

市妇幼保健院(市儿童医院)欢庆“六一”

# 与爱“童”行 共筑健康童年

本报6月3日讯(记者 颜凯 通讯员 王艺璇)5月30日,市妇幼保健院(市儿童医院)精心策划了一场文艺演出,并为孩子们进行免费体检,让他们在欢声笑语中提前度过了一个难忘的节日。

市妇幼保健院(市儿童医院)有关负责人表示,医院始终坚守为儿童健康服务的初心与使命,将持续关注儿童健康,为儿童茁壮成长提供有力保障。

文艺演出中,财源街道中心幼儿园为大家带来了精彩节目《辉煌中国梦》,孩子们用诗朗诵《读中国》表达了对祖国的热爱和敬意,《勇气大爆发》等节目将现场气氛推向了高潮。此外,小丑气球表演引来了孩子们的阵阵欢笑,演员们与孩子们亲密互动,幽默诙谐的表演让现场气氛十分热烈。



■文艺演出现场。

记者 颜凯 摄

## 健康科普大讲堂

市疾控中心专家做客健康科普大讲堂

# 呼吁远离烟草 拥抱健康生活

本报6月3日讯(记者 李皓若)2024年5月31日是第37个“世界无烟日”,今年的主题是“保护青少年免受烟草危害”。近日,市疾控中心健康教育所孟凡亮做客由市卫生健康委、市疾控中心主办的健康科普大讲堂系列直播节目,科普烟草危害和控烟知识,倡导全社会共同参与控烟行动,树立正确的健康意识,保持健康的生活方式。

“目前,我国吸烟者超过3亿人,每年有100多万人因烟草失去生命。”孟凡亮介绍,“烟草烟雾中有7000余种化学物质,其中至少有70种已知致癌物。吸烟者及被动吸‘二手烟’者会吸入数千种有害化学物质,除导致牙渍、咳嗽、痰多或喉部不适外,还可能引发各种全身性疾病。”

孟凡亮表示,烟草中含有的尼古丁是一种神经毒素和剧毒物质,是高度成瘾性物质。青少年由于好奇心强、自我意识强,同时易受交友、环境影响,再加上尼古丁作用,容易吸烟上瘾。烟龄越长,戒烟难度越大,对健康的危害也就越大,青少年控烟工作刻不容缓。

近年来,吸电子烟在年轻人中间成为一种潮流和时尚。然而电子烟真的无害吗?据介绍,卷烟在不完全燃



■孟凡亮做客健康科普大讲堂。

记者 刘英迪 摄

烧的情况下会产生一层棕色油腻物,即烟焦油,烟焦油随烟流进入肺部,是致癌的罪魁祸首。而电子烟通过雾化、加热不燃烧的方式,不会产生烟焦油,这令很多吸烟者产生了“电子烟比卷烟健康”的想法。事实上,电子烟同样含有尼古丁,会让使用者产生依赖性,与此同时,甲醛也是电子烟雾化器

加热后产生的有害物质之一。

目前,许多人意识到“一手烟”和“二手烟”的危害,抽烟时会特意避开孩子和孕妇,对此,孟凡亮表示,另一种更可怕的污染方式——“三手烟”也会悄悄毒害家人的身体。“三手烟”指吸烟者吸烟后残留在衣物、墙壁、地毯、窗帘、皮革、家具甚至头发和皮肤

等表面上不可见但有毒的气体及颗粒物,烟熄灭后6小时它们依然存在,是目前危害最为广泛的室内空气污染。残留物中的尼古丁与空气中的亚硝酸反应,可形成强大的致癌物亚硝胺。目前较好的解决办法是彻底清洗和更换被烟雾污染的物件。

对于“有人吸了一辈子烟也没事”“低焦油等于低危害”等认知误区,孟凡亮介绍,吸烟导致的疾病往往需要几年甚至几十年后才会慢慢显现,具有滞后性,这让人容易低估烟草的危害。眼下,烟草制品包装上的“低焦油低危害”字样,让吸烟者犹如吃了一颗“定心丸”,但国内外众多科学研究早已证明,任何降低焦油的方法和添加剂都无法真正减少卷烟对人体造成的危害,低焦油不能等同于低危害。事实上,无论是高焦油卷烟还是低焦油卷烟,只要是烟草制品,在燃吸过程中都会产生大量有害物质。

