

健康科普大讲堂

山东第一医科大学第二附属医院心内科主任医师李元民做客健康科普大讲堂

秋冬季，警惕动脉粥样硬化

本报10月20日讯(记者 李皓若)心肌梗死、脑卒中……这些急症常常在不经意间夺走宝贵的生命。究其根源,许多都与一个共同的“元凶”相关——动脉粥样硬化。究竟什么是动脉粥样硬化?日常生活中公众又该如何有效预防?近日,山东第一医科大学第二附属医院心内科主任医师李元民做客健康科普大讲堂,为公众讲解了这一“沉默杀手”的真面目及防范之法。

“如果把我们的血管比作一条畅通无阻的公路,那么动脉粥样硬化就像是公路上逐渐堆积的垃圾。”李元民形象地解释道,“‘粥样’是指在动脉血管的内壁上,沉积了一些像小米粥一样黏糊糊的脂质物质,这些物质让血管壁不断增厚、变硬、失去弹性。”

李元民将动脉粥样硬化称为“沉默杀手”,“它往往潜伏多年,许多人中年以后才会逐渐显现出症状,一旦爆发,后果非常严重。”

“随着斑块越来越大,血管腔会越来越窄,从而导致器官缺血、缺氧,引发冠心病、脑梗死等疾病。”李元民进一步解释道,“更危险的是斑块破裂,一旦发生,身体会误以为血管破了,立即启动紧急凝血机制,大量血小板和纤维蛋白会蜂拥而至,在破口处迅速形成血栓,几分钟内就把整个血管完



李元民做客健康科普大讲堂。

记者 刘英迪 摄

全堵塞。许多中青年猝死,正是这种不稳定斑块突然破裂导致的。”

预防重于治疗。“预防动脉粥样硬化,关键在于两个方面,一个是健康的生活方式,一个是必要的药物干预。”李元民建议,首先要减少饱和脂肪的摄入,如红肉的肥肉部分;减少反式脂肪的摄入,它主要存在于人造黄油、油炸食品、奶茶、速溶咖啡等加工食品中。

“公众购买包装食品时,一定要养成看配料表的习惯。”李元民提醒,“凡

是有‘部分氢化植物油’‘人造黄油’‘起酥油’等字样的,尽量不买。”此外,日常生活中应减少高胆固醇食物、高盐食物的摄入,特别注意酱油、蚝油、咸菜、腐乳、加工肉制品等“隐形盐”的摄入。

在减少“坏”的同时,也要增加“好”的摄入。李元民建议公众每天摄入一斤蔬菜、半斤水果,多吃全谷物和杂豆类,用燕麦、糙米、藜麦、玉米、豆类等替代部分精制米、白面。多选择优质蛋白质,特别是三文鱼、金枪鱼等深

海鱼,多吃豆制品。烹调用油选择植物油,如橄榄油、菜籽油、花生油等。平时要注意控制总热量摄入,保持健康体重,避免肥胖。

饮食调整是守护血管健康的第一步,让身体动起来也同样重要。关于运动方式,李元民建议以有氧运动为主,力量训练为辅。有氧运动如快走、慢跑、游泳、骑车、跳操等,建议每周至少进行150分钟,如每周5次,每次30分钟;力量训练如举哑铃、俯卧撑、深蹲等,每周进行2次,增加肌肉量,提升基础代谢。“关键是要循序渐进,贵在坚持。对于平时没有运动习惯的人,从每天快走15至20分钟开始,都是非常好的起步,重要的是让运动成为生活的一部分。”李元民表示。

此外,戒烟、限酒与心理平衡同样不可忽视。“烟草中的尼古丁、一氧化碳、焦油等有害物质,会直接损伤血管内皮,为胆固醇沉积打开方便之门。与此同时,长期的精神压力也会导致心跳加快、血管收缩,是动脉粥样硬化的潜在推手。建议戒烟限酒,保持心理平衡,同时做好定期体检,掌握血管健康的‘风向标’。”李元民表示,要重点关注血脂四项等关键指标。必要时,应在医生指导下科学用药,为自己及家人筑起坚固的血管防线。

