

我院润心讲堂如期开讲



3月14日，我院“润心讲堂”如期举行。本期讲座由青岛滨海学院医学院张泽兵教授担任主讲嘉宾，科教科主任张亮亮主持。

张泽兵教授的讲座主题为《以胜任力为导向的口腔组

织病理学混合式教学体系的构建与应用》。他围绕主题，首先强调了胜任力在口腔医学教育中的核心地位。他指出，随着医学领域的快速发展，对口腔医学人才的要求也日益提高，因此，培养具备高度胜任力的口腔医学人才已成为当前医学教育的重要任务。

讲座中，张泽兵教授提出了构建混合式教学体系的创新思路。他将传统课堂教学的优势与在线教育的便捷性相结合，为学生打造了一个更加丰富、多元的学习环境。

最后，张教授分享了青岛滨海学院在口腔组织病理学课程建设方面所取得的显著成果，着重强调了混合式教学中的“高阶性”、“创新性”和“挑战性”。

张教授以生动的案例和实践经验为支撑，深入浅出地阐述了混合式教学核心理念及其在口腔组织病理学教学中的具体应用。整场讲座有理、有据、有料，让在场人员受益匪浅。

此次讲座不仅为学校教学工作提供了借鉴，也为我院临床带教工作提供了创新思路。

(文/图 丁奕)

世界肾脏日 | 我院组织开展系列活动

人人享有肾脏健康
促进医疗平等 优化用药实践
kidney health for all
Advancing equitable access to care and optimal medication practice



“世界肾脏日”是由国际肾脏病学会和国际肾脏基金联盟联合提议设立的，为每年3月的第二个星期四。今年的3月14日是第19个“世界肾脏日”，主题为“人人享有肾脏健康-促进医疗平等，优化用药实践”。



当天，我院组织开展主题活动。肾

内科副主任医师石智勇作“肾病及高血压的饮食、用药及血压监测”为主题的宣教科普，血液透析室护士长吕凤菊组织肾友参加。

肾脏病和高血压是影响健康的无形“杀手”，近年来发病率逐年升高。医生在临床诊疗中发现，有些合并高血压和糖尿病的患者，因对疾病本身不了解，常常在就诊科室选择上忽略肾内科。为此，活动中，石智勇副主任医师详细介绍了肾内科主要看什么病，以及什么情况下需要到肾内科门诊就诊。“我们要做的首先就是提高患者对肾病的认识，引导患者及时准确就诊。”石智勇副主任医师说。

对于肾脏病合并高血压的患者来说，降压药是他们的日常用药。可是，很多患者不知道，降压药多种多样，不同药品有不同的使用人群，且随着疾病的变化，降压药物及辅助药物也需要进行相应变化，往往因为“别人治疗有效”而盲目选择。对此，石智勇副主任医师专门讲解了合理使用降压药的重要性。

活动还设置了竞答、抽奖和答疑等环节，并为获奖者送上了电子血压

计、耳机、水杯、止血带等奖品，以此来调动肾友及家属的积极性。



此次主题活动旨在加强肾友及家属对疾病、药品的认识和自我管理意识，40余位肾友和家属参加了活动。

“7天，我们做到了！”



我院肾内科的医护人员与盼盼（化名）算是老朋友了，但再次见到她时，大家都没敢认，因为他们一时间无法相信，眼前这个重度水肿的患者就是印象里那个皮肤白皙、面容清秀的女孩子。

盼盼是一位肾病综合征患者，在我院肾内科随诊两年，原本胸闷不适、全身水肿的情况已经完全缓解。本次病情反复，可能是因为近期旅途劳累和饮食的不恰当。

出于对盼盼身体情况的了解，副主任医师石智勇在接诊的第一时间就觉得情况不乐观，于是根据其父母沟通后为其办理了住院。果不其然，盼盼入院抽血化验结果显示血清白蛋白只有18g/L，利尿剂效果非常有限，更重要的是血栓和感染风险极大。加上当天恰逢盼盼经期第



一天，也对进一步治疗和检查造成了一定的影响。

盼盼的母亲也一脸愁容地告诉石智勇副主任医师，一周后盼盼还要远赴德国，去参加一个非常重要的国际会展活动，“这关系到她未来的职业发展。”

