

市口腔医院举办医师节病例大赛

提高临床技术 坚守医疗本质

本报8月12日讯(通讯员 刘瑶)近日,市口腔医院举办医师节病例大赛,旨在庆祝第七个中国医师节,激励广大医务工作者弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神,展现新时代医者积极向上、昂扬进取的精神风貌。该院相关负责人、科室主任、医院医师100余人参加活动。

市口腔医院相关负责人表示,举办病例大赛是为了进一步加强医院各种制度、操作规程和工作流程规范落实,提高病例质量及内在治疗质量,给医务工作者一个展示自己、锻炼自己的机会。病例大赛不仅是一场比赛,还是医院学科建设的重要内容,更是一个交流、学习、提高的平台。希望全体医务工作者把这次病例大赛当作一次宝贵的学术交流机会,相互学习、借鉴,取长补短,进一步提高临床思维水



■活动现场。

通讯员供图

平,坚守医疗本质,狠抓医疗质量,提高医院各科室诊疗技术水平,避免医患纠纷和医疗事故的发生,全力为患者提供高水平、高质量的服务,为医院发展作出新的更大贡献。

比赛中,13名参赛选手就临床中遇到的疑难典型病例进行汇报。比赛结束后,专家评委针对参赛医务工作者的病例诊断、诊疗细节、效果评估及病例图片、文字表述、演讲技巧、语言表达等方面进行了专业点评,并提出了指导建议。

此次病例大赛进一步提升了医务工作者的临床思维、实践操作、语言表达和文献检索能力,推动全体医务工作者在平时工作中积极整理、分析病例,总结经验,促进了各科室之间的学术交流和探讨,激发各科室进一步提高临床医疗技术,为广大患者提供更加优质的口腔诊疗服务。

健康 快车

市第一人民医院开展“健康夜市”急救知识宣传活动

筑牢健康安全线 服务群众零距离



■医务工作者向群众科普应急知识。

通讯员供图

本报8月12日讯(记者 于冰冰 通讯员 庞晓娟)

为进一步增强群众的健康意识、安全意识,提升群众的自救互救能力,普及急救知识,近日,市第一人民医院联合泰山区金都景苑小区,为群众提供“家门口”的公益服务,以群众喜闻乐见的方式,开展“健康夜市”急救知识宣传活动,切实让急救知识科普宣传群众生活更进一步。

市第一人民医院专家团队以健康义诊,发放健康知识宣传册,讲授心肺复苏急救常识、海姆立克急救法操作流程等形式开展活动,并逐一解答群众提出的疑问,向群众科普应急知识及技能。

实操环节中,市第一人民医院急诊重症医学部专家团队围绕心肺复苏急救常识和海姆立克急救法,针对现场救护原则和施救技巧,向现场群众进行系统讲解,并强调了掌握海姆立克急救法的重要意义。为促进群众

对技能的熟悉和掌握,专家团队将理论与实际相结合,利用人体模型开展心肺复苏、海姆立克急救知识培训,逐一对急救步骤进行细致演示。随后,专家团队组织群众现场演练,并一对一进行指导,确保每位参加活动的群众都能掌握急救技能。现场群众学习热情高涨,经过反复练习,普遍基本掌握了急救操作技能,活动取得了良好的培训效果。

通过开展“健康夜市”活动,市第一人民医院拉近了群众与医务工作者的距离,助力群众学习急救知识,群众通过义诊享受到优质的医疗服务。活动得到了群众的一致称赞。

市第一人民医院将继续坚持宣传普及急救知识与技能,进一步促进线上线下共同发力,营造“人人学急救、急救为人人”的良好氛围,切实做到“救”在群众身边”,筑牢群众生命健康安全防线,打造有温度、有品质的医疗服务。

药食同源话紫苏

□泰安市中医医院 吕金宏

自然界中有许多能为人们带来清凉与健康的食物,紫苏便是其中之一。紫苏,这一古老而神奇的植物,不仅以其独特的香气和色彩装点着日常生活,更以其丰富的药用价值和食用功效,成了人们炎热天气中不可或缺的良伴。下面,让我们共同探索紫苏的妙用,感受它在夏日带来的清凉与滋养。

