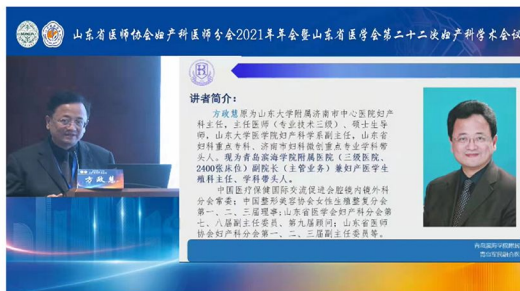


唱响青滨附院学术好声音

我院受邀参加山东省第二十二次妇产科学学术会议



10月8日-10日，山东省第二十二次妇产科学学术会议在济南召开。我院副院长兼妇产生殖医学中心主任方政慧主任医师作为大会副主席，受邀参会并作《宫颈疾病诊疗中值得注意的几个问题》主题讲座，受到与会者好评。

据悉，本次会议由山东省医师协会、山东省医学会共同举办。按照疫情防控要求，会议采用线上线下相结合的方式召开，会议邀请了省内外知名专家，围绕妇产科新理论、新进展及热点问题专题进行专题讲座、多学科讨论、手术演示等。

西海岸新区卫生健康局 就2021年-2025年半岛区域医疗 中心建设项目来我院调研



为落实落细半岛区域医疗中心各项建设任务，确保如期实现半岛区域医疗中心建设目标，10月22日下午，西海岸新区卫生健康局医政医管药政科负责人郭常战一行来我院现场调研。副院长兼党委副书记、护理部主任明艳，医务部主任王占恩，科教部负责人李志华，综合办公室副主任王磊等出席。

郭常战一行在听取了我院2021年-2025年学科建设情况的汇报，以及对半岛区域医疗中心建设有关工作的意见和建议后，对我院所做的工作表示肯定，希望我院能继续发挥优势，严格按照工作要求，按时保质完成各项任务，为半岛区域医疗中心建设贡献力量。

据了解，2021年9月28日，青岛西海岸新区管委印发了《关于加快建设半岛区域医疗中心的实施意见》（以下简称《意

见》），其中总体目标中提出以我院和清华大学附属青岛医院、青岛妇女儿童医院西海岸院区、青岛大学附属医院西海岸院区、青岛西海岸新区肿瘤医院等为主体，五年内争取创建2-3个国家级临床重点专科，10个以上专科类别省级区域医疗中心，1个综合类别省级区域医疗中心，构建以国家、省级重点专科为引领，省级区域医疗中心为支撑，整合型健康服务共同体为基础的半岛区域医疗中心。同时，《意见》也规定，依托我院建设平战结合医疗保障中心。

我院与海发集团开展党建共建活动



为进一步发挥党员先锋模范作用，加强与周边单位社区的联系，10月16日，我院党委组织部分党员与海发集团开展党建共建活动。

参加活动的党员首先参观了海发集团某项目现场，了解企业发展历史和当前规划。随即，双方联合进行了系列活动，加强了解，增进感情。最后双方一致表示，要相互取长补短，各自发挥优势，为西海岸新区的发展作出应有贡献。



我院又成功为一高龄老人完成股骨头置换

近日，我院骨科又成功为一高龄老人完成人工股骨头置换。目前，患者已出院，并可以在器械辅助下自主行走。

据刘建全副主任医师介绍，这名患者80岁，因摔倒左髌着地，导致左髌持续性、剧烈疼痛，CT检查显示，患者为左股骨颈骨折，随收住院。住院后，对患者再次进行术前的详细检查，发现患者腰5椎体Ⅰ°前滑脱；腰5/骶1间盘膨出；腰4椎体陈旧性楔形变；腰椎骨质增生；左侧股骨颈骨折。同时，肺部CT显示，患者双肺肺气肿、双肺间质纤维化；双肺支气管慢性炎症；双肺局限性陈旧性炎症（建议随诊复查）；冠状动脉钙化斑；右侧胸腔积液、双侧胸膜增厚粘连。

