

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办  
巩固国家卫生城市成果,建设幸福宜居美丽青岛

# “三减三健”从我做起

## 青岛市举办2023年全民健康生活方式宣传月活动

2023年9月是全国第17个“全民健康生活方式月”,主题是“三减三健、从我做起”。9月21日,由市卫生健康委、市疾控中心主办,市南区卫生健康局、市南区疾控中心承办的青岛市2023年全民健康生活方式宣传月现场活动在五四广场举行。青岛市已成功创建山东省首批慢性病综合防控示范城市,建成省市级“三减控三高”项目特色区市5个,省级及以上慢性病综合防控示范区覆盖率达到100%。



活动现场,工作人员向市民宣传讲解健康生活方式。

### 倡导“三减三健”生活方式

什么样的生活方式是健康的生活方式?活动中倡导广大群众积极践行减盐、减油、减糖的健康“三减”生活观念,引导居民培养健康口腔、健康体重、健康骨骼的“三健”健康生活方式,倡导“做自己健康第一责任人”理念。

活动现场为“三减控三高”省级特色项目区西海岸新区、即墨区,市级特色项目区市市南区、城阳区、平度区授牌。青岛市疾病预防控制中心、青岛市口腔医院、青岛市中心血站等10余家单位,联合开展了“三减三健”知识宣传、健康小知识现场互动、口腔保健、家庭医生签约、中医义诊等,引导市民养成良好的行为生活方式。

宣传月期间,青岛市结合慢病综合防控工作,开展了形式多样的健康宣传和干预活动,不断提升健康素养水平,助推青岛市卫生健康事业高质量发展,构建全民参与、共建共享的“大健康大卫生”发展格局。

### 疾病预防工作走在全国前列

记者从青岛市疾病预防控制中心了解到,青岛市系统推进山东省三级疾控中心试点改革、全市疾控体系建设,改革经验入选2022年度全国“推进医改服务百姓健康”十大新举措,相关经验先后3次被国家卫生健康委、中国疾控中心在全国推广。

我市免疫规划工作成效显著,青岛市在山东省内率先探索建设智慧化预防接种门诊,投入资金近亿元,对全市247家预防接种门诊进行智慧化升级改造。2023年开展了“青岛市预防接种服务能力提升年”活动,构建预防接种知识库,引领预防接种工作高质量发展,荣获中华预防医学会2023年全国“爱婴行动项目十大示范城市”。全市儿童接种单位已实现预约开通全覆盖,学龄前儿童信息绑定率提高到85%以上,全市适龄儿童免疫规划全程接种率达到97.67%,全省第一。将适龄女性HPV疫苗接种纳入市办实事,

预计今年将惠及女性近4万人。

青岛市“数字赋能”提升重点传染病防控水平,打造了跨部门、跨行业的多点触发监测预警网络,持续加强基层传染病防控示范基地建设,指导市北区建成手足口病防控示范基地,西海岸新区建成肾综合征出血热防控示范基地,莱西市建成发热伴血小板减少综合征防控示范基地,提升了重点传染病防控工作质量。持续巩固口腔疾病预防成果,将儿童口腔疾病基本预防项目、60周岁以上低保无牙颌患者免费安装义齿项目纳入市办实事项目,近百万儿童受益,近9万名低保老人开展牙齿筛查。接下来,青岛市疾病预防控制中心还将继续以人民健康为中心,协调推进、重点突破,持续提升全市疾控事业高质量发展的内涵和成色,推动疾控工作质效齐增。

崇尚健康  
远离疾病

观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 刘晓雨 摄影报道

### 特色科室

## 6岁娃少了多颗牙 竟是患上罕见病



口腔健康,要从小朋友开始。6岁男孩东东的牙齿有些异常,他没有这个年龄段孩子该有的一口“小白牙”,只长出了8颗乳牙,而且牙齿形状还有点“奇怪”:尖尖的,像个倒三角。父母带着孩子多处求医,始终没有好的办法。直到在青岛妇女儿童医院就医时,遇到了北京大学人民医院口腔科的专家,得到精准治疗后,现在他也有了一口健康牙齿。

### 患儿缺少牙齿原是患罕见病

每周二,北京大学人民医院口腔科专家庄欣宇在青岛妇儿医院辽阳西路院区坐诊,不久前她在门诊上遇到了

着急的东东一家。听着家长的讲述,庄欣宇教授敏锐地察觉孩子的病情比较特殊。经过细致检查后,她发现东东乳牙未正常萌出,上颌仅萌出6颗,下颌仅2颗乳牙,不能正常咀嚼。患儿不仅缺少牙齿,而且头发稀疏、怕热,庄欣宇诊断东东患的是一种罕见疾病——外胚层发育不良(少汗型)。

“像东东这种大面积乳牙缺失,要尽快制作义齿修复,否则没有完整的牙列,患儿咀嚼功能得不到良好的锻炼,会影响颌骨和颞下颌关节等的进一步发育。”有了专家的明确指导,治疗开始有条不紊地进行。但同时也面临着诸多问题:首先制取印模需要托盘,对于东东这种特殊的牙列形态,临床上没有合适的成品;其次在整个治疗过程中,要让这么小的孩子认真配合也相对困难。