解暑降温

紫苏叶性味辛温,但炎热天气食用却能达到意想不到的解暑效果。其含有的挥发油成分能促进汗腺分泌,帮助身体散热,同时其清凉感能缓解高温给人带来的不适感,是消暑佳品。

抗菌消炎

紫苏叶中富含的紫苏醛等成分具有显著的抗菌作用,能有效抑制多种细菌和真菌生长,对于常见的食物中毒、皮肤感染等问题具有一定预防和治疗作用。

促进消化

紫苏叶能刺激胃液分泌,增强胃肠蠕动,有助于食物消化和吸收,特别适合因贪凉或饮食不当导致的消化不良、胃胀等问题。此外,紫苏油还能缓解胃部痉挛,减轻胃痛。

抗过敏

紫苏叶中的某些成分具有抗过敏作用,能减轻因花粉、尘螨等引起的过敏性鼻炎、皮肤瘙痒等过敏症状,让生活更加舒适无忧。

美容养颜

紫苏叶富含抗氧化物质,如维生素C、维生素E及多种矿物质,能有效清除体内自由基,延缓皮肤衰老,保持皮肤弹性和光泽。同时,紫苏油还能深层滋养肌肤,改善肤质,是天然的美容佳品。

提升免疫力

紫苏叶中的多种活性成分能增强机体免疫功能,提高抵抗

力,帮助身体抵御外界病原体侵袭,适量食用紫苏有助于保持健康。

改善血液循环

紫苏油中的α-亚麻酸是一种对人体极为有益的脂肪酸,它能促进血液循环,降低血液黏稠度,预防心脑血管疾病的发生。对于因高温导致的心血管负担加重,紫苏油能起到一定的保护作用。

缓解咳嗽

紫苏叶具有止咳平喘的功效,对于因空调房内外温差大引起的感冒、咳嗽、支气管炎等症状具有一定缓解作用。其辛温之性还能驱散体内寒气,温肺化痰。

驱蚊防虫

紫苏的香气对蚊虫有一定的驱赶作用,可将紫苏叶挂在室内或窗边,既能美化环境,又能减少蚊虫侵扰。

烹饪调味

紫苏不仅药用价值高,而且还是一种美味的食材。其独特的香气能为菜肴增添不少风味,无论是凉拌、炒菜还是炖汤,加入紫苏都能让菜品更加鲜美可口。特别是在海鲜料理中,紫苏更是不可或缺的调味品,能有效去除腥味、提升口感。

紫苏不仅在生活中为人们带来诸多便利,在文化中也占有一席之地。在古代诗词中,紫苏常常被文人墨客提及,成为表达情感和描绘自然美景的重要元素。

综上所述,紫苏以其多种妙用成为生活里的一抹亮色。无论是从健康养生角度,还是从美食烹饪层面,紫苏都以其独特的魅力赢得人们的喜爱。在日常生活中,我们不妨多尝试一些紫苏的食用、使用方法,让紫苏的清凉与滋养伴你度过健康、舒适的生活。

维生素D:向阳而生的健康守护者

□泰安市公共卫生医疗中心儿科 李孝国

在自然界中,有一种力量,它虽无形却强大,默默促进着生命的蓬勃与健康,它就是维生素D。作为一种至关重要的脂溶性维生素,维生素D是需要从阳光中获取的重要营养物质,成为连接日光与人体健康的桥梁。

维生素D的来源

维生素D的主要来源之一是日光照射。当人体皮肤暴露于阳光下的紫外线B(UVB)时,皮肤细胞中的胆固醇会经过一系列化学反应转化为维生素D3,这一过程被称为皮肤的光生物合成。因此,维生素D被形象地称为“阳光维生素”。适量进行户外活动,让身体自然地接受阳光照射,是获取维生素D最直接、最经济的方式。

除了日光照射外,维生素D也可通过食物摄取,但天然食物中其含量

相对较少。富含维生素D的食物主要包括:鱼类(如三文鱼、鲱鱼、沙丁鱼)、鱼肝油、蘑菇(经紫外线照射处理)、牛奶及一些添加了维生素D的强化食品等。对于无法通过日晒获得足够维生素D的人群,如老年人、婴幼儿、肤色较深者或长期室内工作者,通过饮食或补充剂来确保充足的维生素D摄入尤为重要。

维生素D的生理功能

促进钙吸收与骨骼健康。维生素D在维持骨骼健康方面扮演着核心角色。它能促进肠道对钙和磷的吸收,进而促进骨骼矿化,增强骨密度,预防佝偻病、骨质疏松等骨骼疾病。对于儿童和青少年而言,充足的维生素D对骨骼正常生长发育至关重要。

