

老年医学科一号治多病，“老”科室焕发新活力

老年人看病有了新选择

健康观察

□ 本报记者 李丽
本报通讯员 李诗

“大爷，您的24小时动态心电图没有大问题，有几个房性早搏，可能和最近劳累血压波动有关系，如果有症状吃稳心颗粒就可以，如果没有症状，暂时不用吃药物治疗心律失常。”8月19日，山东大学齐鲁医院老年医学科，科主任邢艳秋正耐心为一位老人讲解用药方法。她说话总是带着微笑，温柔的目光和老人相对，语气神态不像一位大医生，更像是老人的亲属。

2016年，山东大学齐鲁医院干部保健科正式更名为保健科（老年医学科），从此60岁以上老年人看病有了新选择，当一位老人有多种疾病在不知道该挂哪个科室的时候可以挂老年医学科，或者当老人病情复杂，单病种治疗无法解决问题的时候也会被推荐到老年医学科。

“我们不是其他科室的补充，而是一个新型科室。”邢艳秋接过科主任的接力棒，努力赋予一个“老”科室新的活力。

一站式解决问题

当时代在以“秒抢”论英雄的时候，走进这里，仿佛按下了慢进键。在这里看一个病号花20分钟是常态。

当一位老人拄着拐杖进门，小心翼翼地坐到凳子上，颤颤巍巍地从包里取出一堆化验单，然后拿出一张纸，上面密密麻麻写着自己的病史、手术史和现在用药情况时，老年医学科副主任、神经内科副主任医师江文静也放慢了速度。

“大娘，您的脑子没问题，脑动脉硬化这是正常衰弱，不是器质性变化，不用担心。”“您看报告，这里管着说话，这里管着运动，都没有问题。”看来人耳背，江文静提高了嗓门。

老年心内科、老年内分泌科、老年肿瘤科、老年口腔科、老年中医科、老年泌尿外科、走进华美楼一楼老年医学科门诊，除了10个不同科的诊室，挂号处、收费处、药房、彩超室、针灸理疗室一应俱全，对于有多个基础疾病的老人，在这里可以一站式解决问题。

“多病共存是老年病人比较普遍的现象。”邢艳秋介绍，一位同时患有心脏病、糖尿病、前列腺疾病的老人，如果跑遍各个科室最后可能会得到20-30处方药。

“大夫，我高血压合并糖尿病，可是我肾不好，不想吃这么多药。”经常有老人拿着一堆药来到老年医学科寻求帮助。这时，邢艳秋就会对老人进行综合评估。



齐鲁医院远程医学中心正在通过远程系统连线地方。

□ 记者 李丽 报道

综合评估敢于减药

根据国家卫生健康委办公厅印发的《老年医学科建设与管理指南（2025年版）》，老年医学科应当以老年患者为中心，强化老年人群重点疾病的早期筛查与早诊早治，在做好各种疾病诊疗的同时，规范开展老年综合评估，强化老年综合征管理与共病处理，加强安全用药指导。

进行综合评估是老年医学科区别于其他科室的一大特点。所谓综合评估，就是结合病人的既往病史、家庭情况、天气变化甚至居住环境，对老人从躯体功能、认知心理、疾病管理、社会支持四大核心维度进行综合评估判断。这几天，老年医学科收治了一位跌倒的老人，就是由于低血压晕厥导致的，可这位老人是一位高血压患者。原来，老人服用降压药后外出购物，天气炎热喝水少出汗多，且平时吃饭少油少盐，在公交车站等车时晕倒，送到医院时高压只有60mmHg。

“要敢于减药！”邢艳秋表示，这位老人合并心脏病、高血压和糖尿病而且肾功能

还不好，在正常服用阿司匹林后，他还同时服用了冠心病的二线治疗药物曲美他嗪、单硝酸异山梨酯等，但是老人症状很稳定，血压也偏低了，邢艳秋果断减药停用二线用药，如果在专业科室，这种情况会比较少见。也有老人因为服药太多吃饭不好，再加用多种促进消化的药物导致服药种类大大增加，在老年医学科，医生会根据老人近期的主要问题选择适当减药。