孟凡亮表示,烟瘾不仅仅是一种习惯更是一种疾病,可以治疗,也需要治疗。对烟瘾较重的吸烟者而言,靠毅力自行戒烟的成功率非常低。我市二级以上综合医院和市肿瘤防治院都设有戒烟门诊,建议戒烟不成功者可以去医院寻求专业医生的帮助。

市肿瘤防治院开展“保护青少年免受烟草危害”主题系列活动

# 科普无烟健康知识 共筑无烟健康环境

本报6月3日讯(通讯员 谢晓霖)为积极响应国家控烟政策,普及烟草危害知识,增强公众控烟意识,近日,市肿瘤防治院开展了以“保护青少年免受烟草危害”为主题的健康科普系列活动,倡导无烟健康生活,共筑无烟健康环境。

市肿瘤防治院、市癌症中心组织专家团队到博文实验学校、市自来水公司和泰山区岱庙街道迎春社区,举办了系列控烟健康科普讲座。专家精心准备了丰富的科普内容,通过生动的案例和深入浅出的讲解详细阐述了烟草中有害物质是如何诱发各种疾病的,特别强调了吸烟对个人健康及周围人群尤其是对青少年健康的严重危害。

为增加科普讲座的趣味性和互动性,活动现场还设置了互动问答环节,参与者在轻松愉快的氛围中掌握了戒烟的有效方法,也深刻认识到了控烟的重要性。医院工作人员还发放了多种控烟知识宣传资料,呼吁大家参与



■市肿瘤防治院控烟科普大讲堂走进校园。

通讯员供图

到控烟行动中,共同营造一个健康无烟的社会环境。

为进一步深化控烟工作,共同营造

无烟健康的医疗环境,市肿瘤防治院各科室也开展了一系列控烟活动。该院放疗一科利用投影设备在护士站外举

办了健康讲座,通过PPT展示真实案例,让大家深刻认识到控烟的重要性;呼吸一科利用医患微信群组织观看控烟科普视频,直观展示吸烟危害;化疗二科和放疗五科以文体活动为载体,教授健康操、制作手工花束,传递健康生活理念。各科室结合自身专业知识和实践经验,制作控烟科普视频,将控烟知识以生动、形象的方式呈现给公众,有效提高了公众对控烟工作的认识和重视程度。

此外,医院还通过LED电子屏、宣传栏、楼宇电视等多渠道宣传控烟知识,提醒人们吸烟的危害和控烟的必要性,在全院范围内营造了浓厚的控烟氛围,形成了良好的控烟环境。

此次系列活动的开展,不仅深化了公众对烟草危害的认识,提升了公众的控烟意识,更为医院控烟工作的深入推进注入了新动力。医院将以此为契机,继续加强控烟科普工作,以更多元化的活动,助力控烟工作再上新台阶。

□泰山区人民医院 张焕茹

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺,是一种常见的、可以预防和治疗的疾病,其特征是持续存在的呼吸系统症状和气流受限,通常与显著暴露于有害颗粒或气体引起的气道和(或)肺泡异常有关。

慢阻肺的病因比较复杂,主要包括吸烟、职业粉尘和化学物质以及空气污染、病毒、支原体、细菌等感染也是慢阻肺发生发展的重要原因。

慢阻肺起病缓慢、病程较长,主要症状有慢性咳嗽,随病程发展可终身不愈,常晨间咳嗽明显,夜间阵咳或排痰;咳嗽,一般为白色黏痰或浆液泡沫性痰,急性发作期痰量增多,可有脓性痰;气短或呼吸困难,早期在较剧烈活动时出现,后逐渐加重,以致在日常活动甚至休息时也感到气短;喘息和胸闷。此外,有些患者在疾病晚期有体重下降、食欲减退等症状。

慢阻肺预防措施主要有戒烟;控制环境污染,减少有害气体或有害颗粒的吸入,出门佩戴口罩;冬季来临前可接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗、细菌溶解物、卡介苗多糖核酸等;加强体育锻炼,平时可锻炼腹式呼吸和缩唇呼吸。此外,慢阻肺高危人群应定期进行肺功能监测,做到早发现 and 早干预。