免疫调节与炎症控制。近年来,

研究发现维生素D具有调节免疫系统的功能。它能够增强免疫细胞的活性,提升机体抵抗感染和疾病的能力。同时,维生素D还参与炎症过程的调控,有助于减轻炎症反应,预防慢性炎症性疾病发生。

心理健康与认知功能。维生素D还被发现与心理健康和认知功能存在关联。低维生素D水平可能与抑郁症、焦虑症等精神健康问题的风险增加有关。此外,一些研究还指出,维生素D可能对大脑发育和认知能力有积极影响,尤其是对老年人记忆力和认知能力有积极影响。

如何科学补充维生素D

合理日晒。根据世界卫生组织建议,成年人每周应至少进行两次户外活动,每次持续15分钟至30分钟,将

面部、手臂和腿部暴露在阳光下,不涂抹防晒霜,以达到促进维生素D合成的效果。但需注意避免在日光强烈的时间段暴晒,以免造成皮肤晒伤。

均衡饮食。在日常饮食中,多选择富含维生素D的食物,如鱼类、蘑菇等。同时,注意保持饮食多样性和均衡性,确保身体获取全面的营养。

适时补充。对于无法通过日晒和饮食获得足够维生素D的人群,可在医生指导下使用维生素D补充剂。婴幼儿可选择维生素AD滴剂,普通人群可选择维生素D3制剂,老年人、肝肾功能不全患者、维生素D代谢异常患者应选择选择骨化三醇。由于婴幼儿生长发育快且阳光照射不足,建议出生后即可口服补充维生素D,每日400IU,至少补充至2周岁。但需注意适量,过量摄入可能引起不良反应。

医者仁心,守护“最可爱的人”

——泰安八十八医院开展建军节系列活动侧记

□记者 于冰冰 通讯员 杨志刚

拥军优属,枝叶关情;医者仁心,大爱无疆。

医疗队走进驻地部队,为官兵送上健康礼包;多学科专家走街串户,开展上门巡诊;举行座谈会,倾听住院官兵的意见和建议……2024年建军节期间,泰安八十八医院精心组织开展了健康军营行、医疗巡诊、走访慰问等活动,弘扬拥军优属、拥政爱民的优良传统,以实际行动践行爱军拥军的社会责任,传递医院对军人的深深敬意和感激之情,在泰汶大地上营造了浓郁的学军、爱军、为军氛围。

进军营,情系官兵送健康

7月24日,进入大暑节气的第三天,泰山某驻地部队迎来了一群特殊的客人——泰安八十八医院医疗队。当天,由该院骨科、消化科、急救中心、内分泌科、口腔科、心理科、超声科等专家组成医疗队,携带医学仪器、药品、中药代茶饮等物品,来到该驻地部队开展“送健康·进军营”巡诊活动,为广大官兵送上了一份健康礼包。

活动中,专家为部队官兵提供量血压、测血糖、口腔健康检查、超声检查等服务,并根据检查结果给出个体化用药或就诊建议;同时,专家耐心询问官兵的身体状况,对官兵提出的常见病、多发病等问题逐一答疑解惑。针对官兵训练强度大,容易造成肌肉劳损和训练损伤等特殊情况,医院专家为他们提出科学的预防方案和诊疗建议,并认真指导他们做好日常防护及应急救护处理,同时送上医院精心制作的医药包。值得一提的是,此次健康巡诊不仅包括常见病、多发病的诊治,还涵盖心理健康疏导等内容,让官兵不出军营就能享受权威、优质、

高效的医疗卫生服务。

“智齿需不需要拔除,关键要看它对其他牙齿的影响。”“一般来说,每半年到一年接受一次洗牙,有助于维护口腔健康。”建军节当天,泰安八十八医院口腔科到某驻泰部队开展了“健康义诊进军营、双拥共建暖兵心”义诊活动,利用先进的口腔检查设备为部队官兵进行细致的口腔检查,并针对发现的龋齿、牙周病、智齿等问题提出个性化治疗方案和建议。活动中,医护人员通过通俗易懂的语言,将复杂的医学知识转化为易于理解的内容,让官兵在轻松愉快的氛围中收获了口腔疾病预防、治疗及日常护理等健康知识。