“我都是到老年医学科来看病，大夫很细心，还有耐心。”赵大爷今年61岁，合并心脏病、消化和前列腺等多种疾病，在医生指导下，已经停用二线用药一段时间，老人感觉少吃一种药不仅没有影响疾病治疗，而且减轻了心理压力。

远程医疗实现在家看病

山东是老年人口大省，全省有60岁以上人口2391万人，占比23.62%，老年人口数量居全国首位。

国家卫生健康委和老龄办等部门发布的《关于全面加强老年健康服务工作的通知》

中提出，到2025年，至少60%的二级及以上综合性医院应设立老年医学科。目前，全省已有96%以上的二级及以上综合性医院设立了老年医学科。同时，山东还设立省老年健康促进中心、老年病诊疗中心、老年医学专业医疗质量控制中心和省阿尔茨海默病研究中心，倡导健康生活方式、提高老年医学诊疗水平。

“我们很重要的一项工作是提供医疗指导和科普。”护士长陶宝甜表示，为了让更多老人和家属了解老年医学，科室开通了微信公众号，定期推出科普视频进行宣教。而对于一些行动不便的老人，设在齐鲁医院华美楼14楼的远程医学中心可以实现老人在社区卫生服务中心甚至在家里就可以问诊。只要患者家里有移动宽带，安装摄像头并选择远程医疗服务项目，就可以在家中跟医生约好时间见面，足不出户就享受到健康指导。

“下一步，我们还将提升老年人就医环境上下功夫，增加服务项目和远程服务应用场景，让老年人就医更便捷更温馨。”邢艳秋憧憬着。

山东第一医科大学精神卫生与临床心理学院成立

□ 记者 黄鑫 报道

本报济南讯 日前，山东第一医科大学精神医学学术研讨会暨精神卫生与临床心理学院成立大会在济南举行。现场，与会领导共同为“山东第一医科大学（山东省医学科学院）精神卫生与临床心理学院”揭牌。此次会议会聚国内外精神医学领域的专家学者、科研人员及师生代表近300人。

近年来，我国精神卫生事业稳步发展，体系建设不断完善，服务能力持续提升。人工智能、脑机接口等前沿技术与精神医学加速融合，在疾病预测、精准诊断、个性化干预等方面展现出巨大的潜力，精神医学相关的脑科学取得持续进展。

“山东作为人口大省，医疗资源相对丰富，但精神卫生领域人才仍存在不足。”中

国科学院院士、山东第一医科大学（山东省医学科学院）校（院）长、中华医学会精神医学分会主任委员陆林表示，精神卫生与临床心理学院将坚持立德树人根本任务，构建本-硕-博一体化的人才培养体系，培养社会急需的复合型精神医学人才；建立高水平的科研平台，探索重大精神神经疾病发病机制，研发预防、诊断、干预、治疗精神神经

疾病的新方法和新产品，实现相关重大疾病的早诊、优治；积极履行社会责任，开展精神卫生科普宣传、心理健康教育等工作，提升全民心理健康水平；加强对外合作交流，提升学科影响力，在山东打造国内知名、国际有影响力的精神卫生与临床心理领域高地，为省内外医学教育和卫生健康事业高质量发展作出积极贡献。

专家解锁宝宝生长健康密码——

守护心理健康比追求发育速度更重要

大众名医

□ 本报记者 周欣怡 黄鑫

从宝宝出生的第一滴足跟血，到学走路第一个跟头，再到上幼儿园的第一声咳嗽……这些看似平常的瞬间，其实都藏着影响孩子一生健康的秘密。近日，《大众名医》邀请山东第一医科大学附属济南妇幼保健院（济南市妇幼保健院）副院长邹卉，为大家解锁从新生儿到学龄前的健康密码。