虽然骨科已多次成功为高龄老人完成手术，包括很多大型复杂手术，但上述患者肺部情况比较差，血氧饱和度很低，为避免意外情况，

术前，骨科在负责人、主任医生、博士丁明指导下，多次请心内科、呼吸科、ICU、麻醉科等会诊，制定最佳手术方案，同时为患者纠正低钾，进行抗炎治疗等，最后由麻醉科主任、主任医师、博士陈作雷带领科室人员保驾护航，患者在全麻下行“左人工股骨头置换术”，术后转ICU观察治疗，得到了ICU牟长春副主任医师和科室医护人员的精心照料，2天后转回骨科，再予以对症治疗，5天后好转出院。



创建老年友善医院 · 科普讲堂

老年人，如何预防跌倒

跌倒在老年人群中十分常见，年轻人在哪跌倒就在哪爬起来，老年人跌倒可不得了，多数老年人都会有骨质疏松、骨质变脆的现象，跌倒对他们来说后果严重，甚至是灾难性的。



一、跌倒后果

跌倒若只是造成局部淤青就真是万幸。

老年人跌倒时常见的摔倒姿势是臀部后坐跌倒和下身侧身跌倒，前者容易造成脊柱骨折，后者容易造成大腿骨折。老年人跌倒后不仅身体受到伤害，还会产生“害怕跌倒心理”，惧怕行走，对日常活动缺乏信心，日益脱离社会活动。骨折不仅给老人家带来身体上的疼痛，还会造成心理上的创伤。比如说有些老人会觉得自已拖累了小辈，产生自责、愧疚的心理。又或者“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，跌倒后，就算有幸康复，对走路这件事情也产生了深深的恐惧感。



二、跌倒的危险因素

跌倒是多种危险因素共同作用的结果。

首要原因就是衰老。因衰老而平衡功能减退和下肢肌力下降是导致老年人跌倒的重要因素。此外，衰老引发的疾病，也容易导致老年人跌倒。主要是心血管疾病及中枢神经系统的障碍或病变。除了衰老，环境及精神心理方面的原因，包括家具过多环境复杂、情绪激动，判断错误或反应不当等等也易于引发失足跌倒。

三、预防跌倒措施

虽然衰老、疾病是我们不能控制的因素，但要防止家中老人跌倒，还是有很多可以做的功课的。

1. 认知与平衡训练

人在60岁以后认知能力明显衰退，但是人可以通过不断学习和锻炼来延缓和改变认知的衰退过程。可以让家中老人坚持阅读、保持兴趣爱好，这些都对记忆力、注意力分配有帮助。平衡是指人体所处的一种稳定状态，以及不论处在何种位置、运动，或受到外力作用时，能自动地调整并维持姿势的能力。

2. 运动锻炼

一些身体比较健康、有长期运动习惯的老人可以跑马拉松或参加比赛。而另一些人可能需要进行更舒适的项目，如散步、园艺或太极拳。如果老人已经腿脚不便，可以考虑在椅子上或床上运动。

3. 钙和维生素D的补充

充足钙与维生素D营养是改善骨质的基础。50岁及以上人群每日推荐钙摄入量为1000~1200mg，而我国居民每日膳食约摄入钙400mg。而老年人的平均进食比一般人更少，所有很可能都还达不到这个平均值，故尚需补充元素钙约600~700mg。除饮食钙摄入外，可选择服用钙片。考虑到老年人很可能需要长期服用多种药物，补钙常用的是碳酸钙D3片，一片含钙600mg，一次1片，一日1~2片是不错的补钙方案。当然，能做到小剂量多次服用服用效果更好。65岁及以上老年人因缺乏日照、以及摄入和吸收障碍常有维生素D缺乏，推荐摄入量为600IU (15 μg) /d。

4. 药物合理应用

老年人大多患有多种疾病，可能同时服用多种药物。家人要留心家中老人正在使用的药物种类，叮嘱老人按医嘱正确服药，并且要注意有些药物服用后可能增加跌倒的危险。常见的增加跌倒风险的药物有：降压药、抗抑郁药、催眠药等等。

5. 改善家庭环境

包括但不限于：把每日要服药品放在方便取用的地方；保持行走过道干燥无水渍；浴室地面铺设防滑垫；浴室和洗手台设置扶手；白天保持室内光照充足，设置夜灯方便老人起夜；家中的线路、插线板不要任意放置等。

