泰山区疾控中心立足主责主业，擦亮健康教育品牌

科普润万家 健康入人心

本报9月7日讯（记者 于冰冰 通讯员 马蓉蓉）近年来，泰山区疾控中心锚定全民健康素养提升目标，充分发挥疾控专业优势，深耕健康教育主阵地，创新线上线下融合传播模式，打造特色科普品牌，构建全域覆盖、数字赋能、精准高效的健康教育工作体系，推动健康知识走进千家万户，为健康泰安建设筑牢疾控屏障。

做实线下阵地，推动健康科普直抵“基层末梢”。泰山区疾控中心把健康知识普及作为民生基础工程，着力打造“百家开讲坛 万众享健康”特色科普品牌。该中心汇聚各领域公共卫生专业力量，组建165人的区级科普专家库开展宣讲活动，常态化深入社区、乡村、校园、机关、企业，针对老年人、青少年、企业职工等不同群体的差异化健康需求，精准推送传染病防控、慢病管理、合理膳食、科学运动等实用科普内容。截至目前，该中心累计开展各类基层宣讲400余场，实现重点人群科普全覆盖，打通健康科普服务“最后一公里”。

聚焦慢病攻坚，畅通全周期健康管理链条。以创建国家级慢性病综合防控示范区为抓手，泰山区疾控中心扎实推进“三减控三高”项目，搭建“防、治、管、教”一体化慢性病防控网络。同时，持续完善死因、慢性病监测网络，严格开展数据质控与漏报核查，保障监测数据精准可靠。该中心依托义诊、政务直播、科普竞赛等活动，普及高血压、糖尿病、肿瘤防治知识，在全域开展“三减控三高”专项攻坚。持续开展“一评二控三减四健”行动，该中心组织职工参与“万步有约”健步走赛事并斩获全省第一，发起“减重一百吨，行动你我他”健康体重行动，以群众喜闻乐见的实践活动推进健康教育，引导群众养成健康生活方式。

做强数字载体，实现健康宣教迭代升级。针对中心城区老年群体多、健康需求多元的实际情况，泰山区疾控中心创新打造健康教育联播平台，以“大屏筑阵地、科普惠民生”为思路，走出了一条数字化健康教育新路径。泰山区10处街道（镇）卫生服务中心、卫生院实现宣教平台全覆盖，将终端部署在门诊候诊大厅、输液观察区等群众高频停留场景，建立“区级统筹、基层落实”两级管理机制，严格内容审核，常态化推送权威科普内容；推行“大屏视频科普+医护现场答疑”联动模式，充分利用群众就医候诊碎片化时间开展宣教。目前，全区宣教终端设备在线率保持100%，科普视频累计播放量超45万次，总播放时长超1.7万小时，部分点位配套科普回看二维码，方便群众随时调取学习，实现健康教育由经验化推进向数据化、规范化管理转变。该创新做法在泰安市健康教育能力提升培训班被作为典型展开经验交流，为全市健康教育数字化建设提供了可复制、可借鉴的实践样板。

深化多维协同，拓展健康教育全域应用场景。泰山区疾控中心将健康教育与健康细胞建设、控烟行动、职业健康保护深度融合，不断拓宽科普广度与深度。该中心依托世界无烟日等重要节点开展控烟科普巡讲，培育控烟志愿者队伍，累计建成各级无烟单位310家，实现党政机关、学校、医疗机构三类重点场所全覆盖。持续推进“健康细胞”工程，该中心建成健康社区、健康学校、健康餐厅等各类“健康细胞”600余个，打造国家级、省级、市级健康教育基地10处，落地营养健康食堂、餐厅5家，两项工作获评省级典型案例。该中心面向企业劳动者开展职业病防治科普宣教活动，完成重点企业危害检测，累计为2000余名劳动者开展职业健康体检，将健康防护知识送到生产一线。同时，做好饮用水、公共场所环境健康监测，把环境健康科普融入监测全过程，营造“知健康、懂健康、享健康”的浓厚氛围。

泰山区疾控中心坚持以科普促防控、以宣教护民生，把健康教育成效持续转化为公共卫生治理的实效。截至2025年，泰山区居民健康素养知晓率达41.27%；传染病风险预警处置能力不断提升，甲乙类传染病发病率持续下降；慢性病防控成果持续巩固，2025年全区四类主要慢性病早死率降至9.71%，人均期望寿命达83.41岁，多项核心指标优于市级目标。

民之所望，行之所向。站在健康泰安建设纵深推进的新征程上，泰山区疾控中心将对标《健康泰安行动实施方案（2024—2027年）》各项目标任务，扛牢疾控使命担当，扩容优质健康服务供给，以实干笃行织密公共卫生防护网，以专业力量守护群众生命健康，持续为健康泰安建设贡献力量。

