

# 从爱心献血屋出发 2024“City Walk”走起

市中心血站邀请市民打卡全国最美爱心献血屋 多家爱心献血屋推出福利活动

无偿献血  
点亮生命

本报12月28日讯 在今年举办的第三届“全国最美献血点、最智献血点”评选中，青岛市中心血站栈桥广场爱心献血屋在全国164个献血点中脱颖而出，荣获中国输血协会“2023年全国最美献血点”。近日，青岛市中心血站向市民发出邀请，一起打卡栈桥广场爱心献血屋——全国最美爱心献血屋，用时尚的“City Walk”开启2024年。据悉，2023年12月30日—2024年1月1日，市民在岛城爱心献血点打卡即可获得精美暖

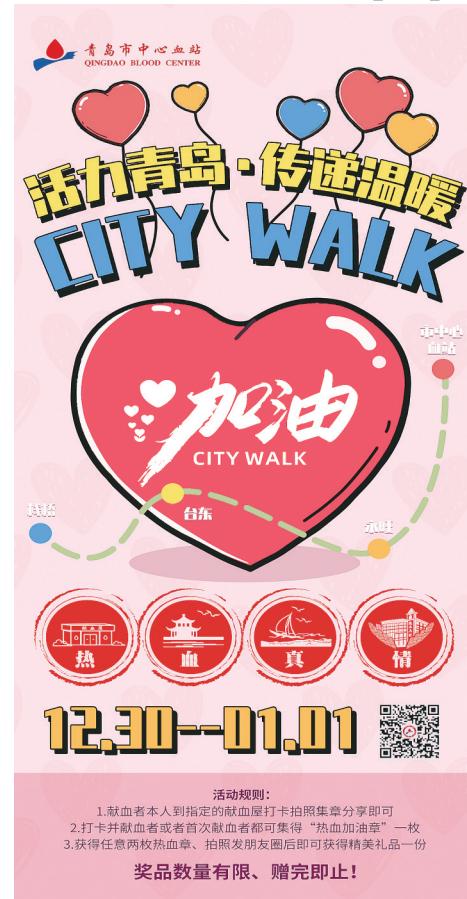
心礼物，从爱心献血屋出发，用脚步丈量这座城市的温度。

本次活动分为两个主题。主题一是“活力青岛 传递温暖”City Walk。活动地点为青岛市中心血站献血大厅（地址：市南区隆德路9号）、永旺东泰爱心献血屋（市南区香港中路永旺东泰佳世客东入口处）、栈桥广场爱心献血屋（市南区栈桥广场与海军博物馆步行道交汇处）和台东爱心献血屋（市北区台东街道威海路104路总站附近）。参与者到任一指定的献血点拍照打卡分享朋友圈可集“热血印章”；在任一指定献血点献血可集“热血加油印章”；集齐任意两枚印章并拍照发朋友圈，可获得电子

计数跳绳一个。奖品只能在台东爱心献血屋、栈桥广场献血屋、永旺东泰献血屋、市中心血站机采大厅领取。线上、线下均可参与本次活动，礼品数量有限，送完为止。主题二为“新的一年 热血出发”，活动地点为全市各爱心献血点。成功献血即可加赠2024新年无偿献血主题月历本，收获福气满满。数量有限，送完为止。

元旦小长假，市中心血站邀请市民携家人、朋友一起沐浴在冬日暖阳里，从爱心献血屋出发，一起感受热血、温暖与城市活力，让健康常伴身边。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 穆璐儒 通讯员 任霄惠）



专家观点

## 阻止脑海中的“橡皮擦”

上海中医药大学教授何裕民详解“1+N”诊疗方案

近日，由上海中医药大学教授何裕民主导的健诺思医学研究院“1+N”中医分型诊疗阿尔茨海默病学术交流会在康复大学举行。交流会上，何裕民就“1+N”中医分型干预治疗阿尔茨海默病方案与业内专家进行交流。

阿尔茨海默病俗称为老年痴呆，是一种起病隐匿的进行性发展的神经退行性疾病，被称为脑海中的“橡皮擦”，

一直备受社会各界的关注。交流会上，来自上海中医药大学资深肿瘤专家、教授、博导何裕民以“关于阿尔茨海默病的思考与阻遏实践”为主题进行学术分享。何裕民坦言，自己治愈的癌症患者很多，却有相当比例的患者倒在了阿尔茨海默病的脚下，结局令人痛心。他认为，阿尔茨海默病不是单一的一种病，而是一组症状，是以近期记忆重建困难

（海马回功能丧失）为核心的一组症状群，因此无法用某种单一的药物解决问题。基于此，何裕民团队提出“1+N”中医分型诊疗阿尔茨海默病的解决方案。

据悉，“1”是指应对阿尔茨海默病群体共性问题的解决手段，即及时补充与海马回功能有关的营养与微量元素就是解决共性问题的办法。从临床数据上看，这个营养补充的时间越早，罹

患阿尔茨海默病的风险就越低。“N”则强调对阿尔茨海默病患者的多元化干预和治疗，其中包括利用中医辨证理论进行分型诊疗。“1+N”解决方案的基本原则就是呵护大脑健康的同时，阻断基础病等因素干扰，从而达到延缓甚至是逆转病情的可能。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 于波）

