

换季带状疱疹多发 接种疫苗远离“蛇缠腰”

青岛市疾控专家建议:50岁以上市民及早接种免遭“切肤之痛”

健康指导站

凭借着超强痛感,“人狠话不多”的带状疱疹被称为“腰缠龙”或“蛇缠腰”。有数据显示,中国50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万人,年龄越大越容易患病,病情也更严重。从2021年1月开始,带状疱疹疫苗在青岛开打,建议有条件的,年龄在50岁以上的市民,通过接种带状疱疹疫苗远离“蛇缠腰”。

据青岛市疾病预防控制中心免疫规划所所长杨峰介绍,中老年人很容易受到一些疾病的侵扰,常见的有呼吸系统疾病、心血管疾病、感染性疾病。以带状疱疹为例,不仅会出现皮损症状,还有可能导致严重且持久的并发症。最常见的就是带状疱疹后遗神经痛,可持续数月甚至数年。

“我丈夫和公公都得过带状疱疹,疼起来简直要人命,老话说,神仙都救不了。”前不久,家住李沧区的王女士看到李沧区虎山路街道社区



王女士接种带状疱疹疫苗。于波 摄

服务中心关于带状疱疹疫苗的介绍,赶紧前来咨询接种事宜,不希望在家人身上出现的带状

疱疹疼痛在自己的身上重演。

青岛市李沧区虎山路街道社区卫生服务中心计划免疫科主任李桂艳介绍,带状疱疹后遗神经痛对患者危害往往更大。医学上根据VAS将疼痛划分为10级,7级以上称之为重度疼痛。带状疱疹后遗神经痛发作时最高可达十级痛感,患者像被“刀割、火烧、针刺”,更甚于女性分娩阵痛。年龄是带状疱疹最重要的危险因素,即使身体健康,中老年人在50岁后患带状疱疹的风险仍会陡然增加。同时,糖尿病、慢性肾病、心血管疾病、慢阻肺、类风湿关节炎等慢性病也是带状疱疹的易发、多发人群。李桂艳主任表示,疼痛其实是一种病,但大多数人选择“硬抗”,认为带状疱疹后遗神经痛“忍一忍就过去了”,其实不然,疼痛会如影随形。对于中老年人来说,除了通过适当运动、合理饮食、规范作息等方式提高自身免疫力外,接种带状疱疹疫苗也是一种特异性预防带状疱疹发病的有效措施。

杨峰强调,疾病预防能将疾病治疗关口前移,减轻中老年人的疾病负担。接种疫苗,于个人而言可以建立免疫保护,降低患病风险,减少因疾病带来的经济负担。于社会而言,有利于节约医疗资源,实现医疗资源的更加优化配置。 观海新闻/青岛晚报 记者 于波

青岛城市学院“青春热血燃”

631名师生献血204700毫升

爱心献血

10月27日至28日,青岛城市学院团委联合青岛市中心血站开展“青春燃热血·青年践初心”无偿献血公益活动,共有631名师生献血204700毫升。

活动现场,不少师生已是献血多次的“资深人士”。第9次奉献爱心的基础部教师陈修辉,献血量累计2100毫升。他坚定地说:“我还会继续坚持下去,希望通过自己的行动,带动身边更多的青年加入到无偿献血的队伍中,增强社会责任感!”此外,他还积极投身支教、环

保等项目,志愿服务时长已有410小时。看到鲜红的血液缓缓流入采血袋,外国语学院学生朱思璇笑了,虽然已是第3次献血,她的心情依然非常激动:“用自己的血液关爱他人、挽救生命,我感到特别光荣!”长期以来,在校党委的领导下,青岛城市学院团委扎实推进无偿献血公益事业,2021年荣获“青岛市无偿献血健康科普大赛”优秀组织单位。

今后,青岛城市学院将进一步加强思想引领,团结带领广大师生以实际行动持续弘扬无私奉献精神。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 通讯员 付晓青

孩子耳朵里发现大耳屎该不该掏?

