

在“家门口”也能看好口腔病

青岛市口腔医院西海岸新区门诊部开诊 儿童口腔健康科普馆开放

本报10月10日讯 为进一步均衡岛城口腔医疗资源布局,下沉三甲口腔专科医院的服务能力,为西海岸新区及周边居民提供优质、便捷、精准的医疗服务,近日,青岛市口腔医院西海岸新区门诊部在长江中路487号国汇大厦正式开诊,并举行了义诊活动和社会各界代表沉浸式体验活动。

据悉,西海岸新区门诊部面积2460平方米,牙椅设置规模50台,是一处面向成人和儿童的综合性口腔诊疗机构。在与总院一体化管理下,门诊部医教研防工作将有序推进,建有儿童口腔健康科普馆,并以中西医协同诊疗为特色,开设中西医协同口腔诊室。

开诊当天,青岛市口腔医院西海岸新区门诊部同步开展了口腔健康宣教活动,为现场群众进行口腔检查和咨询服务,专家针对发现的问题给予耐心、专业的治疗建议和日常护理指导。同期,牙周-正畸联合治疗技术国家级继教班在西海岸新区门诊部开班,由北大



医院门诊部环境整洁。

口腔的专家教授为学员带来多场精彩的讲座。

此外,医院还举行了“医路同行 守护健康”社会各界代表沉浸式体验活

动,与会嘉宾一同参观了新投入使用的门诊部。在牙体牙髓科,嘉宾们观看了根管电子显微镜下进行根管治疗的过程。在儿童口腔科,观摩了针对特殊年龄群体的口腔治疗,实地感受新门诊部优美的环境、先进的技术设备和优质的医疗服务。

为推广口腔中西医协同诊疗技术,西海岸新区门诊部还与西海岸新区中医医院共同开展了中医药特色疗法“四送四进四提升”惠民活动,活动现场为群众提供与口腔专业相关的各色茶饮和香囊,群众还可以在中西医协同口腔诊室内体验多种中医服务项目。现场医师还面向群众普及中医药健康养生知识和中医口腔保健小妙招。

未来,青岛市口腔医院将不断努力,让优质医疗资源扩容、下沉,让更多群众在“家门口”就能够看上病、看好病。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 管浩然)

无偿献血 点亮生命

用“热血红”点亮“中国红” 全市2153位爱心市民国庆假期参与无偿献血

本报10月10日讯 近日,记者从青岛市中心血站获悉,在刚刚结束的国庆假期,全市共有2153位爱心市民参与无偿献血活动,累计捐献全血3480单位、血小板576.5个治疗量,用“热血红”点亮“中国红”。青岛市中心血站累计向临床供应红细胞类血液成分2870单位,血小板539个治疗量,血浆类135.8单位,冷沉淀159.5单位,全市采供血工作平稳运行。

国庆假期,“热血故事”不断在献血屋上演。00后热心小伙小徐,放

假回来第一件事情就是和父母一起来到血站打卡。在父亲的影响下,他和母亲初次尝试了成分血的捐献,一家人一起完成了爱的传递。家住日照市五莲县的赵庆理,2006年在青岛务工时与无偿献血结下了不解之缘,现在他虽然已经回到五莲县居住,但每次献血都会从老家坐公交、转地铁,辗转来到青岛西海岸新区的华联爱心献血屋献血。在他的影响下,他的儿子早已接过接力棒,加入了献血队伍,这次假期还陪父亲一起

来青岛献血。

退伍不退色,作为一名退役军人,崔景勋在退伍后用实际行动续写着对祖国和人民的深厚情谊,坚持每年参加无偿献血。10月1日这天,是他第八次献血,他觉得用这种方式为祖国和人民贡献一份力量无比光荣。同样在国庆节这天献血的还有赵坤鹏,刚从外地出差回来的他担心献血前检测不能通过,特意跑了五公里,加强锻炼,



徐先生一家三口“组团”献血。

在莱西献血服务部顺利捐献了血小板。还有恰逢生日的刘会礼,他在10月6日生日这天走进了城阳利客来爱心献血屋,用无偿献血的方式庆祝自己的生日。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒)