一边是尚未缓解的病情，一边是关系职业发展的重要工作，怎么办？石智勇副主任医师看着焦虑的盼盼和父母，陷入了深思。“想要在7天内达到一个好的治疗效果，对于一个重度肾病综合征患者来说，难度确实不小。”思来想去，石智勇副主任医师再次深入分析了盼盼的化验结果，进行对症治疗。但前3

天，盼盼的尿量并不理想，水肿消退和体重下降也不是非常明显。经过再一次分析研判后，石智勇副主任医师调整了治疗方案。第4天，盼盼的尿量达到了2400毫升，第5天尿量达到了4300毫升，且水肿迅速消退，复查血清白蛋白28.8g/L，病情明显缓解并呈现进一步向好的趋势，这让医护人员和盼盼一家惊喜不已。

第7天，盼盼顺利出院，当天晚上如愿登上了前往法兰克福的飞机。



一次及时有效的治疗，是患者的幸运，也是医生的“荣耀时刻”。

祝福每一位患者，可以尽快康复，去做灿烂的花，去做耀眼的光，去做自由的鸟，奔向下一站美好。

祝福每一位医生/护士，可以以医术“除疾”，以仁爱“润心”，一边播种一边收获。

这一刻，医患温情被具象化

“哈哈，非常满意，对医生护士都很满意，护士们性格都特别活泼……”

近日，在我院消化内科住院的张大叔和彭大叔在填写住院期间满意度调查的时候，毫不吝惜夸赞之词。

其实，这已经不是两位大叔第一次夸赞他们了，此前还写过表扬信，出院之前还特意到护士站对医



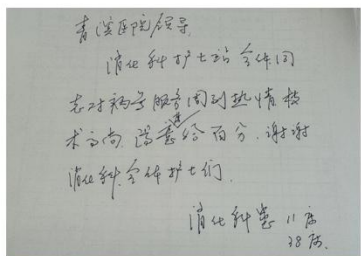
护人员的精心诊疗和暖心护理表达了感谢。

在消化内科医护人员印象里，两位大叔都是性格非常好的人，健谈又乐观。他们对自己的病情从不避讳，有任何不懂的地方都会及时找医护人员询问。医护人员也非常喜欢他们的热情，每次查房或者扎针都会开开心心聊上几句。虽然只有短短几天的相处，但两位大叔和医护人员之间就像是认识许久的朋友。

无独有偶，同样在我院消化内科住院的葛大叔，则是用一面写着“妙手回春医德双馨 悬壶济世仁心仁术”的锦旗向陪伴他多日的医护人员表达了感谢。

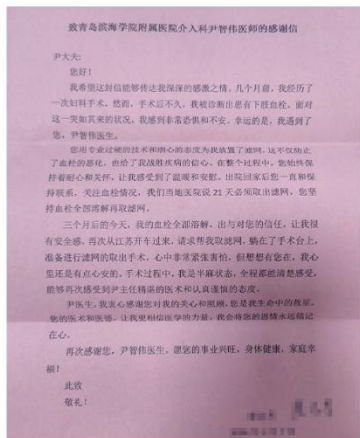
葛大叔是在门诊胃肠镜检查后发现息肉，为了安全起见办理了住院想要进一步治疗。两个小时的精准操作，几天的精心护理，让葛大叔对消化内科医护人员优质的诊疗服务感到放心和舒心，因此，葛大叔还为爱人预约了胃肠镜检查。将锦旗送到消化内科病房的时候，葛大叔握着科主任、主任医师郭威的手不停表示着认可和感谢。

虽只有短短几天的相处，却因用心与理解，成了彼此心里最温暖的光。偶然的相遇，彼此的福气，和谐医患在这一刻有了具体的形象。



“您的医术医德，让我更相信医学的力量……”

近日，我院介入医学科收到了一封写给科主任、主任医师尹智伟的感谢信。信上表达了真挚的谢意，也藏着一份沉甸甸的信任。和感谢信一起送来的还有一面写着“医术精湛 医德高尚”的锦旗。



这份真诚的感谢来自江苏的患者廖女士和家属。她在感谢信中写到，自己在一次妇科手术之后被诊断为下肢血栓，得知情况的她被恐惧和不安笼罩。“幸运的是，我遇见了尹智伟医生。”

