外科副主任高娟会诊讨论,最终决定两科联手,为小雪实施这次手术。

术中,先由耳鼻喉科高娟副主任操作刀行鼻中隔偏曲矫正术,纠正了偏曲的鼻中隔,扩大了手术视野;再由刘夫玲主任行鼻内镜下泪囊鼻腔吻合术+鼻泪管再通术+人工泪管取出术,手术按照术前设

计的方案成功实施,手术过程顺利。术后,小雪左眼不再流泪、流脓,而且脸上完全没有皮肤切口。多年困扰一朝解除,手术成功让小雪激动不已。

据刘夫玲介绍,手术治疗是慢性泪囊炎患者改善症状、提高生活质量的最佳选择。小雪所接受的鼻内镜下泪囊鼻腔吻合术,没有面部手术切口,避免了术后面部瘢痕,不影响美观。而且内窥镜直视下能精确定位,避免损伤无关组织,是一种创伤小、出血少,成功率高的先进微创手术。目前青岛市市立医院已成熟开展此类手术十余年,累计数百例。该手术恢复快,住院周期短。据了解,小雪术后三天就康复出院。

## 高考倒计时,将压力变成前进的动力

■青岛财经日报/首页新闻记者 黄元晖



十年磨一剑,利刃出鞘来。随着时间的推移,离2023年高考还剩下不到一个月的时间,对于家里有考生的家庭,都把高考当作头等大事来对待,无形中造成了家庭压力,再加上考生自身压力,导致很多考生考前压力过大。

如今,考生压力已经成为高考前的热门话题,而考生之所以压力过大,最主要的因素就是身边的环境所导致的。对于学生来说,有压力是一件很正常的事情,没有压力就没有动力,但是压力过大就会适得其反,因此考生需要积极地调整心态,一定要从负面情绪中走出来,避免产生消极的情绪,从而而影响高考,白白辜负了十年苦读。

记者采访过车中,青岛市精神卫生中心的专家给出了应对高考压力的意见:

第一是要淡化成绩,看重备考效果。这是最重要的也是最关键的。在高考备考期间会有很多学生会成绩起伏不定,也会出现许多措手不及的情况,这让许多学生压力山大。其实,成绩起伏只能说明这段时间的学习和复习或备考还不足以立刻见效,简单来说,短期成绩不能反映学生的实际能力水平,要正确面对备考期间的成绩。

第二是在高考备考期间做计划不如列任务清单。因为列任务清单可以让自己更加清晰明了自己要学习什么,自己每天要做什么,可以让你每天的学习有章可循,不至于忙乱。值得注意的是,在列任务清单的时候不要设置过多的内容,量力而行,因为每一次完成任务,本身就是一种自我激励。

所以任务清单要降低难度,否则当信心受挫会引起内心焦虑,现实和理想差距过大也容易导致挫败感,从而使自己增加压力。只有自己有信心才会有积极的心态,才会有积极备考的心情和状态,才会让自己在快乐中学习和复习。

第四是在高考备考期间,要多做自我总结,只有这样才能更加容易找到突破口,之所以这样做是因为在高考备考期间会有不少学生感到压力很大,但又不能说出来压力来自哪里,这样学习效率就会很低,因此当有压力的时候不妨停下来做自我的分

析和总结,找到解决的方案,只有解决自己内心忧虑才能更好地学习,才能更加有效的学习。

入高三后,学生一般都会给自己确定一个目标,家长和老师也会给学生提出一些要求。对自己高要求,本来是好事,但如果脱离了客观实际,则会适得其反。在这最后的阶段里,还会有一些测验与模拟考试,学生应根据自己前一两次考试成绩来给自己确定期望值。期望值不能定得过高,定高了,在考试时感觉总是达不到,就会产生焦虑心理,就会感到灰心丧气;定得合适,考试时就容易感觉达到了,从而获得成功感,产生愉悦,增强信心。

青岛市精神卫生中心开放病房副主任林卫表示,适当的压力和焦虑是有益的,它能够激发我们身体的潜能,使我们的交感神经处于一定的兴奋状态,有利于提高我们的警觉性,注意力,积极性,主动性,提高我们的学习效率和应试能力。

林卫称,学生要更加重视过程,不要过分地考虑结果,因为结果是可控的,是未知的,高中三年,我们能够努力和坚持已经很不容易了,我们要学会用平静的心态去面对各种结果。最后,我们只需努力做好今天的事情,过分的考虑结果反而会影响到努力的过程,所以,我们要多做少想,保持一个好的心态,用平静的心态去面对,才能发挥得更好。