进军营,送服务,践初心。泰安八十八医院用一个个务实举措,为部队官兵送上了三甲医院的优质服务,赢得了官兵的一致认可和赞誉。

“官兵健康所需,就是我们努力的方向。医院开展活动的初衷,就是希望通过健康查体、普及健康知识等形式,为官兵送上贴心的医疗服务,让他们切实体会到健康有‘医’靠。”泰安八十八医院党委书记王森表示,在今后的工作中,医院将继续精准对接官兵健康需求,认真研究、科学谋划,制定更多更有效的措施和办法,使巡诊工作常态化,更好地为官兵身心健康保驾护航。

走基层,医疗服务进家门

“叔叔,您最近睡眠质量怎样?有没有难以入睡的情况?”“阿姨,您得按时吃降压药,别随意停。”自7月中旬以来,泰安八十八医院老年医学科(干部病房)按照医院工作部署,抽调精兵强将,分批次先后深入市退役军人事务局军休所、泰安第二离职干部休养

所等单位,将专业的医疗服务送到军休干部身边。

活动中,该院老年医学科医护人员携带心电图机、血糖仪、血氧饱和度监测仪、精准血压计等医疗设备,细致入微地为老年人进行全面的查体与问诊,详细了解老年人的身体状况、生活起居、心理状态、就医用药等情况,并结合实际情况,从饮食、运动、用药等方面给予老年人健康指导,对发现的疾病及时制定治疗方案。对于卧床老人,专家团队耐心指导家属如何进行正确的床旁护理,有效预防并发症。

“你们为保家卫国、守护人民作出了贡献,向你们表示崇高敬意。”7月28日,泰安八十八医院联合泰山区退役军人事务局到徂徕镇走访慰问抗美援朝老战士刘元林、吴树材及抗日战争老战士刘长顺,为老人送去了油、米等物品,倾听老人讲述革命战斗往事。活动中,医院医护人员为老人们进行心电图、心脏彩超等检查,并根据他们的身体状况提出针对性指导意见,把关怀和温暖送到老兵心坎上。

7月31日,泰安八十八医院专家团队到岱岳区下港镇上港村开展医疗巡诊庆“八一”活动,来自心内科、内分泌科、老年医学科、神经内科、眼科等科室的专家为退役军人及其家属进行血压、血糖、心电图等检查,耐心细致询问其既往病史,普及健康知识,制定个性化诊疗方案,叮嘱其养成健康生活习惯。随后,专家还来到部分行动不便的退役军人家中,为他们提供上门服务。

泰安八十八医院通过开展“零距离”入户巡诊服务,让军休干部、退役军人及其家属感受到温暖和关怀,更

彰显了一所公立医院的为民初心。

守初心,增强学军为军爱军意识

院外,医疗专家进军营、到社区、入乡村,把优质服务送到现役官兵、退役军人及其家属身边;院内,通过看望慰问、联欢座谈等形式,表达祝福和敬意。

8月1日,泰安八十八医院组织开展了“庆八一、送温暖”系列活动,通过看望慰问、联欢座谈等形式,庆祝中国人民解放军建军97周年,增强全体职工学军为军爱军意识,彰显医院对军人的尊重与关爱。

“祝您节日快乐,感谢您为国家为医院作出的贡献。”活动中,医院有关负责人带领职能部门负责人分组到老年医学科、骨科、普通外科诊疗中心、泌尿外科诊疗中心等,向住院老干部及军队伤病员送上慰问信及慰问品,征求他们对医院今后发展的意见和建议。

“在国家富强、民族独立、人民幸福的今天,我们更要铭记前辈的丰功伟绩,学习他们无私奉献、孜孜以求的革命精神,提升技术和服务,在实现伟大中国梦和医院高质量发展征程中发挥光和热。”医院有关负责人表示,医院将探索新举措、拓展新服务,不断提升为军服务品质。

泰安八十八医院是一所从战火硝烟中成长起来的红色医院。2022年9月,医院管理运营权移交至融通医疗健康集团,但医院公立性质没变,为军服务的职能使命没变,医院将继续秉持姓军为兵的坚定信念,紧紧把牢为军惠军的服务方向,传承红色基因,赓续优良传统,努力以过硬的技术,竭诚为广大官兵和群众提供优质、高效的医疗服务。

爱国卫生人人参与,美好环境家家受益。