“您用专业过硬的技术和细心的态度为我放置了滤网，不仅防止了血栓脱落和肺动脉栓塞，也给了我战胜疾病的信心。”

“整个过程中，您始终保持着耐

心和关怀，出院回家后还一直保持联系，让我感受到了温暖和安慰。”

“当地医院说21天必须取出滤网，您坚持血栓全部溶解再取出。三个月后，我的血栓全部溶解。”

……

短短数百字的感谢信，没有华丽的语言，没有过分的夸赞，就是在这平铺直叙的文字里，却藏着患者真挚的感谢和浓浓的信任。

血栓全部溶解后，廖女士再次驱车从江苏来到青岛进行滤网取出术。原本紧张害怕的心情，在见到尹智伟医生的那一刻被慢慢抚平。“我是局部麻醉，全程都能清楚地感受到尹主任精湛的医术和认真谨慎的态度。”

结尾处，廖女士一句“您的医术和医德，让我更相信医学的力量。”令人动容，这难道不是比单纯治疗疾病更有意义的事情吗？

医者的初心不仅是治愈疾病，更重要的是让饱受疾病折磨的人在逆境中相信医学、看到希望、重拾信心。

改善肤质、美白补水，做好这两件事就足够了！

炎热的夏季即将到来，相比秋冬季节，皮肤防晒和补水工作要难得得多，因此要提前做好充足准备。

为此，我院特推出光子嫩肤+水光的肤质改善套餐，欢迎咨询。

地址：
海崖路689号青滨附院三楼美容整形科

咨询电话：
18562602889(微信同号)



光子嫩肤是通过强脉冲光，作用于皮肤表皮层和真皮层的一种技术，可以起到嫩肤，祛斑，收缩毛孔，淡化细小皱纹，提亮肤色，祛除暗黄和血丝的功效，是皮肤肤质改善提升的全

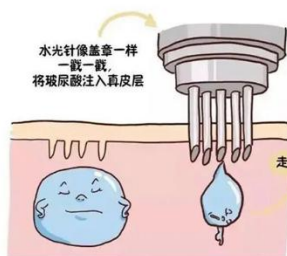
能“六边形战士”。

我院引进的M22 超光子是来自美国科医人公司的一台超光子设备。



它具有独特的8张滤光片，能够精准性的对各类皮肤问题做针对性的治疗，同时其AOPT超光子模式能够对机器的能量做最精准的把控，通过脉宽/脉冲延迟/子脉冲能量的精准调节，结合医生的经验，让肤色、肤质得到更好的改善。

需要注意的是，所有的光电项目都会带走皮肤中一部分水分，所以做完光电后建议每日早晚各一贴面膜，多喝水。临床上更加推荐配合皮肤的中胚层疗法进行水分的补充。



所谓的中胚层疗法，包含水光针和微针，都是通过建立皮肤的微通道给皮肤进行进行补水、修复，在水光注射的同时又可以结合皮肤的具体问题，导入美白淡斑或者修复敏感肌的成分，从而与光子相互配合取得更好的肤质改善效果。



如何健康減肥？我院中醫科給您支兒招

最近，湖北武漢一女子因不當減肥導致暈倒、大小便失禁住進ICU的新聞在視頻平臺上受到了廣泛關注。

當下，身材焦慮普遍存在。雖然愛美之心人皆有之，可一味追求瘦而忽視自身身體健康的做法是萬萬不可取的。身材勻稱健康的人大可不必一直將目光放在如何變得更瘦上面。即使是真的需要減肥，也應該採取科學、健康的方法，而不是一味追求瘦得快、瘦得多。

我們經常會聽到“減肥最重要的就是管住嘴、邁開腿”這樣的說法，雖然值得借鑒，但一定要注意把握度。

從中醫的角度來說，減肥的人可以適當減少高熱、高鹽等食物的攝入，但不主張過度的“飢餓療法”。過分節食可能導致厭食，從而降低人體代謝功能，而代謝功能降低是進一步致肥的潛在因素，一旦恢復正常飲食，患者會繼續增胖，甚至可能比以前更胖。運動也是如此，一定要量力而行，切不可操之過急，以免給身體造成負擔。