新生儿筛查：生命之初的健康防线

“宝宝出生40多天，生长发育数据虽显示一切正常。因收到复查通知就诊，宝宝却被查出患有脊髓性肌萎缩症。”邹卉分享的真实案例令人警醒。这个看似健康的婴儿，若无早期筛查干预，未来将发展为类似“渐冻人”的进行性肌无力。由此可见，做好新生儿疾病筛查至关重要。

新生儿筛查主要包括遗传代谢病筛查、听力筛查、眼病筛查以及先天性心脏病筛查等多个项目。这些筛查通常在宝宝出生后的48小时至72小时内进行，以确保结果的准确性。“以遗传代谢病筛查为例，我们通过采集足跟血，可以检测出几十种甚至上百种先天性的内分泌和遗传代谢性疾病。”邹卉介绍，这些疾病如果能在早期被发现并干预，将极大地改善宝宝的预后，避免不可逆

的损伤。

“一滴足跟血，留取4滴8毫米的血样，就能筛查几十种甚至上百种疾病。”邹卉介绍，济南市依托串联质谱平台和新生儿基因筛查技术，已将筛查病种扩展至上百种遗传代谢病及罕见病。针对家长对采血疼痛的担忧，邹卉解释：“采血针设计特殊，创口极小，足跟外侧痛觉神经少，对孩子基本无伤害。”

此外，新生儿筛查项目也在不断丰富和完善。在今年4月22日山东省人民政府新闻办公室举行的新闻发布会上，山东省卫生健康委二级巡视员葛玉桂表示，2025年，省政府将免费产前筛查和免费新生儿四种遗传代谢性疾病筛查纳入民生实事，其中新生儿四种遗传代谢性疾病主要包含新生儿苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症、先天性肾上腺皮质增生症和葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症等筛查工作。

早产儿与低体重儿的筛查与保健

“一般来说，遗传代谢病筛查最迟不宜超过生后的20天。”节目中，邹卉特别关注了早产儿和低体重儿等特殊状况宝宝的出生疾病筛查。她指出，由于这些宝宝出生时可能存在吃奶能力差、需要肠道外营养甚至全静脉输液等情况，因此筛查时间需要适当延迟。对于早产儿或低体重儿，会根据他们的具体情况行初筛和补筛，以确保结果的准确性。

除了筛查时间的调整外，早产儿的长期健康管理同样重要。邹卉强调，早产儿由于

各器官系统发育不成熟，更容易罹患各种疾病。因此，除了常规的儿童保健查体外，还需要定期进行专项评估和干预。

“我们医院设有专门的早产儿门诊和随访系统，对早产儿进行长期的健康管理和指导。”邹卉介绍，“通过定期的生长发育评估、营养指导以及必要的康复训练，我们能够帮助早产儿实现追赶生长，提高生活质量。”

在谈到家庭护理时，邹卉特别强调了安全教育的重要性。她指出，婴幼儿由于好奇心强、自我保护能力弱，容易发生误吞异物等意外情况。因此，家长要做好充分的预防措施，确保家居环境的安全。

“家里有小宝宝的家长，一定不能让孩子接触到小件物品、药品等危险物品。”邹卉提醒，家长还要学会一些基本的急救方法，如海姆立克急救法，以备不时之需。

从营养到心理的全方位关怀

“儿童保健远不止身高、体重等基本体格发育指标的测量。”在济南市妇幼保健院儿保科，儿童需接受从营养评估、骨密度检测、贫血状态评估到体态发育的全面检查。邹卉强调，专业评估能发现隐性风险。通过全面的儿童保健查体，可以及时发现宝宝在生长发育过程中存在的问题，并给予专业的指导和干预。邹卉说：“这对于促进宝宝的健康成长具有重要意义。”

针对家长普遍关心的语言发育迟缓问题，邹卉给出了专业的识别方法和干预建议。她指出，宝宝的语言发育是一个持续的

过程，通常在六七个月时开始无意识发声，一周岁左右开始有意识称呼人。如果宝宝一岁还不会叫妈妈，就需要引起家长的重视。

“语言发育迟缓可能不仅仅是语言功能的问题，还可能与听力、神经发育以及心理行为发育有关。”邹卉提醒，一旦发现宝宝存在语言发育迟缓的情况，应及时到医院进行专业评估和干预。”