问医生

市民周女士:前不久,孩子躺在床上,我闲来无事看他的耳朵,结果发现左耳的耳道里有个硕大的耳屎,几乎堵住了整个耳道。在妈妈群里一问,很多家长都遇到过这种情况,有妈妈建议带着孩子去采耳店里掏一掏。我当时不放心,还是带孩子去了青岛市中心医院的耳鼻喉科,得到的答复是不用掏,耳屎其实是保护耳朵的,可以防止进水等。当时很庆幸自己的选择,没有去采耳店而是去了医院,听了大夫的讲解后我终于放心了。

青岛市中心医院耳鼻喉科住院医师王晓:在门诊上,每个月都会接诊因发现了大耳屎而就医的患者,其中小患者居多,而大多数患者的耳屎都不需要掏。我们的耳朵有自净功能,耳屎会脱落、掉出,只有容易堵住耳道、影响听力的油性耳屎才需要清理。而耳屎并非掏得越勤越好,耳屎会起到保护作用,例如油性耳屎可以起到润滑的作用。由于小孩子的耳道比较浅,不建议家长自行给孩子掏耳屎,容易戳到鼓膜,进而影响听力。如果因耳屎太大影响听力或有不适感时,建议家长带着孩子到正规医院就诊,听从专业医生的建议。 观海新闻/青岛晚报 记者 于波

健康青岛

拿什么拯救“罢工”的肝脏

肝病患者应远离酒精 避免贪杯陷入险境

肝脏是人体内最大的器官,是人体最大的“化工厂”。然而,药物、酒精、病毒却让肝脏身处四面埋伏的险境。据统计,我国饮酒人群比例和酒精性肝病患病率均呈现明显的上升趋势,其中40到49岁人群的酒精性肝病患病率最高,目前酒精性肝病已成为我国最主要的慢性肝病之一。本期《健康青岛》邀请了青岛市市立医院东院重症医学一科副主任医师贾超,与市民交流肝脏疾病的相关话题。市民如有问题可拨打健康热线85702120。同时,市民可关注市立医院官微了解相关内容。

一年前,王先生在市立医院东院重症医学科“捡回”一条命。当时,忙于工作的王先生,每天应酬不断。在北京工作期间,周末一顿饭能喝掉一斤多白酒。久而久之,身体产生了酒精依赖。一次回到家乡青岛,王先生开着车便感觉失去了记忆,看着眼前熟悉的道路却记不清路线,幸亏在导航的帮助下才得以回家。但这次身体发出的求救信号并没引起王先生的注意,直到又一次醉酒后的第二天,他突然昏倒在家中,被家人紧急送往青岛市市立医院东院急诊科。检查发现,王先生的肝硬化已经到了非常严重的程度,腹水感染导致腹腔内多个脏器感染受损,甚至出现了肝衰竭、肝性脑病。转入重症医学科后,副主任胡丹和主任曲彦沟通后,决定对患者进行抗感染治疗,还用上了人工肝、进行血浆置换,将体内的有毒血浆置换出去,同时使用双重血浆分子吸附系统(DPMAS),把高的胆红素吸附出去。通过一系列积极的抢救治疗措施,大约两周后王先生恢复了意识,但病情仍有反复。住院期间,患者因为常年饮酒突然戒断,出现了戒断综合征,医护人员通过支持治疗、心理治疗等,帮助他成功渡过难关。在重症医学科医护团队的努力下,王先生的家人决定继续治疗。好消息是,王先生的情况一天天好转,最终换来了生命的奇迹。如今,王先生的生活已经回归正常,只是永远地和酒精说再见了。据胡丹介绍,一旦王先生继续饮酒,那么疾病有可能会复发。曲彦介绍,重症医学科是一个抢救生命的学科,通过ECMO、组合型人工肝等救命新技术的熟练使用,越来越多的患者在此得到救治。