市第一人民医院在全市医养结合(康复)技能竞赛中获佳绩



市第一人民医院参赛队员。

通讯员供图

本报10月20日讯(记者 于冰冰 通讯员 张妙楠)近日,由市卫生健康委、市总工会联合举办的2025年泰安市“泰山工匠”杯医养结合(康复)技能大赛圆满落幕。市第一人民医院代表队员凭借过硬的专业素养脱颖而出,彰显康复领域专业实力。

此次竞赛旨在深入推进医养结合事业发展,加强康复专业人才培养,提升康复专业队伍素质。市第一人民医院将以此次竞赛为契机,持续深化医养结合服务模式创新,加强康复技术人才培养,优化资源配置,全面提升康复治疗服务能力,为守护群众健康作出更大贡献。

次竞赛,精心选拔中医传统治疗、物理治疗、作业治疗、言语(吞咽)治疗专业的技术骨干组成参赛队伍,全力以赴投入赛前准备,刻苦训练、精益求精。经过激烈角逐,市第一人民医院康复医学中心李合彬获物理治疗师个人优秀奖,张宝琳获言语(吞咽)治疗师个人三等奖,王艺获中医传统技术治疗师个人优秀奖,王坚获作业治疗师个人三等奖。

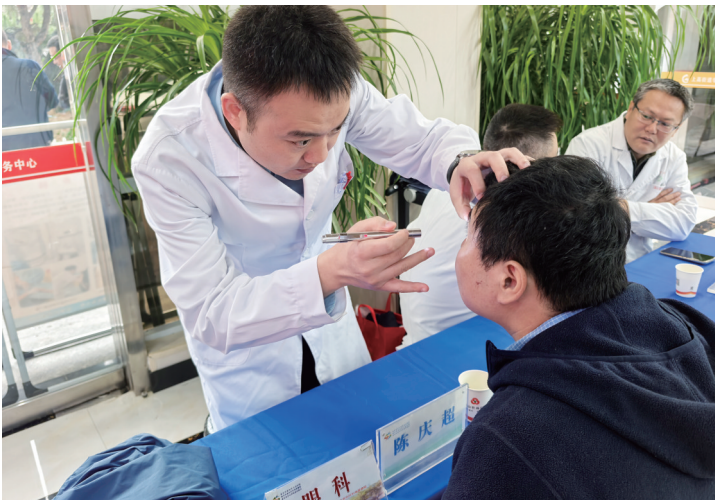
市第一人民医院将以此次竞赛为契机,持续深化医养结合服务模式创新,加强康复技术人才培养,优化资源配置,全面提升康复治疗服务能力,为守护群众健康作出更大贡献。

泰山政协“健康使者”服务团义诊活动进社区 推动优质医疗资源下沉基层



泰山政协“健康使者”服务团开展义诊活动。

通讯员供图



医护人员为居民进行眼部检查。

通讯员供图

本报10月20日讯(记者 于冰冰 通讯员 李亚楠)日前,泰山政协“健康使者”服务团成员走进泰山区上高街道学苑社区,开展“医”心为民、“诊”爱相随”义诊活动,旨在充分发挥政协委员的独特专业优势,把优质医疗资源送到群众“家门口”,切实增进群众健康福祉。

活动现场,专家为社区居民提供疾病咨询、康复指导等医疗服务。针对居民常见的腰腿痛、高血压等疾病,专家不仅耐心分析病因,开具个性化诊疗方案,还详细讲解注意事项,其专业的

诊疗服务和通俗易懂的讲解赢得了居民的连连称赞。

同时,来自泰山区人民医院的医护人员为现场居民进行了血压、心电图等检查,并向居民普及疾病特别是艾滋病预防、合理膳食、科学运动等健康知识。

此次义诊活动让群众在增强健康意识的同时,大力弘扬了中华民族孝亲敬老的传统美德。活动通过对艾滋病防治知识的宣传,帮助群众树立预防为主、洁身自好的理念,自觉形成全社会共同防御的合力。