触觉敏感或迟钝、运动协调差、注意力不集中、平衡能力弱……近年来，感觉统合失调问题逐渐受到家长的关注。邹卉在节目中详细解释了感觉统合失调的概念和识别方法。她指出，感觉统合失调是指宝宝在接收和处理外界信息时出现障碍，表现为触觉敏感或迟钝、运动协调差、注意力不集中等症状。

“感觉统合失调并不代表宝宝的智力有问题，但如果不及早干预，可能会影响宝宝的日常生活和学习。”邹卉强调，可以通过专业的评估方法识别宝宝是否存在感觉统合失调的问题，并给予相应的感觉统合训练。一般来说，12岁之前是干预的最佳时期。

在邹卉看来，当代儿童健康面临的最大挑战已从营养不良转向“幸福感流失”。数据显示，我国未成年精神专科和综合医院心理科门诊人数正逐年递增，呈显著上升趋势。

“作为家长和儿童保健医生，我们不仅要关注宝宝的体格发育和营养状况，还要重视他们的心理健康和幸福。”邹卉向新手父母呼吁：“孩子是独立的生命，而非实现期待的载体。尊重成长规律，守护心理健康，比追求发育速度更重要。”

山东省2025年度全国老年医学人才培养项目启动

□ 记者 黄鑫 通讯员 苏建光 报道

本报济南讯 为认真实施积极应对人口老龄化国家战略，加强老年医学专业人才培养，近日，山东省2025年度全国老年医学人才培养项目在山东大学齐鲁医院、青岛大学附属医院、济宁医学院附属医院、泰安市中心医院、淄博市中心医院等5个培训基地陆续启动。培训班授课内容丰富，涵盖老年医学和护理基础理论知识，老年病的综合评估、诊疗管理和护理技能，以及老年医学和医养结合政策法规等。本次培训将有助于提升老年医学服务质量，推动老年健康和医养结合工作再上新台阶。

据悉，国家卫生健康委自2021年起将老年医学人才培养列入国家紧缺人才培养项目，山东省培训学员共计1126人。今年我省培训老年医学科和医养结合机构医师、护士共450人。

青大附院获批成立“耳鼻咽喉疾病精准诊疗山东省工程研究中心”

□ 记者 黄鑫 报道

本报青岛讯 为深入实施创新驱动发展战略，加强山东省工程研究中心建设与运行管理，近日，山东省发展和改革委员会公布2025年新认定及全部山东省工程研究中心名单，由青岛大学附属医院牵头成立的“耳鼻咽喉疾病精准诊疗山东省工程研究中心”获批，标志着医院在构建多方协同研发体系、引领耳鼻咽喉疾病精准诊疗领域技术创新等方面再上新台阶。

据悉，“耳鼻咽喉疾病精准诊疗山东省工程研究中心”由医企联合建立，在中心负责人、青大附院姜彦教授的带领下，依托青大附院耳鼻咽喉科，组成了核心人才队伍，聚焦慢性鼻病、鼻咽底肿瘤、头颈肿瘤、睡眠障碍等耳鼻咽喉科常见病，围绕精密器械研发、成果转化、精准诊疗体系建立等多方面，实现“需求-研发-转化”高效衔接。

目前，中心拥有在研项目百余项，制定了多项国际、国内标准，累计授权发明专利90余项。联合研发便携式肿瘤智能筛查系统、气道炎症性疾病快速检测系统、头颈颅底外科精准诊疗系统，并开展药物研发等前沿技术，国际首创多项核心技术理念，相关研究成果多次荣获省市级科研奖励。

