

一份温暖的“体检手账”

“美年健康管家”让体检变得更有温度



春风十里，不如健康有你。四月春意盎然，人体新陈代谢进入活跃期，也是疾病信号最易显现的时节。趁此时完成一次健康体检，及时捕捉季节交替中的身体信号变化，发现潜藏的健康隐患，有针对性地干预调理，方能为全年健康筑牢根基。作为市民身边的“健康专属管家”，美年大健康体检中心全力护航，以专业与温情守护大众健康。

春日体检正当时，美年大健康这份有温度的“体检手账”正式上线。不妨跟随镜头，放慢脚步，沉浸式体验一场高科技、高标准、有温度、有态度的舒适体检之旅，让健康关怀，从春日第一缕阳光开始。

做。”在抽血检验处，“管家”会在采血结束后耐心叮嘱：“针眼需要按压5分钟左右，不要揉搓，不然容易出现淤青，您可以看着时间。”在等候区，她们会及时送上温水，安抚情绪紧张的受检者。温暖，往往就藏在这些不经意的一瞥、一言一语之中。专业绝不只在于高精尖的设备与技术，更在于医护人员每一刻细致的观察、及时的提醒与发自内心的体贴服务。

精准诊疗有温情 硬核体检也温柔

“我帮您看下体检项目，这个区域现在人流量少，不用排队，咱们先做这项检查……”在“管家”的合理安排下，客户从基础检查、实验室检测，到影像学与功能检查、专项筛查，各环节衔接顺畅，高效有序。“以前体检总是特别紧张，一紧张血压就升高，这次体检全程很放松，每个环节都有人协助，感觉特别温暖。”客户张女士说。

小小探头，承载满满温柔。超声科室如同健康“侦察岗”，每天上午都是接诊高峰。医生曲丽萍每天要接待数十乃至上百位客户，手握探头久坐数小时，逐帧排查病灶、精准记录数据。但即便在如此高强度的工作状态下，冰冷的仪器与严谨的流程之间，依然藏着许多不期而遇的温暖细节，让体检之路多一份浓浓的人情温度。“很多客户检查时容易紧张，尤其是在某一位部位仔细观察时，他们会忍不住担忧询问，这时我会放缓语气，耐心安抚，帮他们缓解焦虑。”

美年大健康在每一个体检环节都做到严谨又暖心。仅超声检查便实行男女分区，男宾由男医师检查，女宾由女医师操作，充分保护隐私与尊严。“有专业人员全程指引，每一步都很踏实，既省心又放心。”

一位完成体检的客户由衷称赞。

海景早餐焕新升级 健康关怀不止于体检

体检中心内设海景餐厅，环境整洁雅致，窗外便是壮阔海景，体检后在此享用早餐，惬意又放松。“我们是沿海少有的海景体检餐厅，单是环境就让人心情舒畅。”福田分院负责人王栋介绍。

完成男女分区体检后，便可来到这间海景餐厅。今年美年大健康早餐重磅升级，联合本地星级品牌百纳瑞汀酒店专供，甄选有机食材，营养搭配科学均衡。每日餐品包含皮蛋瘦肉粥、手工鲜肉馄饨、小米养胃粥等汤品，开花片片、刀切白馒头、水煮鸡蛋等主食，还有虾油老咸菜、芹菜花生米等佐餐小菜，同时为VIP客户提供专属定制早餐。

“许多体检项目需要空腹，早餐体验直接影响受检感受。如今餐品全面升级，还能临海用餐，舒适度大幅提升。”王栋说。体检结束数日后，客户还会接到亲切的回访电话：“您好，您的体检报告已生成，报告显示血压偏高，我们可为您提供专业调理建议，如需进一步检查，也可协助对接专家。”在美年大健康，健康关怀始终在线。把专业做到极致，把服务注入温度，正是美年大健康的坚守。在这里，完成的不只是一次体检，更是一段被全程用心呵护的健康时光。

健康热线：400-616-9066 福田分院：芝罘区大马路128号烟台旅游大世界南门 开发区分院：开发区金沙江路163号烟台市政大厦内

YMG全媒体记者 衣文萍 通讯员 宋杰

滨医烟台附院代谢与减重外科主任李贺提醒——春季减肥“质”大于“量”

本报讯(YMG全媒体记者 慕溯 通讯员 丛昕)眼下，“春季减肥”成为不少市民的健康目标，但盲目节食、跟风网红减肥法等行为，往往让减脂事倍功半，甚至损害健康。近日，记者采访了滨医烟台附院代谢与减重外科主任李贺，他为市民解析春季科学减重的方法，提醒大家减重需遵循科学原则，兼顾健康与效果。