健康 快车

我市开展全民健康文明生活方式宣传月活动

倡导主动健康 推动自我管理



■工作人员现场发放健康干预工具。 通讯员供图

本报9月7日讯（记者 刘英迪 通讯员 魏峰 刘雪贞）9月1日是第20个全民健康文明生活方式日。为深入推进健康泰安建设，普及科学健康知识，传播健康生活理念，提升居民自我健康管理能力，当日，市疾控中心联合泰山区疾控中心、财源街道社区卫生服务中心在泰安生态绿地健身活动公园开展线下主题宣传活动。

每年9月是全民健康文明生活方式宣传月，今年的活动主题是“主动健康 自我管理”。活动现场，工作人员向群众发放健康知识折页、宣传手册及腰围尺、限盐勺、控油壶、弹力带等实用健康干预工具。面对前来咨询的居民，工作人员耐心进行健康科普答疑，结合群众日常饮食、运动作息等生活实际，针对性开展生活方式科普指导，普及“三减三健”、慢性病防控、科学健身等相关健康知识，引导居民牢固树立“做自己健康第一责任人”的意识。

此次活动精准对接群众健康需求，将科普服务与实用健康工具送到群众身边，有效激发了市民参与健康行动的积极性。我市今后将持续开展健康科普宣传活动，推动健康生活理念走进社区、融入家庭，引导群众养成健康生活习惯，持续提升居民健康素养，为健康泰安建设夯实基础。

市中医医院联合多家单位开展义诊活动

守护老年安康 岐黄浸润社区

本报9月7日讯（通讯员 张男）近日，由市老年人体育协会运动养生专委会、市卫生健康委离退休干部党总支部、市中医医院、泰山区岱庙街道社区卫生服务中心等多家单位联合主办，以“体卫融合惠民生·健康服务进社区”为主题的义诊活动在岱东社区岱庙北门启动。活动旨在深入贯彻落实《国民健康“十五五”规划》和“健康中国2030”战略，扎实推进老年健康促进行动进社区，让中医药文化真正“走进”百姓生活。

活动现场，市中医医院肝病科、针灸三科、骨伤四科、中医经典科等多学科专家团队走进社区，为居民提供免费诊疗和健康咨询服务。专家耐心细致地为前来咨询的居民把脉问诊、辨证施治，针对常见病、多发病提供个性化中医药防治建议。肝病科专家重点讲解了养肝护肝的中医养生知识；针灸三科专家现场演示了耳穴压豆、针灸、浮针等中医适宜技术；骨伤四科专家针对老年人常见的颈、肩、腰、腿痛问题，传授了中医正骨推拿的简易手法；中医经典科专家则从《黄帝内经》《伤寒论》等经典入手，深入浅出地讲解了“治未病”理念在日常生活中的应用。



■专家为市民提供义诊服务。 通讯员供图

除义诊诊疗外，活动还设置了科学健身项目展演环节。市运动养生专委会带来了太极拳、太极功夫扇、柔力球等传统养生功法展示，吸引了众多居民驻足观看并跟随练习。专家现场指导居民学习正确的动作要领，强调“动则生阳”的中医养生理念，引导居民通过科学运动增强体质、预防疾病。

此次义诊活动是市中医医院推进“中医生活化进社区”的重要举措之一，中医药文化蕴含着丰富的健康智慧，市中医医院将持续开展形式多样的义诊和健康宣教活动，让中医药服务进一步贴近群众、服务群众，真正实现“体卫融合惠民生”的目标。

市中心血站智能化创新成果亮相中国输血协会第十三届输血大会

攻克行业痛点 亮出泰安方案



■大会现场。 通讯员供图

本报9月7日讯（记者 于冰冰 通讯员 马克）近日，中国输血协会第十三届输血大会在河南省郑州市召开。本届大会由中国输血协会主办，河南省红十字血液中心承办，汇聚全国各省市血液中心、医疗机构输血领域的专家学者与行业骨干，围绕血液安全保障、行业数智化建设、临床输血创新等前沿热点展开深度研讨，共同探讨新时代采供血事业高质量发展路径。

会上，市中心血站检验科负责人应邀作了题为“构建智能化加注平台，闭环自动化检测系统”的专题报告，向全国输血界同行展示了市中心血站团队自主研发的智能化试剂加注系统。该报告立足于血液检测自动化进程中“人为差错风险”“信息化链条断裂”两大行业痛点，创新性提出了“全自动、零差错、全追溯”的系统解决方案。该系统通过高精度伺服控制系统与智能机械臂的深度协同，实现了从试剂扫码、自动开盖到精准加注的全流程无人值守。同时，依托智能管理软件实时记录加注数据，建立起完整电子追溯链，彻底打通了传统手工操作过程中的“信息黑箱”。

该系统作为市场首款同类产品，填补了行业空白。在保障检测精准度的同时，实现了实验人员从重复性工位中彻底解放，达成真正的“人机并行”作业模式。这一创新成果标志着实验室检测正从传统手工操作向全程自动化、管理信息化、流程智能化的新阶段迈进，为我国血液安全事业高质量发展贡献了泰安智慧与泰安力量。