阿隆迪，我的好兄弟

作者：副院长兼大外科主任、泌尿外科主任金讯波

刚到非洲第三天，我就赶到坦桑首都医院——Muhimbili医疗中心报到，院长把我介绍给外科阿隆迪大夫，初次见面就受到热情的接待。

阿隆迪四十多岁，中等身材，在黑人中肤色不算太黑，一头毛绒绒的卷发打理得很是整齐。作为中国援坦医疗队专家，我的任务是帮助并指导工作。阿隆迪是我的第一助手。他曾在德国留学两年，是坦桑仅有的几名高层次大夫之一，又加上他谦虚和蔼，很受周围人爱戴。经过近半年相处，我俩之间几乎无话不谈。工作之余，经常在医院操场边巨大的芒果树下聊天。他说，等今年芒果熟了，他要到中国去看看。

正当我顺利开展工作的时候，不知道为什么阿隆迪开始莫名其妙地别扭起来。有一天，我正在研究一个手术方案，阿隆迪突然通知我由他手术而让我在台下指导，出于礼貌，我没有计较，按理讲，我是他的上级，他无权随意干预我的工作，国内同事也劝我：“算了，不必这么认真，更何况是援助他们工作。”我心里却窝了一肚子火。

后来，阿隆迪看出我有些不高兴，几次邀请我到他家做客。可都被我用各种话题支开了。最后一次是1996年元旦前夕，在晚餐桌上，我得知他非常喜欢汽车，一心想攒钱买辆奔驰轿车。他很爱他的妻子，他们是在德国留学时相识的，现在已有两个女儿，还打算生个儿子。阿隆迪的父亲曾担任坦桑政府高级官员，多次访问中国，还受到过毛主席的接见。

一晃，在坦桑工作快一年了，因工作需要我回国近二十天，返回Muhimbili医疗中心时，再也未见到阿隆迪，据说他病了，至于什么病没有打听，我想不会是什么大病。不过他一病，我的工作量增加了一倍，每台手术都得亲自主刀。

后来，我渐渐发现又有一个下级医师暗地里捣鬼，动不动就把我安排的手术停几个，病人已经不见了。一次，我实在忍不住了，心想，“给病人治病是大事，私下里怎么说停就停了？”新账老账一块算，我找到那个捣蛋鬼狠狠地批了一通。要不是他一声不吭不加申辩，我真想把他交给院长。

时间一天天过去，芒果树长出新的果实。一天，突然听说阿隆迪死了。“他不是仅仅病了吗？”我心里暗自思忖，“怎么会死了呢？”后来听说自杀，并且消息很快就得到了证实。

阿隆迪的追悼会是在医院内教堂举行的。那天下着小雨，几百号人哭成一片。我找到了那个捣蛋鬼，只见他泣不成声，对我很冷淡，在我多次追问下他才诉说发生的一切。坦桑尼亚是艾滋病高发区，人群百分之四十是该病毒携带者。按常规，手术前的病人都要被普查，只要该病毒阳性者在其他医院是被拒绝手术的。而在Muhimbili医疗中心根本没有费用支持这项检查。捣蛋鬼说：“阿隆迪用自己准备买车的积蓄来普查需要让中国医生做手术的病人”，这中国医生当然指的是我。“只要阳性均由阿隆迪自己做手术，不让中国医生接触。而手术难免与血液接触，阿隆迪就是这样被传染上的。”说到这里，捣蛋鬼哽咽了，“在他发病期间，让我接替他普查，并保证不让中国大夫知道。但他不应该自杀，他是实在忍受不了艾滋病的折磨……”

“行了，不要再说了！”听到这里，我走出教堂冲进雨幕，来到那棵巨大的芒果树下，“阿隆迪，我的好兄弟”，我头倚着树干，用手猛力捶打大树。我恨自己，恨自己怎么能麻木到一点都没有察觉到，更悔恨自己在他生病期间，竟然一次都没有去看望他。“阿隆迪，我冤枉你啦……”雨越下越大，周围雾蒙蒙一片，凄风吹落片片湿透的树叶漂在水中，一阵阵闷雷从云中滚过。我忍不住再一次悲痛地大声呼喊：“阿隆迪，我的好兄弟。”没有回音，只有浓密的树冠在风雨中摇曳，仿佛要把枝头上一个正在成熟的芒果抖落，它知道阿隆迪去不成中国了，他再也不会醒来了……