最强医声 勇做母婴健康的担当者 市立专家翁占平凭精湛医术成功“兜住”宝宝

最好的医生、最好的医术、最应该听的医者之声。《最强医声》是围绕青岛市市立医院各个学科的最强之处打造的全新栏目。本期《最强医声》邀请到的专家是市立医院本部产科主任翁占平,作为产科医生,翁占平每天都在见证和迎接新生,和孕产妇一起,推开一道道生命之门。

产科是新生命诞生的地方,同时也是一个高强度、高风险的科室,稍有不慎就会危及母婴生命。近日,患者韩女士在怀孕25周时,被查出宫颈管缩短,并伴有宫缩等先兆流产、先兆早产的症状。子宫就像一个大口袋,袋口朝下,而宫颈就是环扎袋口的部分。胎儿没有发育成熟时,袋口需紧闭,如果环扎袋口的长度过短,可能无法承受宫腔内胎儿和羊水向下的重力,导致胎儿早产。对于双胎妊娠的韩女士来说,这一情况尤为危险。翁占平立即带领团队进行了全面评估,并决定采取药物保胎的治疗方案。然而,保胎之路并非一帆风顺。在整个过程中,韩女士的宫颈管持续缩短,从最初的2.5厘米缩短至0.3厘米。同时,长期卧床保胎也给她带来

了血栓等并发症的风险。

为了确保韩女士和胎儿的安全,产科团队在保胎过程中进行了全方位的监护和护理,他们密切关注韩女士的身体状况,及时调整治疗方案,并加强了对患者双下肢的护理和抗凝治疗,最终,成功“兜住”胎儿。在怀孕37周时,韩女士顺利与宝宝见面。

面对错综复杂的妊娠挑战,翁占平始终保持冷静与耐心,为韩欣婷这样的孕妇及其胎儿筑起了一道坚实的生命防线。在她的精心救治下,危重症孕产妇转危为安,越来越多的新生命平安降生,这不仅为翁占平的职业生涯平添了无限的幸福与成就感,更成为激励她持续奋进、勇往直前的强大精神源泉。

璩骊儒 张小青



翁占平

健康青岛 科学减重 健康享“瘦” 个性化减重方案助他甩掉肥胖标签

肥胖臃肿的身材,影响的不只是外观,更会给全身健康带来隐患。不少减肥者在尝试节食、运动等多种减肥方法后,体重仍然反复,致使自己心力交瘁。本期《健康青岛》邀请到青岛市市立医院内分泌中心内分泌科主任马小莉,同市民交流有关肥胖的话题。市民还可关注青岛市市立医院官微了解相关内容。

身高179厘米、体重接近250斤的张勇,近几个月一直在与脂肪作斗争。尽管他尝试了节食、运动等多种减肥方法,但体重却迟迟未能明显下降,这让他倍感困扰。近日,在朋友的推荐下,张勇来到了青岛市市立医院内分泌科,寻求专业医生的帮助。马小莉接诊了张勇,并为他制定了一套个体化减重方案。

马小莉强调,减重的首要手段是调整生活方式和行为习惯,减肥期间应制定健康的饮食方案,注重饮食的清淡与适量,建议每餐吃到七分饱,同时放慢进食速度,每口食物咀嚼15至20下,以充分感受

饱腹感并促进消化。此外,还应尽量避免高脂高热量食品,以及酒类和甜饮料的摄入。肥胖人群应根据自身的年龄、身体状况、兴趣爱好及环境条件等因素,选择适合自己的运动方式,并定期进行体重称量,记录体重变化。需注意的是,切勿盲目节食,乱吃减肥药,这样不仅不减体重,反而会损害身体健康。

哪些肥胖人群适合通过药物进行减重?专家指出,BMI指数大于28且经过至少3个月的生活方式干预后减重不足5%的患者,或者BMI指数≥24且伴有高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝、负重关节疼痛、睡眠呼吸暂停综合征等肥胖相关并发症之一的患者,可以在调整生活方式的基础上,考虑使用药物进行治疗。目前,国内市场上已有奥利司他、GLP-1R、芬特明等多种减重药物。但专家强调,肥胖人群在使用这些药物时,一定要在医生的指导下合理用药,确保药物的疗效最大化,同时将副作用降到最低。

璩骊儒 张小青

《最强医声》播出时间

QTV-2首播:周六10:00 重播:周一9:50

《健康青岛》播出时间

QTV-2首播:周六10:20 重播:周二9:30