此次在大会作专题报告，是大会对市中心血站持续推进数智化血站建设、深耕血液检测技术创新的充分肯定。近年来，市中心血站始终坚持以科技创新驱动血液安全保障能力提升，在实验室质量管理、智慧化检测平台建设等领域持续探索突破。今后，市中心血站将深入贯彻本届大会精神，充分借鉴行业先进经验，持续推动血液检测全流程智能化升级，以更加坚实的科技支撑守护每滴血液的安全与价值。

市口腔医院专家提醒：

长期缺牙不补，邻牙会“跑偏”

健康科普行
——万场健康知识讲座

本报9月7日讯（记者 李皓若）“临床上，我们最怕的不是患者牙齿坏了，而是患者觉得‘缺一两颗牙不碍事’。”近日，市口腔医院种植科主任张娜做客健康大讲堂时，道出了许多口腔医生共同的担忧。牙齿，承担着咀嚼食物、辅助发音、支撑面容的重要功能。然而，当一颗牙齿悄然“退场”，不少人却选择了“按兵不动”。对此，张娜提醒，缺牙不补，看似省事，实则隐患重重。

“牙周病是导致中老年人牙齿缺失的首要原因。”张娜说，牙周病会破坏牙周组织，导致牙齿严重松动、自行脱落，或因无法保留而需拔除。此外，蛀牙是导致牙齿缺失的最常见原因，龋齿若未及时治疗，病变会向深层发展，导致牙齿硬组织严重破坏，形成残冠或残根，最终导致牙齿无法保留而只能拔除。长期夜间磨牙、咀嚼硬物造成的牙齿磨损和牙外伤等，同样会导致牙齿缺失。

然而，比起牙齿缺失本身，张娜更担心的是患者对缺牙的“容忍”态度。她在接诊过程中发现，超过六成的缺牙患者都有长期缺牙不修复的经历。“这种看似‘省事’的选择，实则有多方面影响。”张娜逐一分析，首先是咀嚼功能的衰退与消化系统的负担加重，其次是牙齿的排列和咬合关系发生变化，缺牙后邻牙会慢慢向空缺处倾斜、移位，原本整齐的牙齿会变得参差不齐。同时，缺牙对应的对颌牙齿，因为没有咬合阻挡会逐渐伸长，导致牙齿咬合紊乱、牙缝变大、食物嵌塞，进而可能导致邻牙龋坏或牙周炎，造成邻牙松动、脱落。此外，面部因失去牙齿支撑而凹陷，加速了面容的衰老。

面对缺牙，张娜给出的核心原则是越早修复越好。她介绍，若是外伤导致完整脱落的恒牙，其牙槽骨和牙龈条件相对完好，120分钟内可以尝试再植保留。而对于龋齿烂根或牙周病等原因导致牙齿拔除的患者，则需先控制牙周炎症，一般是拔牙术后2至3个月可来院就诊，尽快修复。



■张娜做客健康科普大讲堂。 记者 刘英迪 摄

谈及修复方式，张娜将目前国内外临床公认的三种方式进行了对比：活动假牙价格相对较低，对邻牙的损伤很小，缺点是异物感明显，易松动或脱落，需要每日清洁维护；固定修复是利用缺牙两侧的健康牙齿也就是基牙作为支撑，将定制的桥体固定在基牙上，舒适度高，咀嚼功能恢复较好，但必须磨切健康的邻牙，同时桥体下方易积存食物残渣，清洁难度大；而被誉为“人类第三副牙齿”的种植牙，则通过将人工牙根植入牙槽骨，实现了从“根”上解决问题，既不损伤邻牙，又能最大限度恢复自然牙的咬合力。

科技的进步正让种植牙变得更加精准与舒适。张娜特别提到了数字化技术在种植领域的应用：“过去患者对手术过程靠想象，现在我们通过数字化辅助软件，可以在术前模拟整个植入过程，让患者看得明明白白。”在手术阶段，采用3D打印技术制作静态种植导板或应用动态种植导航，在导板或导航的引导下快速高效安全地进行种植体植入，可以缩短手术时间，手术过程中微创甚至没有手术切口，植体植入的位置、方向、深度都是可控的，患者术后反应极小，这点对植入颗数较多或全口缺失的老年患者尤为重要。

种好牙，术后护理同样关键。张娜给出了一份详细的术后养护指南：术后半小时内需紧咬棉球或纱布止血30分钟，两小时内禁食禁水；术后2小时起，以温凉、软烂的流质或半流质食物为主；术后24小时至48小时内，对面部术区进行间断性冷敷以减轻肿胀和疼痛；24小时后可恢复刷牙、漱口，饭后可使用漱口水，轻轻含漱，保持口腔清洁。

“日常生活中，要达到好的修复效果，我们要像保护天然牙一样保护假牙。”张娜建议，要养成良好的护牙和用牙习惯，比如在常规刷牙的基础上，使用牙线、牙缝刷等工具彻底清洁口腔，双侧均衡咀嚼，避免食用过硬、过黏食物。同时，每6到12个月定期进行口腔检查，视口内具体情况进行专业的清洁和维护。