因為每個人的體質不同，所以瘦身過程也會存在不小的差異，有些人可能會比較容易，而有些人就相對困難。瘦身比較困難的人群，除了適當控制飲食和適量運動以外，還可以採取一些適合自己的外部手段。其實，比起市面上魚龍混雜的減肥產品和風險與效果並存的吸脂手術，中醫針灸埋線減肥是個不錯的選擇。臨床醫學實驗研究證明，在合理的運動及飲食控制的同时配合穴位埋線治療超重及肥胖，會起到事半功倍的效果。

我院中醫科現推出針灸、穴位埋線、電針、艾灸、拔罐、推拿配合口服中藥、中藥代茶飲等減肥美容療法，可通過加速機體的新陳代謝，促進脂肪分解，達到較好的減肥療效。

針刺埋線減肥

針灸作為中醫的一項傳統治療手段，不僅廣泛應用於臨床的各種疾病治療，其在減肥領域更是效果顯著。

埋線針灸療法作為一種長效、便捷、效果顯著的治療方法，一方面可以通過刺激穴位抑制食慾，從而減少能量的攝入；另一方面可以刺激遲鈍的自主神經（交感神經），使其功能活躍，增加能量消耗，促進體內脂肪分解。同時，埋線無需麻醉，無需切口，療效持久顯著，過程周期短，疼痛度低，無毒副作用。

當然，埋線前進行體質和適應症的嚴格篩查，一般不是過敏體質或一些不

適合侵入性治療疾病的人都是很安全的。



埋線針灸療法作為一種長效、便捷、效果顯著的治療方法，一方面可以通過刺激穴位抑制食慾，從而減少能量的攝入；另一方面可以刺激遲鈍的自主神經（交感神經），使其功能活躍，增加能量消耗，促進體內脂肪分解。同時，埋線無需麻醉，無需切口，療效持久顯著，過程周期短，疼痛度低，無毒副作用。

當然，埋線前進行體質和適應症的嚴格篩查，一般不是過敏體質或一些不適合侵入性治療疾病的人都是很安全的。

艾灸

對於脾虛濕阻、脾腎陽虛的肥胖患者，艾灸可以健脾益氣，溫補脾腎、滲利水濕，結合行溫針灸或隔姜灸等特色療法。



其實，變美不僅是變瘦，還包括良好的皮膚狀態、優美的體態以及健康的身体。針對患者不同的需求，青濱附院中醫科還推出了一系列理療方法。

拔罐美容

拔罐療法借助熱力排除罐中空氣，造成負壓，使其吸附在人體的某一部位或穴位，造成局部瘀血現象，以對穴位、經絡產生刺激，使經絡氣血通暢，調節人體代謝，從而達到美容、治病、保健的目的。



此法多用於損美性疾病，如痤瘡、黃褐斑、神經性皮炎、銀屑病等。

刮痧美容

刮痧美容法是採用刮具在人體表面的特定部位反復進行刮、點、挑、叩擊等手法，使軀體皮膚表面出現局部潮紅、紫紅、紫黑色瘀斑、點狀紫紅色疹（痧痕），以達到疏通經絡、調節臟腑、扶正祛邪、增加人體容顏美或形体美的方法。



刮痧美容法常用於減輕黑眼圈，消除眼袋，減少皺紋；治療痤瘡、黃褐斑、扁平疣等損美性皮膚疾患；適用於養顏美容，滋潤皮膚，延緩皮膚衰老的面部保健。

推拿美容

推拿美容法是以中醫基礎理論為指導，採用特定的手法作用於某些穴位或部位，通過對皮膚經絡的刺激作用而達到美容目的的一種方法。

常用手法有：揉法、摩法、捏法、揉法、按法、拿法、推法、擊法、振法、擦法、抹法、拍法、彈法等。推拿美容法是美容、整形、保健及治療多種疾病的常用方法。

健康的身体和良好的身材都離不開健康的飲食和生活習慣，青濱附院中醫科醫師還可提供專業的營養和運動規劃，幫助患者建立良好的飲食和生活習慣，有效改善亞健康的身体狀態。

諮詢電話：

0532-58788308（門診）

0532-58788040（病区）