

健康科普大讲堂

市中心医院康复医学中心专家做客健康科普大讲堂

预防脊柱侧弯 守护青少年健康成长

本报7月29日讯(记者 李皓若)近日,市中心医院康复医学中心主任郑遵成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节目,分享脊柱健康方面的知识,帮助青少年儿童早期发现并及时预防脊柱侧弯。

“当脊柱呈现一种C形或S形的弯曲形态,向一侧弯曲角度超过10度,我们就可以定义为脊柱侧弯。脊柱侧弯已成为继近视、肥胖之后影响青少年健康的第三大杀手。青少年特发性脊柱侧弯具有隐匿性,早期不容易被发现。”郑遵成说。

据介绍,轻度脊柱侧弯患者可能只表现出体态异常,比如斜颈、高低肩等,随着病情发展,患者还会出现腰背痛、颈部酸痛等。重度脊柱侧弯可能会影响患者心肺功能,使患者出现胸闷、憋喘等不适症状,或者由于颈椎出现侧弯影响脑部的血液供应,造成孩子注意力不集中、学习效率低下等。脊柱侧弯不仅影响青少年身体健康,还会影响他们的心理健康,进而影响社交和日常生活。

近年来,郑遵成带领团队开展“春苗”行动,筛查青少年脊柱侧弯及体态异常情况。截至今年6月,团队共走进30余所中小学,筛查5万余人次,



■郑遵成做客健康科普大讲堂。

记者 刘英迪 摄

发现泰安脊柱侧弯阳性率达4.62%。

为什么会出现脊柱侧弯?郑遵成表示,长期保持不良姿势,比如走路、站立、坐着甚至睡觉时处于不良姿势,都可能对脊柱产生不利影响,青春期女孩和体质瘦弱的孩子患有脊柱侧弯的比例更高。此外,运动缺乏也是其

中一个原因,当核心肌肉力量减弱时,骨骼系统缺乏必要的肌肉支持,无形中增加了脊柱侧弯的风险。

“由于脊柱侧弯的发病比较隐匿,家长要重视孩子姿势、体态管理,密切关注孩子平时的坐姿、站姿及体态,学会居家简易观察法,及早发现

孩子体态问题。”郑遵成说,家长可以让孩子脱去上衣,脱鞋脱袜站立于地面,从孩子背后观察其两侧的肩膀、肩胛骨、骨盆高度是否一致,并在孩子放松的状态下看其两侧手臂和躯干的距离是否相等,然后让孩子双脚并拢、双手合十低头缓缓弯腰至90度,观察其以脊柱为中线的两侧背部高度是否一样。家长如果发现这些检查有问题,需要及时带孩子去医院康复医学科脊柱健康门诊进行进一步检查。

预防胜于治疗。据介绍,良好的卫生习惯、均衡的营养、较好的运动能力、正确的姿势和作息,都可有效预防特发性脊柱侧弯的发生。郑遵成建议家长关注婴幼儿发育状况,尤其在爬行、站立阶段,保证孩子有充足的爬行时间,不要过多地抱孩子,不要让孩子过早站立,学龄前多增加感统训练及体能训练,这样不但有利于孩子脊柱的发育,也有利于本体感觉的输入和神经调控的发育。此外,家长要重视孩子姿势、体态的管理,密切关注孩子平时的坐姿、站姿及体态问题,发现问题后不要存在侥幸心理,以免拖延治疗时机,要及时带孩子进行专业治疗,避免脊柱侧弯进一步恶化。

泰安师范学校附属学校2022级学生参加血站开放日活动
探秘一袋血液的爱心之旅

■学生参观血液采集过程。

通讯员供图

本报7月29日讯(通讯员 马克)26日,泰安师范学校附属学校2022级学生走进市中心血站,参加“童心与爱心同行”血站开放日活动。

一个人体内有多少血液?人类的血型有几种?哪些人可以献血?血小板在身体里有什么功能?带着一个个疑问,泰安师范学校附属学校2022级学生和家長代表在市中心血站工作人员的带领下,参观了市中心血站血源科、血型研究室、质管科、检验科、供血科等采供血业务科室,直观了解了血液采集、分离制备、检验、贮存发放的全过程,探索了从献血者血管到用血者血管的爱心旅程,充分认识到血液资源的

宝贵。在采血大厅,当学生们得知泰安市每年有5万余人捐献近20吨血液时,纷纷发出感叹,对献血者由衷地竖起了大拇指。“原来小小一袋‘救命血’,从采集到制备,再到储存发往医院救治病人,需要经历这么多‘关卡’,每年需要这么多爱心人士们的奉献和血站医护人员的保驾护航,才能将安全血液输注给用血患者。”一位学生说。

通过参加此次活动,学生们经历了一次难忘的假期社会实践活动,既学习了无偿献血知识,又探索了血液奥秘,更感受到了“生命只有一次”的珍贵,爱心奉献的种子在大家心中生根发芽。

中医药文化进乡村
健康服务“零距离”

■讲座现场。

通讯员供图

本报7月29日讯(通讯员 吴李奇)为增强辖区居民的健康意识,养成良好的生活方式,26日,泰山区邱家店镇徐家庄村新时代文明实践站举办了中医预防与养生保健科普知识讲座。

