

口腔专科联盟单位齐聚烟台 规划未来发展方向

本报讯(YMG全媒体记者 林媛)为切实推动优质口腔医疗资源下沉、全方位提升基层口腔医疗服务能力,3月15日,烟台市口腔医院组织召开了口腔专科联盟工作会议。全省及周边省市20余家联盟成员单位的领导、口腔专家及业务骨干齐聚一堂,共同总结联盟成立以来的阶段性成果,规划未来发展方向。

2018年,烟台市口腔医院勇挑重担,发起成立口腔专科联盟。联盟自成立以来,始终秉持“资源共享、技术协作、服务

同质”的理念,联合公立医院、民营口腔医疗机构及基层卫生院,构建起覆盖全市的口腔医疗服务网络。多年来,联盟积极采取学科共建、技术帮扶以及人才培养等一系列务实举措,效果显著:累计开展技术培训超1500人次,举办健康宣教活动4200余次,组织义诊服务3500余次,完成转诊患者167人次,受益群众超万人次,为提升烟台市基层口腔医疗服务能力发挥了重要作用。通过技术帮扶、双向转诊、远程会诊等措施,联盟单位的口腔诊

疗能力显著提升,群众满意度不断提高。同时,针对工作推进过程中发现的问题,联盟制定了一系列优化方案,致力于打造一个“规范、诚信、人本、共赢”的口腔医疗共同体,共同推动全市口腔医疗事业稳步前行。

据介绍,联盟未来的工作方向为深化帮扶机制,派驻高年资主治医师兼任受援单位业务骨干;强化远程协作,实现疑难病例“云端”解决;推动医教研一体化发展,为基层培养“带不走”的口腔人才队

伍;优化双向转诊流程,切实做到让群众“少跑腿、看好病”;建立一体化质控体系,提升联盟整体医疗质量。

本次会议既是对口腔专科联盟阶段性成果的总结,也是开启深化合作的有力动员。烟台市口腔医院负责人表示,将以专科联盟为平台,持续推动优质资源下沉、促进技术规范普及、提升服务能力,为人民群众提供全生命周期的口腔健康保障,为打造“健康山东”口腔医疗新高地贡献坚实力量。

中医药文化进军营

滨医举行国医节项目启动仪式

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 常静)岐黄薪火传杏林,国医育才启新章。近日,滨州医学院举行了第十一届国医节暨“强医增寿,红色传承”中医药文化进军营项目启动仪式。

近年来,滨医不断推陈出新,构建“中医药文化+思政”育人模式,此次携手烟台警备区开展“强医增寿,红色传承”中医药文化进军营项目,让中医药文化在军营扎根。

仪式上,与会嘉宾共同启动了滨医国医节。双方代表进行了中医药文化进军营项目签约暨揭牌仪式,并表示将以本届国医节系列活动为契机,依托“中医药文化进军营”项目平台,推动中医诊疗技术走进千所、训练场,让官兵切身感受“银针草药护安康”的独特魅力,在实践中彰显中医药服务军民健康的时代价值。

据悉,本届滨医国医节系列活动将持续一年,分为思想引领、教风学风、文化传承和创新实践四个方面,包含党性教育实践活动、青年教师教学比赛、中医技能大赛、端午传统文化市集、岐黄大讲堂等近20项活动。

取暖不当易烫伤

我市一周救治烧烫伤患者9人

本报讯(YMG全媒体记者 张萍 通讯员 吴明顺 张晴)据市120急救指挥中心统计,3月11日—17日一周时间,全市120共接呼救电话12000余个,出动救护车3200余次,救治各类危重伤病员3024人。其中值得关注的是,一周救治烧烫伤患者9人,涉及热水烫伤、取暖设备引发的意外灼伤等情况。

