

奶豆添营养 少油更健康

2024年淄博市全民营养周暨“5·20”中国学生营养日活动启动

5月13日上午，2024年淄博市全民营养周暨“5·20”中国学生营养日活动启动仪式在市博物馆广场举行。本次宣传周的主题为“奶豆添营养，少油更健康”。本次宣传周的主题为“奶豆添营养，少油更健康”。市卫生健康委党组书记、主任，市中医药管理局局长，市疾控局局长郑元水出席活动并讲话；市卫生健康委副主任、二级调研员刘观湘主持仪式。

启动仪式上，张店区人民政府党组成员、副区长刘正道致辞，淄博市营养学会会长冯

绣云宣读了《健康淄博营养先行倡议书》。

淄博市疾病预防控制中心党委副书记、主任崔峰作表态发言。他表示，宣传周期间，市疾控中心将依托“疾控专家进讲堂，健康科普惠万家”活动，发动全市疾控系统广泛开展“六进”科普宣教，积极传播营养健康知识，让“营养”理念深入人心。

郑元水在讲话中指出，要以全民营养周暨“5·20”中国学生营养日活动为契机，淄博市各级各部门、相关学会（协会）、企业要发挥各自优势和

特色，汇聚多方力量积极筹划开展亲民、精准、可及性强、参与性强的系列主题宣教活动。要开展医疗机构临床营养标准化建设试点，加强专业化营养指导队伍建设，确保2025年前完成每万人口配备1名营养指导员任务。

仪式结束后，各医疗卫生机构、营养健康协会开展了主题宣传及义诊活动，膳食营养专家围绕大家关心的营养膳食问题进行了科普讲座和疑难解答。群众参与热情高涨，现场气氛热烈，展现了市民追求健康生活的积极态度。杨玲 王其超

健康中国 营养先行

淄博市第四人民医院开展全民营养周科普宣传活动

5月13日上午，在2024年淄博市全民营养周暨“5·20”中国学生营养日活动启动仪式上，淄博市第四人民医院选派医务人员参加启动仪式并现场开展义诊活动。

启动仪式现场，医院设置

营养健康宣传展板，医护人员针对肿瘤、肝病人群的特殊饮食、为现场市民进行了普通膳食的讲解和指导。义诊现场，医院专家们针对常见疾病问题进行解答，提供科学合理的综合诊疗方案。此次活动旨在带

动全社会共同参与，推广健康的生活方式，将营养健康理念带给千家万户。今后，淄博市第四人民医院将持续开展营养健康知识宣传，为全面提升淄博市居民健康水平，助力健康淄博建设贡献力量。徐永红

淄博市精神卫生中心提醒：

稳定情绪 过度争强好胜不可取

潇潇（化名）曾是一名品学兼优的初中生，每次会考成绩在级部都名列前茅，但她总会跟排在自己前面的同学比，对自己的成绩不很满意，并因此逐渐变得情绪低落，甚至产生幻觉，有时听到耳边若隐若现的

说话声干扰她听课，学习成绩明显下降，并且不愿意再去上学。

家长对女儿的变化感到很吃惊，于是带女儿到淄博市精神卫生中心心理门诊咨询。综合病史及相应的精神检查和心理测评，医生明确潇潇患

了精神方面的疾病。随着升学压力的增大，像潇潇这种情况并不少见，医生提醒，抓住治疗的最佳时机，到正规医院接受咨询帮助，不能过度劳累，保持情绪稳定，合理安排作息。

杜婷婷 孙秀珍

北大医疗淄博医院

骨科病友组团登山乐享健康

5月12日，北大医疗淄博医院（淄博经开区医院）骨科举办2024年春季出院病友登山活动。20余名出院老人组成“登山团”，前往雁门山开展登山活动。

为保障出行安全，出发前，骨外科医院医护人员为前来参

加活动的老人们量血压、测心率，进行身体情况评估，并根据老人们的身体情况发放了不同的贴纸，方便在出游过程中随时关注。活动安排10多名工作人员全程陪护，并携带急救物资、药品，为参加活动的老年人全方位保驾护航。