治疗方面,稳定期患者首选吸入

剂,吸入剂携带方便、副作用小,患者需坚持用药,不因症状减轻而擅自停药,不因药物中有激素而拒绝用药。急性感染时,患者可根据所在地常见病原菌及其药敏情况积极选用抗生素治疗。

患者应正确认识慢阻肺,远离危险因素,定期到医院进行门诊随访,进行肺功能检查,坚持规范治疗,早期发现和早期干预十分重要。

健康 快车

## 中医药行业专家学者齐聚泰山脚下 推进中医药产业高质量发展



■开幕式现场。

通讯员供图

本报6月3日讯(通讯员 张男)近日,第四届“泰山中医药文化节”暨第七届“泰山论灸”学术活动、2024年全国中医药适宜技术推广培训班在泰山脚下启幕,来自全国各地的中医药行业专家学者及国外优秀学者齐聚一堂,共商中医药事业发展大计,共谋中医药文化繁荣之策。

市中医医院主要负责人表示,医院将以第四届“泰山中医药文化节”开展为助力,进一步传承、创新和弘扬中医药文化;以第七届“泰山论灸”学术活动举办为契机,持续推进艾灸技术研究,推广艾灸疗法在防病保健中的应用;以全国中医药适宜技术推广培训班的举办为突破,提高中医药适宜技术的转化应用能力。

在全体专家学者的见证下,第四届“泰山中医药文化节”暨第七届“泰山论灸”学术活动、2024

年全国中医药适宜技术推广培训班正式启幕。

启动仪式结束后,与会领导共同参观了市中医诊疗中心。活动现场还设置了泰安市中医药产品展区、中医药疗法体验区等,吸引众多市民前来参与。

近年来,我市以市中医医院为中医药“龙头”单位,多渠道、多形式,强力实施中医药强市战略,市中医医院成为首批获评“全国基层中医药工作先进单位”,国医堂(中医馆)实现基层乡镇(街道)全覆盖,努力在中医药传承创新发展的生动实践中当好引领者、践行者、见证者。我市将继续依托泰山独特的地域条件及市中医医院的特色诊疗资源,传承精华、守正创新,打造独具特色的中医品牌,不断推进中医药产业高质量快速发展,为人民群众健康作出新的更大贡献,谱写新时代健康泰安新篇章。

## 岱岳博爱康复中心举办 庆“六一”文艺汇演



■岱岳博爱康复中心举办文艺汇演。

记者 于冰冰 摄

本报6月3日讯(记者 于冰冰 通讯员 聂国庆)5月31日,一场以“‘童’筑中国梦·携手庆六一”为主题的文艺汇演在岱岳博爱康复中心上演,200余名残障儿童在父母和特教教师的陪伴下载歌载舞,欢庆“六一”。

活动中,市残联等单位有关领导向岱岳博爱康复中心残障儿童捐赠了近百本爱心图书,并为他们分发蛋糕和水果,鼓励他们做好康复训练,更加自立自强。岱岳博爱康复中心的特教教师倾情奉上了开场舞《抬龙王》,孩子们先后表演了集体舞《爱你哟》、电子琴弹奏《兰花草》《篮球操》、情景剧《陪伴是最好的爱》、手指操《上春山》等节目。

此次活动的开展,让岱岳博爱康复中心的孩子们提前度过了一个快乐又难忘的儿童节,营造了关心关爱残障儿童的良好社会氛

围。“残障儿童的教育和康复需要社会各界的关心、关注和帮助,需要更多爱心人士参与。”岱岳博爱康复中心负责人徐延海表示,中心将持续加强人员培训,提高人员业务能力,全力提升残障儿童康复水平,让孩子们学会生活、回归社会、融入社会。

岱岳博爱康复中心是一家集医疗服务、康复训练、教育教学、寄宿托管于一体的残障儿童综合服务机构,主要为智障、脑瘫、孤独症、唐氏综合征、脑发育不良等特殊儿童提供全面检测、康复训练、特殊教育等服务。自成立以来,岱岳博爱康复中心在残障儿童早期功能恢复训练以及特殊教育方面积累了丰富经验,累计治疗2500余名残障儿童,95%以上残障儿童的身体状况得到不同程度的改善,赢得了社会各界的认可 and 赞誉。

## 职称晋升新标准 健康科普论文

刊登联系方式  
18853886255