健康青岛

手术直击

## “不死的癌症”不只影响关节

类风湿性关节炎需早诊早治

关节肿胀疼痛，出现这样的症状，很多人能想到自己可能患关节炎，然而关节炎症有上百种分型，其中很大一部分都和人体的免疫系统有着千丝万缕的联系。本期《健康青岛》邀请到青岛市市立医院本部风湿免疫科主任李光文，同市民交流类风湿性关节炎的话题。市民如有问题可拨打健康热线85702120，还可关注市立医院官微了解相关内容。

类风湿性关节炎是一种常见的进展性风湿免疫病。若不及时治疗，可能导致软骨及骨质侵蚀破坏，逐渐出现关节变形和功能丧失，致残率极高，晚期可导致自理能力完全丧失，对患者的生活带来巨大的影响。疼痛、无法根治，是这个疾病的特点。72岁的钱女士饱受关节病痛困扰长达30多年。一入寒冬，这种疼痛就变得愈发严重。无奈之下，钱女士来到了市立医院，希望开一些止痛的药膏，接诊医生正是李光文。作为风湿免疫科的专家，他很清楚钱女士的关节疼痛绝非止痛药可以解决的。鉴于钱女士的诉求和年龄、身体状况等因素，李光文建议她对症治疗，除消炎止痛药物外，她还需要服用保护关节软骨的药物，同时在生活中注意保暖、避免剧烈运动，让疼痛症状得以

缓解。另一位患者马女士，在2020年便出现手指疼痛。随着症状的加剧，她的手变得很僵，握起后伸不开。马女士随即来到了市立医院，发现疼痛背后的真正原因是多发性对称性的小关节肿痛，符合类风湿关节炎的特点。李光文结合实验室检查、影响结果等，最终确诊马女士患有类风湿关节炎。这个病被称为“不死的癌症”，没有能够根治的方法，随着疾病的进展，或能致残、致死。当疾病无法治愈，医生能做的，就是尽可能控制它的进展速度，尽可能减轻患者痛苦。李光文表示，类风湿关节炎的治疗，这些年也出现了一些新的治疗药物，使类风湿关节炎的治疗效果得到了提高，大大减轻患者的疼痛症状等。

类风湿关节炎主要特征是会累及到小关节，特别是手的近端指间关节、掌指关节和腕关节，实际上类风湿关节炎的临床表现也很多样，它在全身所有的大小关节都有可能会累及到，也可能会影响不常见发病的位置。和其他风湿免疫系统疾病一样，类风湿关节炎影响的不只是关节，还会对多脏器造成损伤。因此，建议市民出现关节肿痛等症状时，早诊早治十分重要，应在专业风湿免疫科医生指导下用药。

魏笑 于波 张小青

## 保膝，哪里坏了换哪里

给膝关节施行微创手术 重燃新“膝”望

随着年龄增长，许多中老年人会感觉膝关节就像“生锈”了一样，行走活动受限，疼痛难忍，这背后可能是膝骨关节炎在作祟。过去，全膝关节置换是治疗唯一的出路，如今微创保膝理念的到来，可以实现“哪里坏了换哪里”。本期《手术直击》播出由青岛市市立医院骨科中心东院骨关节外科主任戴世友主刀的微创膝关节单髁置换手术，并由戴世友解读手术，并向市民提出健康提醒。市民还可关注市立医院官微了解相关内容。

俗话说，人老骨先老。随着年龄增长，骨关节疾病的发病率也越来越高。对于很多中老年人来说，频繁的膝关节疼痛，给他们的晚年生活带来很大的困扰，严重的会让走路变得艰难。今年60岁的张女士就是这样一位患者，起初膝盖疼，还可以忍着疼痛走路，后来疼痛持续加重，行走成了问题，日常生活也受到了极大的影响。为寻求进一步的治疗，张女士在家人陪伴下来到市立医院东院骨关节外科就诊。

经过全面检查，医生认为患者的情况符合手术条件，可以通过单髁置换术进行治疗。骨关节外科专家戴世友介绍，作为膝关节炎的终末治疗方案，全膝关节置换一直以来都是一种可靠的选择，在长期的实践过程中，给很多的膝关节炎患者带来了有益的帮助。然而，随着膝关节骨性关

节炎治疗精准化和阶梯化的发展，目前一种新的治疗方案——膝关节单髁置换手术，为患者提供了相对微创的手术方式，只需换膝关节内侧一半即可达到治疗目的，相对于全膝关节置换具有手术切口小、创伤小、恢复快等优势。一个单髁置换手术要想达到理想的手术治疗效果并不简单，这与假体的大小、方向和松紧度密切相关，其中任何一点出现差池，结果都会差强人意。为此，戴世友主任团队在术前和术中进行了精确的设计和测量，制定周密手术方案，顺利为患者实施手术，帮助膝关节“补牙”。术后第一天，张女士便可借助助行器下床活动，术后1周便可脱离助行器行走。另外一个患者是70岁的高女士，同样在不久前接受了单髁置换手术，手术很顺利，恢复也不错，之后只需要定期复诊就可以了。

对于全膝关节置换术而言，膝关节单髁置换术是微创手术，精准置换病损部位，用以替代膝关节股、胫关节损坏的软骨表面，被称为膝关节置换中的“补牙技术”，不需要去除前后交叉韧带，最大限度保留患者的本体感觉和关节功能，实现膝关节置换手术的生理重建。对膝骨关节炎患者而言，该采用何种治疗手段治疗疾病，建议由专业的骨关节外科专家进行临床评估后再决定。

魏笑 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 周四 9:40