本次活动的带队骨科主任医师侯冠华表示，膝关节是越用越灵活，老年人在做完膝、髌关节置换后，要坚持户外运动，晒太阳补钙，让骨骼、肌肉更加强壮，这样置换后的膝、髌关节使用寿命会更长。

赵志楠

桓台县妇幼保健院

消化道隐患悄无声息 胃肠镜“捕捉”肿瘤迹象

消化内镜检查是一种医学检查方法，通过使用一种灵活的光学仪器——内窥镜，来观察和诊断消化道内部的病变，这项检查对于早期发现和预防消化道疾病具有重要意义。近日，桓台县妇幼保健院内科副主任徐爱华科普了消化内镜检查的重要性及其在早期发现消化系统肿瘤中的关键作用。

目前我国有高达五分之一的人口患有胃肠病，且随着年龄增长，发病率逐渐提升，特别是45岁以上的中老年人，徐爱华介绍，胃肠镜检查是目前诊断胃肠道疾病的主要方法，其重要性无法被其他检查设备和手段所替代。通过胃肠镜，医生能够直观观察胃肠黏膜的细微变化。

那么，哪些人群应该进行胃肠镜检查呢？徐爱华列出了以下几类重点人群：50岁以上人群，有胃癌或肠癌家族史者，生活习惯不良如高盐饮食、吸烟、重度饮酒及经常熬夜工作者，以及出现特定症状如腹痛、消瘦、便血等的患者。

对于胃肠息肉这一常见病，徐爱华强调，内镜下摘除

淄博市职防院承办省重点职业病监测实操培训

全省人才齐聚 提升实战技能

5月15日上午，2024年省重点职业病监测实操培训在淄博市职业病防治院举行，来自济南、东营、滨州、潍坊、淄博五地市的80余名学员参加培训。

培训课程包括尘肺病X线胸片阅读、DR摄片操作和电测听力图谱阅读、电测听操作演示等内容，中国疾控中心职业卫生与中毒控制所职业病监

测与信息政策研究室主任胡伟江以及山东省职业卫生与职业病防治研究院和淄博市职业病防治院的专家分别授课。承办如此规模和档次的业务培训，不仅彰显了淄博市职业病防治院的专业实力和业内深远影响力，更为医院进一步加强职业病防治的质量控制、提升业务能力和水平，提供了一个难得的契机。臧姝敏

淄博市张店区疾病预防控制中心

全国防灾减灾日讲解 地震逃生自救健康防护指南

5月12日是第16个全国防灾减灾日，今年的主题是“人人讲安全、个个会应急——着力提升基层防灾避险能力”。发生地震应该如何避险自救？震后如何做好个人健康防护？淄博市张店区疾病预防控制中心相关专家作出解答。

发生地震时应把握“黄金十二秒”，震时就近躲避震后快速撤离。地震后灾区环境发生巨大变化，饮水、食品供应

短缺与污染、生活垃圾、动物尸体不能及时无害化处理都极易引起肠道传染病和虫媒传染病，因此要严防病从口入，不喝生水，使用瓶装水或消毒煮沸后饮用；饭菜要煮熟煮透再吃；不吃腐败变质或受潮霉变的食品、病死的禽畜；不用脏水洗瓜果蔬菜。同时，注意手护健康。饭前便后使用肥皂或酒精消毒剂洗手，避免蚊虫叮咬，同时加强环境卫生。李栋

张店区中医院

多学科会诊 助力患者精准治疗

5月13日，张店区中医院脾胃科在医生办公室组织多学科会诊（MDT），就疑难病例进行了讨论，并得出最新治疗方案。会诊由质管科、心内科、内分泌科、肿瘤科、重症医学科等多位专家参加，对疾病的诊断治疗进行分析和讨论，质管科主任李岩主持会议。

此次会诊针对一例“不明原因恶心呕吐、周身乏力”患

者病例进行了认真讨论。医院脾胃科副主任医师王彬介绍，患者以消化系统症状为主诉入院，其病因多样化，患者肝功能异常，乏力，恶心症状，肝区压痛，双下肢水肿。此次多学科会诊调动了医务人员的学习积极性，促进了各学科的协作，提升了医疗质量，为保障患者医疗安全奠定了基础。

张宁

高阳