讲座中,邱家店中心卫生院医师焦昊围绕中医预防与养生保健展开了此次培训课题。焦昊以图文并茂的方式、通俗易懂的语言向大家讲述身体健康、心理健康、道德健康等健康概念以及中医预防与养生保健的基本原则、主要方法等。焦昊还向居

民介绍了一年四季如何养生以及利用穴位按摩减缓疲劳等知识,让大家了解了基本预防常识和养生保健知识,增强了他们的健康意识。

讲座结束后,邱家店中心卫生院医师孔令波为居民提供了针灸、拔罐、按摩等医疗服务,让居民对中医预防与养生保健有了更深入的了解和认识。

此次讲座的举办,让居民了解到了更多健康知识。大家纷纷表示,要改变不良生活习惯,注重养生保健,提高自身健康水平。

市肿瘤防治院在首届全市医疗质量安全核心制度知识技能竞赛中获佳绩

夯实医疗质量 筑牢安全防线

本报7月29日讯(记者 颜凯 通讯员 王征)26日,首届泰安市医疗质量安全核心制度知识技能竞赛在市中心医院举办,来自全市各医疗机构的17支代表队从医疗基础知识、基本技能操作、医疗法律法规核心制度等方面展开竞赛。其中,市肿瘤防治院代表队凭借扎实的基本功、丰富的临床经验和齐心协力的团队精神获得团体全市第二名的佳绩,侯君获个人二等奖,李培霞获个人三等奖。

据了解,为贯彻落实国家和省卫生健康委《全面提升医疗质量行动实施方案》要求,市卫生健康委组织了此次竞赛,这是我市医疗行业的一次业务大比拼和展示。

此次竞赛,评审团队由各医疗机构抽调的医学专家组成,所有参赛队首先进行理论考试和技能操作考核,



■市肿瘤防治院代表队获奖。

通讯员供图

评审根据团体综合成绩评选出8支代表队参加知识竞赛。市肿瘤防治院3

名队员沉着冷静、表现突出,获得佳绩。

中医诊疗进军营 “双拥”共建暖军心

本报7月29日讯(记者 颜凯)近日,市退役军人事务局、市中医医院联合举办主题党日活动中中医诊疗进军营活动,为官兵提供更便捷的医疗服务。

活动中,军地双方就深化“双拥”共建、促进医疗资源共享等进行了深入交流,并签署“共建平安,共享健康”战略合作协议,明确了中医特色技术跟班培训的具体方案,由市中医院为部队医疗人员提供专业培训,培养更多中医诊疗人才。此外,为应对夏季高温训练挑战,医院还向部队官兵赠送了480包防暑凉茶。

活动期间,市中医院组织医疗专家团队围绕心肺复苏、穴位按摩、针灸诊疗等实用健康知识开展讲座,并辅以现场模拟操作,激发了官兵的参与热情,有效提升了他们的应急救援技能水平和日常健康管理能力。



义诊现场,14个临床科室的专家为官兵进行了血糖检测、中医脉诊、体质辨识等健康检查,并实施了特色针灸、传统导引等诊疗服务。针对官兵训练中常见的关节损伤、肌肉扭伤、颈椎病、腰椎病等问题,专家耐心讲解,传授简便有效的预防和治疗方法,并采用火龙罐、艾灸、浮针疗法及中药外敷等中医药适宜技术,让官兵亲身体验了中医药的独特魅力与显著疗效。

医务人员的贴心服务与高超医术赢得了官兵称赞。官兵纷纷表示,此次活动的开展,不仅让他们了解了更多健康知识,也让他们亲身体验了中医诊疗的良好效果,期待以后有更多医疗服务活动走进军营。市中医院将继续深化医疗服务进军营活动,为军人健康保驾护航,加强军地合作,共创“双拥”共建新局面。

▲活动现场。 记者 颜凯 摄

我市开展2024年“世界肝炎日”宣传活动

开展科普宣传 增强防治意识

本报7月29日讯(记者 李皓若)2024年7月28日是第14个“世界肝炎日”,今年我国的宣传主题是“消除肝炎,积极行动”。26日上午,由市疾控中心、岱岳区疾控中心联合组织的“世界肝炎日”宣传活动在岱岳区山口镇中心广场举办。

活动现场,工作人员积极宣传肝炎防治知识,解答群众疑问。在线上,市疾控中心邀请专家录制访谈节目,发布肝炎防治科普文章及宣传海报,广泛宣传病毒性肝炎可防可治及国家医保政策等信息,普及防治知识,让群众树立“自己是健康第一责

任人”理念,增强自我防范、主动检测和积极规范治疗的意识,减少对病毒性肝炎的恐惧和对患者的歧视。此外,专家还提醒重点人群要进行免疫接种、减少危险行为和定期检测,患者要早诊早治、科学规范治疗。

本次活动,工作人员共发放病毒性肝炎防治知识宣传手册500余份,接受肝炎防治咨询200余人次,推动公众主动参与肝炎防治,为我市肝炎防治工作的开展起到了积极推动作用。

►工作人员向群众宣传肝炎防治知识。 记者 李皓若 摄

职称晋升新标准
健康科普论文刊登联系方式
18853886255