当前，肥胖已成为影响国民健康的重要公共卫生问题。李贺表示，春季之所以被称为减重黄金期，并非代谢有特殊变化，而是此时阳气生发，人体代谢更活跃，且时令新鲜蔬果丰富，为减脂提供了良好条件，同时从春季开始减脂，经过数月调整，夏季能看到明显效果，也能避免因衣物单薄暴露形体问题带来的困扰。

“很多市民减肥心切，尝试极端节食、过度运动等方法，短期看似掉秤，实则容易反弹，还会导致肌肉流失、身体虚弱，得不偿失。”李贺指出，科学减重的主流方式仅有一种，且层层递进：基础是调整生活方式，做到“管住嘴、迈开腿”；在此基础上，若合并高血压、糖尿病等并发症，或自主减重无果，可进行药物干预；而重度、极重度肥胖患者，为快速改善身体状态，需通过手术方式减重。

在饮食控制方面，李贺表示，饮食在减重中占70%—80%的比例，并非单纯少吃，而是科学控量和调整结构。临床中认可的轻断食模式，如五天正常饮食两天少量进食、16+8饮食法等，属于合理的低热量饮食方式，但减肥训练营中的极低热量饮食，会对身体造成创伤，且难以维持效果，并不推荐。市民可通过减少糖类、脂肪摄入，增加优质蛋白和膳食纤维，多饮水来调整饮食结构，同时遵循清淡原则，控制油盐糖摄入，三餐定时定量，按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进食。

运动虽仅占减重作用的10%—20%，但却是不可或缺的一环。“只节食不运动也能减重，但减的是水分、肌肉和脂肪，会让人越来越虚弱。”李贺强调，运动的核心目的是在减脂过程中保持肌肉含量，实现减脂不减肌。建议市民选择中等强度有氧运动，每周坚持，无需追求高强度，循序渐进才能更易坚持，让减重更健康。

鸡骨卡喉 咳嗽月余 毓璜顶医院激光介入巧取化险为夷

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 马瑾)一枚鸡骨头卡入支气管一月有余，致患者反复咳嗽咳痰难愈成“顽疾”，在当地医院尝试取物未果后转诊烟台毓璜顶医院。呼吸与危重症医学科于鹏飞副主任团队接诊后，巧用气道内激光精准切割异物，成功为老年患者解除气道梗阻危机，充分彰显了团队精湛的诊疗技术、丰富的临床经验及医院在呼吸介入诊疗领域的过硬实力。

据悉，患者为高龄女性，一月前进食时不慎发生呛咳，此后便反复出现咳嗽、咳痰症状，自行口服止咳药后症状不仅未缓解，反而加重，严重影响了日常生活。到当地医院检查后发现左主支气管内嵌顿一枚骨性异物，但因异物体积较大，常规方式无法顺利取出，为寻求进一步治疗，患者被紧急转诊至烟台毓璜顶医院。

入院后，呼吸与危重症医学科于鹏飞副主任团队第一时间对患者病情进行全面评估，结合之前检查结果和患者病史，迅速制定了周密的手术方案。术中在支气管镜探查中发现，患者左主支气管远端嵌顿着一枚较大的骨性异物，高度怀疑为鸡骨。该异物不仅体积偏大，且疑似存在倒刺样结构，已牢牢卡入支气管管内，团队首先尝试用异物钳夹取，却因异物嵌顿过紧未能成功。面对这一复杂情况，手术团队临危不乱，迅速调整治疗策略，充分发挥呼吸介入技术优势，采用气道内激光对异物进行精准切割。目前，患者术后恢复良好，咳嗽和咳痰症状已明显缓解。

此次高难度支气管异物取出手术的成功实施，不仅体现了烟台毓璜顶医院呼吸介入团队在处理复杂气道疾病时的快速反应能力和丰富临床经验，更展示了激光技术与支气管镜介入技术联合应用的临床优势，为气道异物嵌顿患者的救治提供了高效、安全的解决方案。

急救培训进场馆 烟台120开展“沉浸式”急救教学

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 吴明顺 李兰)为提升公共场所工作人员急救救护能力，筑牢群众生命安全防线，近日，烟台市120急救指挥中心组织专业讲师团队，走进烟台市城市规划展示馆地质博物馆，为馆内50余名职工开展急救知识普及与自动体外除颤器(AED)操作专项培训。

培训紧密贴合场馆人流集中、突发情况多的特点，采用“理论讲解+实操演示+全员演练”的沉浸式教学模式。急救讲师通过真实案例，深入浅出地讲解了心脏骤停的危害和“黄金四分钟”的急救流程。在AED操作环节，讲师围绕“四步两离开”简易口诀，手把手演示设备开启、电极片精准粘贴、心律分析、安全放电等关键步骤。实操演练中，分组在模拟人上进行心肺复苏与AED配合练习，讲师一对一指导纠正，确保每位参训者掌握操作要领，实现从“知道”到“做到”的跨越。