如何预防肝脏疾病?贾超建议,市民在日常生活中要保持健康规律的生活方式,不熬夜、低盐低脂低糖饮食,平时要做适量的运动;戒烟,少量饮酒,对于已有肝脏疾病的患者,应严格忌酒;及时接种肝炎疫苗,以防肝脏遭受肝炎侵袭;避免共用针头、剃刀刀片或牙刷,性生活中做好安全措施,避免感染病毒性肝炎;若出现病毒性肝炎暴露风险,及时就医进行早期干预;遵循药物说明,听从医生医嘱服药,因某项疾病就医时,应告知医生正在服用的药物、保健品、草药等,以免造成药物性肝损伤。一旦出现无明显诱因的皮肤、巩膜黄染,尿液深黄等情况,一定要第一时间前往医院就诊。于波 张小青

手术直击

战高龄微创换瓣重获“心”生

置入人工瓣膜 为老年心脏瓣膜病患者带去希望

年过七旬甚至年龄更大的老人,出现心脏瓣膜病后依然可以通过微创手术迎来转机。近年来,一根细细的导丝在青岛市市立医院心脏中心屡创佳绩,帮助众多高龄老人重获“心”生,其中年龄最大的患者94岁。本期的《手术直击》播出的是青岛市市立医院心脏中心副主任兼东院心内科主任邵一兵主刀的经导管主动脉瓣植入术,并由邵一兵解读手术,并就如何预防瓣膜病提出健康提醒。同时,在节目的过程当中,开通了健康咨询热线85702120。

今年74岁的李女士因胸闷持续两个月之久来到青岛市市立医院心脏中心就诊,慕名找到了心脏内科专家邵一兵治疗“心病”。多年来,老人一直饱受心脏问题困扰,前些年右侧冠状动脉因堵塞置入了支架,这一次左侧的冠状动脉也出现了重度狭窄和钙化等问题,主动脉瓣也出现了故障,手术已到了迫在眉睫的地步。然而,老人患有高血压且心功能差,无法耐受损伤较大的外科手术,于是选择了创伤更小、恢复更快的微创手术。主刀医生邵一兵决定“一石二鸟”,通过一次手术解决冠状动脉闭塞和瓣膜病两大问题。术中,邵一兵利用振波球囊技术通过球囊内脉冲产生声压力波选择性作用内膜及中膜下的钙化病灶,使钙化松解却不影响血管内膜的完整性,达到钙化斑块修饰的效果,扩大管腔面积,为后续的支架置入和展开提供充分的条件。通过置入支架,左侧冠状动脉恢复正常。邵一兵团队还通过一根细细的导管,将人工瓣膜放置于患者的主动脉瓣内,之后扩张球囊使人工瓣膜开放并挤压、固定于病变瓣膜内。球囊泄掉后,人工瓣膜即可开始工作。历时两个半小时后,手术顺利完成。术后第二天,老人就可以下地了,胸闷憋气的症状也消失了。

主动脉瓣狭窄属于老年退行性病变,随着社会老龄化,发病率越来越高。患者会出现头晕、心悸、胸闷、乏力等症状,严重的会出现心功能衰竭、晕厥、心源性休克等,如未能积极治疗,有很大的猝死风险。对于高危或有心外科手术禁忌的患者,现在经导管主动脉瓣植入术(TAVI)可以作为一种有效的治疗手段。新近研究表明,对不能手术的严重主动脉瓣狭窄患者,TAVI与药物治疗相比可降低病死率46%,并显著提高患者的生活质量。主动脉瓣狭窄有很长的隐匿期,多发于65岁以上的老年人,邵一兵建议老年人定期体检,如在听诊中发现心脏杂音,需要通过心脏超声检查明确性质和程度,及时采取措施进行治疗。 于波 张小青

《健康青岛》播出时间

QTV-2首播:周六8:50 重播:周一9:25 周三9:25

《手术直击》播出时间

QTV-2首播:周六9:40 重播:周二9:40 周五9:40