山东省工程研究中心的获批，是青大附院耳鼻咽喉科产学研结合、医工融合的有力体现。今后，中心将进一步发挥平台优势，以百姓健康为己任，持续加强相关领域交流与合作，加快开展核心技术攻关、人才培养、成果转化等创新活动，提升产学研协同创新效能，打造青岛智能制造标杆，提升耳鼻咽喉疾病精准诊疗水平，为区域生物医药产业蓬勃发展注入新的活力。

山东省健康科普专栏

主办：大众报业集团 山东省疾控中心
承办：大众新媒体大平台·健康山东云平台

熬夜、高糖饮食、压力 正成为年轻人“心梗”的推手

□ 李雯雯

心肌梗死（心梗）并非老年人“专利”，其发病正呈现年轻化趋势。临床数据表明，熬夜、高糖饮食和持续的压力已成为导致年轻人心脏危机的三大元凶。

熬夜是生理节律的“破坏者”。长期熬夜会迫使心脏持续处于超负荷工作状态，致使交感神经过度兴奋，进而出现心率加快、血压升高的现象。同时，熬夜还会引发炎症反应，对血管内皮造成损伤，增加动脉粥样硬化和血栓形成的风险。

高糖奶茶成了血管的“毒药”。一杯全糖奶茶中的含糖量往往远超每日推荐摄入量。过量糖分在体内转化为脂肪，使甘油三酯水平急剧上升，血液变得黏稠。其中产生的“糖毒素”会直接侵蚀血管内壁，加速动脉硬化进程。

长期的压力往往是压垮心脏的“最后一根稻草”。持续的精神紧张会导致肾上腺素和皮质醇等激素异常升高，引发冠状动脉痉挛、心律失常和血压急剧升高，是诱发年轻患者急性心梗的重要因素。

更要警惕的是，熬夜、高糖饮食与压力三者常常相互叠加，形成恶性循环，加速心血管系统病变。

保护心脏，要从改变生活细节开始。专家建议，保持规律作息，确保每晚7-8小时的睡眠，维持心脏自然节律；坚持健康饮食，彻底告别含糖饮料，多吃蔬果和粗粮；学会管理压力，每日进行30分钟中等强度运动。

学会识别心梗的预警信号至关重要。突发胸痛、大汗淋漓、放射性疼痛是心梗的典型症状。一旦出现，务必立即拨打120，把握“黄金救治120分钟”。

（作者来自高青县人民医院）

小心“跳跃冠军”带来的健康隐患

□ 杜俊

在自然界中，跳蚤被称为“跳跃冠军”——它们体型微小、无翅，却可以轻松跳出相当于自己身长数百倍的距离。然而，就是这种看似不起眼的小昆虫，却可能对人类健康构成不小的威胁。

跳蚤属于蚤目，是一类完全变态昆虫，通常寄生在哺乳动物身上，尤其在流浪猫、狗等动物中较为常见。它们借助刺吸式口器吸食宿主的血液，而其幼虫则偏好阴暗潮湿的环境，以有机物和成虫粪便为食。

尽管体型微小，跳蚤带来的危害却不容小觑。首先，被跳蚤叮咬后，皮肤容易出现过敏反应。叮咬处常出现红斑、丘疹或风团，并伴随剧烈瘙痒。如果反复抓挠，还可能诱发皮肤继发感染，延长恢复时间。

更值得注意的是，跳蚤还是多种病原体的传播媒介。它们可携带并传播鼠疫、地方性斑疹伤寒等严重传染病。这些疾病不仅危害个人健康，还可能引发公共卫生危机，甚至造成社会层面的恐慌。

预防跳蚤叮咬，要尽量避免接触流浪猫、狗等动物，减少被跳蚤寄生的可能；少去阴暗潮湿、容易滋生跳蚤的环境，如必须前往，应做好防护措施；保持家居环境干燥清洁，定期打扫，避免跳蚤繁殖；必要时可使用环保型杀虫剂，对已有跳蚤侵扰的区域进行科学消杀。

跳蚤虽小，危害却大。每个人都应提高防范意识，从源头杜绝跳蚤滋生，做好自己健康的第一责任人。

（作者来自淄博市疾病预防控制中心）