## 青岛市口腔医院 开展健康科普进校园活动

■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

儿童是祖国的未来,儿童健康是全民健康的重要基础。近日,为了普及健康卫生知识,提高广大青少年健康素养,青岛市口腔医院组织急救、口腔等方面的医生和专家走进校园系列活动,针对学生的特点,为学生们带去了一场精彩生动的医学科普课程。

### 呵护生命“救”在身边

日前,青岛市口腔医院口腔急诊科护士长杨雪走进青岛市海逸幼儿园,开展了“呵护生命,救在身边”的主题活动,就儿童常见意外伤害与应急处置方法,对各位老师进行现场授课。

活动中,杨雪护士长采用多媒体以及现场演示的教学方式,讲解了异物窒息、牙外伤、儿童头外伤、皮肤擦伤等意外伤害的应急处置。授课内容得到了老师们的大力赞扬,纷纷表示收获满满。

本次活动增强了教师们们在遇到突发事件时的急救意识和能力,能够在遇到突发情况时采取最正确、最有效的急救措施,为筑牢校园安全防线起到了积极作用,切实做到为幼儿的健康、茁壮成长保驾护航。

### 关爱口腔 品味健康生活

日前,青岛市口腔医院牙体牙髓科党支部组织医务人员走进青岛工贸职校,开展了主题为“关爱口腔,品味健康生活”的口腔科普宣教公益活动。

活动现场,牙体牙髓科党支部书记卢冠凡就老年人常见口腔问题、牙齿缺失的种植修复及种植修复后的口腔保健等问题为大家详细讲解。

此次活动内容丰富,讲解生动形象,卢冠凡还对老师们提出的疑问耐心解答,现场互动的气氛热烈,得到了现场老师们的一致好评。

讲座后,医务人员为职校老师们进行了口腔健康检查,并对每个人的口腔问题提供个性化的口腔保健指导。

### 健康萌芽 守护最美笑容

“五一”假期前夕,青岛市口腔医院云霄路门诊党支部和工会小组组织部分党员走进海军青岛示范幼儿园,开展以“健康萌芽,守护最美笑容”为主题的儿童口腔健康科普宣传及义诊活动。

活动中,医生郭雨婷通过PPT,向小朋友们介绍了龋齿的形成原因及危害,并通过有趣的科普故事引导孩子们在日常生活中少吃甜食、含糖饮料,养成饭后漱口的好习惯。

宣教活动后,医生们逐一为孩子们进行了口腔健康检查并详细记录,以便能让家长们更好地了解孩子们的口腔健康情况,从而有针对性地预防与治疗。

本次系列活动内容丰富,不仅普及安全急救知识,提升教师们对突发事件的急救反应能力,还提高了小朋友、教师们爱牙护牙意识,树立口腔保健的正确意识,养成口腔清洁的好习惯。青岛市口腔医院也将继续秉承快速有效、精准治疗的原则,为岛城患者的口腔健康保驾护航。

## 青岛市中心医院 开通爱心助力车

■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

近日,青岛市中心医院推出的一张惠民服务“新名片”——院内爱心助力车正式开通。

由于青岛市中心医院西门通往门诊、住院楼的路有一段距离且是坡道,为服务广大就诊患者,特别是老、幼、孕、残等行动不便患者,医院将一辆保安巡逻车改造成院内爱心助力车,在院内接送患者看病就诊。

爱心助力车从医院西门出发,整点(上午8点、9点、10点、11点,下午2点、4点)发车,往返于医院西大门-门诊楼-住院处东门-2号住院楼-5号放疗中心楼-7号PET-CT楼-西大门,患者招手即停即走,免费乘坐。为保障安全,除司机外,车上还配备了一名志愿引导员,协助有需要的患者上下车,全方位为“乘客”护航。

自爱心助力车正式开通以来,爱心助力车已为超过400名患者提供了接送服务,受到患者及家属的一致好评。“今天我来复查,刚走到医院西门,车上工作人员就主动邀请我上车,送我去1号门诊楼,这种就医体验还是头一回,真是方便了我们老年人!”患者李大妈连连竖起大拇指点赞医院这一惠民举措。

开通爱心助力车是医院提升患者就医满意度的又一新举措,今后,医院将继续延伸优质服务触角,再购置1辆爱心摆渡车,满足从南门来院就诊患者的院内代步需求,进一步提升患者就医体验,擦亮医院“用心关怀”的服务品牌,让患者在中心医院就医放心更舒心。