市120急救指挥中心提醒,烫伤后不要慌张,可按照“冲、脱、泡、盖、送”这五个步骤来处理。冲:发生烫伤后,用流动的清水冲洗伤口20—30分钟。脱:烫伤时千万不要立即脱下衣服,需用冷水浇在衣服上降温,待冷却后再把贴身衣服剪开。泡:用冷水冲洗后,再用冷水持续浸泡10—30分钟,达到降温止痛的作用。盖:用干净毛巾、衣服覆盖在烫伤部位防止细菌污染伤口。值得注意的是,如有水泡,不可压破,以免引起感染。一般开水烫伤形成的水泡是无菌的,表皮没有破损,此时如果水泡不是很大,不需要挑破。另外,水泡不挑破,皮肤是完整的,细菌不易进入,所以不易发生感染,起泡的皮肤还能起到保护创面的作用。送:抓紧时间送患者到有烫伤救治能力的医院接受正规治疗,如伤情严重,应立即拨打120。

医生8小时“指尖绣花” 断离四指再植创奇迹

本报讯(YMG全媒体记者 何晓波 通讯员 林树鹏 王刚)日前,联勤部队第970医院帮助因意外导致四个手指离断的许先生恢复健康。

3个月前,许先生在操作重型机械时,左手不慎被钢板压弯机夹住,拇指、食指、中指及无名指瞬间自近节指骨处完全离断。工友们给予简单包扎后,火速将他送至第970医院。

入院后经检查,许先生左手拇指、食指、中指和无名指完全断离,指端毛细血管反应消失,指骨粉碎性骨折并累及关节面。创伤显微外科主任沈林华立即启动全院协作机制,调集麻醉、影像、护理等多学科团队支援。“必须在黄金12小时内重建血管、神经和肌腱,任何一处吻合失误都可能导致指体坏死。”沈林华说。

随即,医院经绿色通道快速安排手术。林树鹏、董学森两位主治医师在显微镜下展开“绣花”般的精密操作:粉碎性骨折修复过程如同乐高拼图,手指动脉、静脉、神经需逐根吻合,血管壁薄如蝉翼,缝合针距精确到0.1毫米;神经束膜如发丝般交错,必须逐束对齐方能恢复触感……手术室灯光下,专家们连续奋战8小时,最终成功让四指“血脉重生”。

术后,林树鹏主治医师还为许先生制定了详尽的康复计划,帮助他逐步恢复手指的灵敏度。三个月后复查显示,许先生拇指对掌功能恢复80%,其余三指屈伸功能恢复70%。许先生表示,是第970医院创伤显微外科给了自己第二次生命。

“花粉季”将至,如何应对过敏?

三招教你有效预防

本报讯(YMG全媒体记者 张萍)根据天气预报,本周我市气温逐渐回升,即将迎来万物复苏、花红柳绿的美景。然而,对不少人来说,春天却是一段“春日苦旅”——花粉季悄然来临。花粉过敏可能会引发过敏性鼻炎或过敏性哮喘等问题,烟台市疾控中心专家为大家带来了缓解花粉过敏的实用小知识。

要清楚花粉过敏的主要症状。每年春季如果鼻子频繁不适、眼睛也痒得难受,那很可能已成为花粉过敏的“受害者”。花粉过敏的症状包括反复打喷嚏、流清水鼻涕、鼻痒、眼部红肿、皮肤出现红疹等。了解完症状,该如何预防和应对花粉过敏?首先,避免接触过敏原。在干燥且风大的天气,尽量减少外出,特别是花粉浓度高的时段,更要减少户外活动。外出时务必佩戴口罩和防护镜,回家后及时脱掉外衣,并清洗面部、手部和鼻腔。其次,要及时就医。若症状持续不缓解甚至加重,应尽快就医,明确病因后遵循医嘱进行规范治疗。此外,注意区别花粉过敏和感冒。感冒通常伴有发热等全身症状,而花粉过敏主要是局部症状,如鼻痒和连续性喷嚏。