青岛妇女儿童医院口腔科团队制定了周密的方案,庄欣宇教授先根据东东的牙列形态,定制了精良的个性化托盘,再制取精密印模,制作个性化复杂可摘局部义齿。护理团队则提前准备好了动

画片、玩具、零食,想方设法通过床旁心理疏导转移患儿的注意力。

最终,在团队的密切配合下,东东终于有了适合自己的一口“小白牙”。现在,他不仅咀嚼、吞咽功能得以恢复,发音得到了改善,笑声也多了起来。

### 注重患儿口腔早期修复治疗

专家介绍,外胚层发育不良是一种先天性遗传病。临床典型表现为先天性的牙齿、毛发、指甲和汗腺异常,面部症状常表现为垂直向高度降低、面中1/3凹陷、额部和唇部突出;口腔内症状常常表现为畸形牙、乳牙或恒牙先天性发育不全、全口无牙畸形;其他可能还有听力异常、骨骼异常等症。专家建议,对于这类疾病要掌握好修复牙齿的时机。患儿在早期进行修复治疗可以促进其颌骨及颞下颌关节发育,也可尽早恢复发音、咀嚼、吞咽功能,因此口腔修复治疗应在患儿颌骨和牙齿发育成熟之前进行。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

问:没吃什么含糖量高的东西,为什么会患糖尿病?

李光善(海慈医疗集团内分泌科主任):糖尿病是一种慢性代谢性疾病,其特征是血液中的葡萄糖水平过高,这是由于胰岛素不足或胰岛素无法正常使用所引起的。糖尿病可能由多种原因引起,包括遗传因素、生活方式、环境因素等。除了不健康的生活方式、饮食习惯以外,遗传基因会影响胰岛素的分泌和作用,从而导致糖尿病的发生,还有周围环境的化学物质影响,以及胰腺炎、胰腺切除等胰腺疾病,使得胰岛素的分泌减少,导致了高血糖的发生,还有某些药物也会导致糖尿病。因此,糖尿病并不是只与吃含糖量高的食物有关,但糖尿病患者需要控制饮食,避免食用高糖、高脂肪、高盐的食物,保持饮食均衡。

问:得了高血压,就一辈子吃降压药吗?什么情况下能根治停药?

张方华(青岛市中心医院内分泌风湿免疫科主任):高血压患者是否需要长期用药要看病因,继发性高血压或可根治停药。高血压分为原发性高血压和继发性高血压,其中继发性高血压患病率可达14%,内分泌性高血压是继发性高血压中常见的类型。随着人们对内分泌性高血压的不断认识以及筛查方法的不断改进,肾上腺性高血压的诊断率也逐步提高。肾上腺性高血压主要表现为长期的血压升高,伴随血液中的血钾浓度降低为特征。但也有少数的患者血钾是正常的,在临床上就常常忽视了对这个疾病的进一步检查。继发性高血压都有明确病因,通过及早筛查,及早诊治,及早处理,对于远期预后大有裨益,甚至可以停药。

问:为什么有的孩子会长“青春痘”?

郑玮清(海慈医疗集团本部皮肤科主任、西院区皮肤科学科负责人):痤疮,俗称“青春痘、粉刺、暗疮”等,是一种累及毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病,好发于出油较多的部位,80%至90%的青少年患过不同程度的痤疮。长“青春痘”的原因包括:毛囊口角化异常,造成毛囊皮脂腺导管堵塞;还有皮脂分泌增多,往往与年龄、性别、遗传因素、内分泌因素和心理因素有关;以及细菌过度生长、炎症等原因。很多家长以为青春期长“青春痘”是正常的,不需要治疗,其实不然,如果没有正确规范的引导和干预,可能会导致损容性改变,严重影响美观,从而影响孩子的身心健康。因此及时寻求皮肤科医生的帮助是非常重要的。

问:“飞蚊症”是怎么产生的?年纪大了都会得吗?

童念庭(青岛市市立医院眼科中心博士):“飞蚊症”其实就是玻璃体混浊。正常情况下,我们的玻璃体在眼内是像鸡蛋清一样的凝胶样组织,是均匀一致透明的。随着年龄增长,很多因素都有可能造成玻璃体性状发生变化,玻璃体浓缩后体积变小,逐渐和视网膜分离开来,视盘前面和视网膜分离的玻璃体会形成一个环状的结构,从而在我们眼前形成环状的混浊。因此,年龄是造成飞蚊症的最常见的原因之一。此外,一些近视眼的朋友由于本身玻璃体的液化会比较早出现,所以飞蚊症的症状也会出现较早。另外,一些高血压、糖尿病的患者如果突然出现飞蚊症,就要警惕是不是有眼底出血的可能。所以如果发生飞蚊症,应该及时到眼科进行详细的眼底检查。

观海新闻/青岛早报记者 杨健