全市职业病诊断及职业健康检查医师培训班举办

夯实人才基础 提供技术支撑

本报10月20日讯(记者 刘英迪 通讯员 许元陆)为加强全市职业病防治人才队伍建设,提高职业健康检查与诊断专业技术水平,连日来,市卫生健康委主办、市公共卫生医疗中心承办的全市职业病诊断及职业健康检查医师培训班开班。培训采用线上线下相结合的模式,系统覆盖相关法律法规、诊断标准与实践技能,并取得了良好成效。

10月16日,线下培训正式启动。来自全市各医疗机构的100余名从事或拟从事职业病诊断、职业健康检查工作的专业人员参加了培训。开班仪式上,市公共卫生医疗中心主要负责人在致辞中对参训学员表示欢迎;市卫生健康委职业健康科负责人就职业病医师管理及职业病防治工作的重要性作了具体讲解。

线下培训课程邀请全省职业健康领域权威专家现场授课,内容涵盖《职



培训班现场。

通讯员供图

业健康检查管理办法》解读、职业健康检查与职业病诊断、肺功能操作检查

与质量控制、职业健康听力检查、重金属中毒诊断及新增职业病“职业性腕

管综合征”诊断标准解析等模块。专家通过理论讲解与典型案例分析相结合的方式,系统传授专业知识,内容兼具理论高度与实践指导性,获得学员一致好评。

线上培训部分于10月1日至31日持续开展,课程按职业病类别细分为多个专项模块,涵盖职业性化学中毒、物理因素所致职业病、职业性皮肤病、职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病、职业性放射性疾病等内容,构建了全面、连贯的职业病知识体系。

此次培训全面涵盖了职业病防治相关法律法规、职业卫生与放射卫生标准、职业健康监护要点、诊断标准解读、典型案例分析及实操技能等核心内容。通过系统学习,参训医师专业能力得到有效提升,为推进泰安市职业病防治工作高质量发展夯实了人才基础,提供了坚实的技术支撑。

市肿瘤医院专家走进岱岳区马庄镇平家村开展宣讲活动

科普医学知识 守护银龄健康

本报10月20日讯(记者 颜凯 通讯员 郭庭玉 吴文健)日前,市肿瘤医院组织医疗专家走进岱岳区马庄镇平家村,开展“聚焦健康、情暖夕阳”老年科普服务进社区宣讲活动。30余位老年人齐聚一堂,共同学习科普知识。

宣讲中,市肿瘤医院化疗一科副主任医师崔健以《科学饮食 健康防癌》为题,结合农村老年人饮食特点,用通俗易懂的语言讲解防癌知识。崔健表示,大量流行病学和临床研究已证实,饮食因素是影响消化道肿瘤发生与发展的重要环境因素。老年人常吃的腌咸菜、熏腊肉等腌制食品及趁热吃饭的习惯,都有可能增加患癌风险,建议老年人少吃高盐、高油等加工



崔健为老年人讲解防癌知识。

通讯员供图

食品,不吃霉变食物。

此外,崔健还为老年人整理了一份防癌饮食清单。他建议老年人每天多吃新鲜蔬菜和水果,如洋葱、苹果等。主食可用燕麦、糙米等全谷物替代部分精制米、白面。烹饪时可多采用蒸、煮、炖的方式,减少油炸和烧烤。

活动结束后,现场部分老年人表示,这堂健康宣讲让他们学到了非常实用的防癌知识。此次活动不仅普及了科学的防癌理念,还以实际行动为老年人的健康保驾护航。

市肿瘤医院将继续组织开展更多形式多样、内容丰富的活动,不断提高老年人的健康水平和生活质量,让老年人真正感受到社会的关爱和温暖。