细心呵护 健康成长

港城中学举办青春期女性心理健康讲座

本报讯(YMG全媒体记者 李京兰)摄影报道)3月13日,烟台港城中学为初二年级女生举办了一场别开生面的心理健康讲座。本次讲座由学校专业心理辅导老师解德荣老师主讲,旨在帮助女生们更好地应对青春期的生理和心理变化,增强自我认知与自我保护能力,展现青春的自信与风采。

讲座以轻松有趣的“快速问答”开场,女生们踊跃参与,分享了对青春期的理解和感受。解老师通过生动的案例和互动

游戏,帮助女生们正确认识青春期的身体变化,鼓励大家摒弃身材焦虑,科学对待成长中的每一个变化。解老师还分享了多种实用的情绪调节方法,如深呼吸、音乐放松、运动宣泄等,帮助女生们学会掌控情绪,保持积极心态。

针对青春期的自我保护,解老师结合现实生活中的常见情境,提醒女生们在外、网络交友等方面保持警惕,坚决拒绝不合理要求,并学会在遇到问题时及时求助。

气温变化大 “春捂”很关键

四个部位、两个数字一定要记牢

初春时节,乍暖还寒,气温变化较大。如果过早脱掉厚衣服可能会使身体受寒,容易引起呼吸系统疾病及冬春季传染病等。这时,家里老人常常会说“春捂秋冻”。可这样的话语真的有科学依据吗?如果有,应该如何正确去“捂”?

近日,烟台毓璜顶医院中医中西医结合科刘从洋副主任医师在接受记者采访时表示:“春捂秋冻是经过了几千年的检验的,老祖宗经过不知多少年总结出来的经验教训,是肯定有效果的。”

孩子不能过度“春捂”

“从中医角度讲,春捂就是为了养阳,就是为了春阳气的生发。”刘从洋说。当春天气转暖,毛孔开阖,卫气外达。和冬天相比,这个时候毛孔开阖不像冬天那样紧,这样也便于阳气的生发。之所以不要急着减衣,是要通过捂,给皮肤一个温暖的提示,催促它和外界温度“同呼吸”。

这四个部位一定要“捂”好

说起如何正确“春捂”时,刘从洋表示,腹部、膝、足和脖子是一定要捂好的。

“腹部,特别是上腹受凉容易引起胃部不适,甚至疼痛,有胃病史的人更要特别

注意。下腹受凉对女性伤害大,容易诱发痛经和月经不调等,经期妇女尤其要加以重视。”刘从洋解释说。脚是人体各部位中离心脏最远的地方,血液流经的路程最长,而足部又汇集了全身的经脉,所以人们常说“脚冷,则冷全身”。全身若冷,机体抵抗力就会下降,病邪就有可能乘虚而入。

“脖子这个部位受凉,向下容易引起感冒、肺部疾病;向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。”她说。

刘从洋告诉记者,春捂要掌握“8、15”原则。“当昼夜温差大于8℃时就需要捂一捂了,而15℃则可以视为捂与不捂的临界温度。也就是说,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,就可以不捂了,以避免上火,血压升高。”她说。

饮食上也要“春捂”

“春捂”的目的是保护身体阳气,所以

除了衣着方面,饮食上的“春捂”也很重要。“春季适宜进食一些辛温升散的食物,如豆豉、韭菜、葱、香菜等。生冷之物应少食,早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类,如红茶和黑茶,以免损伤脾胃阳气。”刘从洋说。

除了饮食,泡脚也可以帮助补阳气、调和阴阳。睡前可以用温水泡脚15—20分钟,有助于扩张足部血管、促进血液循环,让身体得到放松,睡眠质量也会更好。

还有一点需要注意,居家时,也要注意“春捂”。她告诉记者:“在太阳出来后或中午气温有所回升时开窗。春季里如果气温比较低,还是应该注意保暖,使居室温度适当高一点,同时被子也要适当厚一点,或者盖两条薄被。不然,睡觉的时候也是很容感冒的。但最好不要穿较厚的睡衣睡觉,或者被子盖得过厚,如果捂得太热了反而会因夜间出汗而着凉。”

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧

无伤献血 让生命更健康让烟台更文明