此次培训是中心深化“社会大急救”体系建设、擦亮“关爱生命，救在身边”科普品牌的具体行动。下一步，中心将继续聚焦公共场所、学校、社区等重点区域，开展精准化、场景化培训，推动急救知识普及常态化，全力营造“人人学急救、急救为人人”的社会氛围，为平安健康烟台构筑坚实的生命防线。

过敏性鼻炎治疗进入全周期规范诊疗时代

从“对症缓解”到“对因根治”



本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 潘峰 摄影报道)4月，烟台迎来百花盛开的时节，可不少家庭却被接连不断的喷嚏、止不住的鼻涕和挥之不去的鼻塞困扰。4月11日是全国爱鼻日，12日上午，烟台山医院在东院门诊大厅开展爱鼻日义诊活动。3小时内，100多名市民陆续前来咨询，该院东院耳鼻喉科负责人李臻表示，90%以上的市民咨询的都是鼻炎问题，其中有90%为过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎不存在“万能偏方”

义诊现场，不少市民“拖家带口”前来咨询。有一对父女情况十分典型：父亲患有十余年鼻炎，发作时鼻塞、流鼻涕、眼痒，还频繁喷嚏。近两年来，他尝试过不少偏方，在一家宣称有“万能偏方”的诊所打针治疗，用药后症状立刻缓解，停药后便反复发作，持续两年仍未根治，于是专程前来寻求

正规治疗。12岁女儿的症状更为严重，除了与父亲相似的鼻炎症状外，面部还出现爆发性皮炎，红肿痒痛，甚至无法正常上学。父女俩在现场完成免费过敏原检测后，均确诊对蒿草与螨虫过敏，李臻当场为他们制定了后续治疗建议。

“孩子父亲在诊所使用的所谓‘万能偏方’，高度怀疑含有激素，这类药物的典型特点就是用上就好、停了就犯，提醒市民切勿擅自使用。”李臻提醒，过敏性鼻炎不存在所谓“万能偏方”，盲目使用偏方可能加重病情。患者需先通过精准检测，明确过敏原与病情严重程度，再由专业医生制定个性化阶梯治疗方案，才能真正摆脱鼻炎困扰。

特殊类型鼻炎易被漏诊

义诊中还出现一例被多家医院漏诊的特殊病例。一名24岁在校大学生带来此前所有检查报告，自述长期鼻塞、痰多、频繁

清嗓，辗转多家医院均被诊断为过敏性鼻炎，但用药后毫无效果，过敏原检测也全部呈阴性。长期的呼吸道不适已严重影响其生活与学习，希望能查明病因。

李臻仔细查阅所有报告，在血分析报告中发现患者嗜酸性粒细胞增多，结合详细问诊，判断其患的是临床较为少见的嗜酸性粒细胞增多型鼻炎。

“这种鼻炎的症状与过敏性鼻炎高度相似，属于II型炎症，但治疗方案截然不同。若继续按过敏性鼻炎治疗，不仅会延误病情，还可能逐步发展为哮喘，必须制定综合方案，进行全面、系统的诊疗与管理。”目前，该患者已预约李臻的门诊，将接受后续针对性治疗。

过敏性鼻炎进入全周期规范诊疗

据悉，每年3至4月，都是烟台地区过敏性鼻炎的高发时段，也是烟台山医院耳

鼻咽喉科门诊“一号难求”的时期。随着医学技术的不断进步，过敏性鼻炎的治疗已告别单纯“对症缓解”的局限，迈入“对因根治、精准靶向、兜底干预”的全周期规范诊疗时代。

“其中，免疫治疗是世界卫生组织公认的唯一能改变过敏性鼻炎自然进程的对因治疗手段，适用于尘螨、蒿草花粉等过敏原明确的中重度患者，尤其适合儿童和青少年，可从根源上降低过敏敏感度。”李臻表示，另外，对于常规药物治疗效果不佳的中重度患者，生物制剂治疗提供了精准靶向解决方案，能从过敏反应的上游进行阻断，快速缓解不适症状，尤其适合合并哮喘或鼻窦炎伴鼻息肉的难治性患者。

目前，烟台山医院耳鼻喉科已形成“一站式”诊疗服务体系，涵盖过敏原精准检测、常规药物治疗、生物制剂应用、免疫治疗及内镜手术治疗等全环节，为患者提供全方位诊疗支持。



共建文明烟台 共享美好生活