“星鲨D阳光行动 悦动有力”生活报健康公益科普来到安化北段社区

答疑解惑 科普讲座 让居民点赞



生活报讯（实习生王梦迪 高淼淼 吴蔚茹 记者刘维娜 李丹 文/摄）24日，由生活报社、国药控股星鲨制药黑龙江团队联合举办的“星鲨D阳光行动 悦动有力”生活报健康公益科普走进安化北段社区。活动当天，有国药控股星鲨制药黑龙江团队为居民带来的健康知识，还有生活报社帮办记者现场为居民提供服务。

帮办进社区 现场为居民答疑解惑

下午2时，安化北段社区活动室内，近70名社区居民早早来到现场。看着帮办牌立起，不少居民询问：“我们直接打电话就能找到记者吗？”“我家供暖不好能管吗？”帮办记者一一为他们进行了耐心地解答。随后，生活报社领导和安化北段社区副书记韩秋阳共同将“生活报帮办服务点”牌贴到了社区显眼位置。

据悉，2004年，生活报帮办工作室正式成立，至今已经二十余载。有难事，找帮办，已经深入龙江人民的内心。工作室依托黑龙江日报报业集团生活报社，整合多方资源，组建了一支专业、高效的帮办团队。能够为群众提供全方位、多层次的服务。工作室以“帮百姓所需，解民生之忧”为宗旨，通过线上线下相结合的方式，广泛收集群众诉求，积极协调相关部门解决问题，成为连接政府与群众的重要桥梁。《帮办在一线》《帮办在社区》《帮办问答》《帮办寻亲》《志愿者在行动》《圆梦行动》《帮办出鞘》，这些栏目将全心全意为您服务。

健康科普讲座 居民纷纷举手参与

授牌结束后，国药控股星鲨制药黑龙江团队为居民带来了健康科普讲座以及健康礼品。“冬天来了，有多少人要去海南的？那为什么到了海南感觉身体舒服了呢，有一部分原因就是因为我们晒太阳多了，身体里的维生素D多了……”本次讲座特邀星鲨黑龙江团队健康顾问、国家执业药师高洋主讲，高老师用通俗易懂的语言、贴近生活的案例，围绕科学补充维生素D、骨骼健康养护、日常科学护眼等内容展开细致讲解。

课堂上，居民们听得专注认真，互动环节也都积极举手参加。居民们纷纷表示，讲座内容实用易懂，学到了很多日常能用的健康知识。

讲座结束后，工作人员为居民免费发放国药控股星鲨制药的大健康产品。星鲨维生素D黑龙江团队负责人表示：“作为央企的一员，国控星鲨始终牢记使命，在全力以赴做好经营、将有利于全民健康的好产品推广出去的同时，从未忘记承担社会责任，我们以实际行动践行央企的责任与担当。”

早在2018年，国药控股星鲨制药黑龙江团队就与生活报共同发起了“暖阳计划”，专项资助省内优秀困难高中生。这份点滴积累的爱心力量，截至目前已成功帮助了三百余名优秀困难高中生，为他们的求学之路点亮了希望。多年来，他们的公益脚步从未停歇，持续开展助老、助学、助残、助贫等一系列社会公益活动，把温暖送到了无数家庭的身边，用关爱驱散困境中的阴霾，为推动龙江公益事业的发展贡献了坚实力量。

安化北段社区副书记韩秋阳看到居民热情参与，开心地和记者说：“把健康服务送到居民身边，让辖区群众学到健康知识、守护好自身身体，看到大家听得认真、有所收获，我们心里也特别高兴。”

友善文化、友善管理、友善服务、友善环境

哈医大一院打造老年友善医院 守护银发健康

生活报讯（实习生黄雪蕊 记者王秋实）近期，哈尔滨医科大学附属第一医院围绕友善文化、友善管理、友善服务、友善环境四个维度，坚持智慧医疗与传统服务并重，做实“一老一小”健康服务，让老年患者就医更便捷、更暖心、更安全。

医院门诊实体化运行老年关爱驿站，依托门诊一站式服务中心设立老年关爱驿站，作为老年人综合服务点，集中提供人工挂号、就医咨询、业务协助、器具借用服务。

“爱心助老贴”让高龄老人在各窗口优先办理，“爱心相随”为无陪护老人全程陪诊，手递手完成挂号、登记、取药并护送抵达诊区。

门诊构建“系统标记优先+人工人文补充”双重优先机制。80岁以上老年患者报到后，系统自动标注“优老”标识优先叫号，采血、结算、药房窗口落实老年人优先政策。

团委组建250余人“医路相伴”学雷锋志愿服务队，实行动态机动布岗，自2022年起累计志愿服务时长8827小时。

针对老年人智能设备使用难、流程烦琐、等候时间长等就医痛点，医院线上线下同步改造：升级微信挂号小程序“老年关爱版”，简化功能、放大字体。

门诊自助终端开通适老模式，自助区配备专人现场帮扶；完整保留人工挂号、缴费、报告打印窗口，不推行全线上单一办理模式，保障不习惯智能设备的老年人线下就医权益。

住院环节着力破解老年患者奔波与陪护难题。病区推行床旁出入院一站式服务，覆盖率达80%以上。



医院提供

统筹推进惠民规范化陪护并实行限价管理，在18个科室推行免费无陪护病房，由专业护理团队承担全部生活及专科照护。

医院开设全省首个住院准备中心、推行预住院服务，让择期手术患者少等待、少跑腿。成立全省首家转诊会诊服务中心，依托医联体畅通双向转诊，常态化开展出院随访、社区巡讲义诊，探索家庭病床、上门巡诊等居家医疗服务，推动优质医疗资源下沉群众身边。

从环境到服务，适老化改造贯穿就医全流程。无障碍卫生间、临时上下车停车点、免费轮椅平车老花镜等助老设施配齐配足，导向标识简明清晰；落实慢性病长期处方，推行药物配送与用药咨询，常规检验检查“不隔夜”。

九旬老人两度休克 三进ICU

多学科接力 达到出院标准

生活报讯（实习生黄雪蕊 记者王秋实）一个多月前，90岁的杜老因急病入院，曾两度休克、三进ICU。近日，经过哈医大一院多学科接力救治，老人达到出院标准。

9月初，杜老突然出现腹痛、寒战高热，家人急忙将他送到哈医大一院急诊外科。主管医生唐树尧检查后发现，老人同时患有胆囊结石、急性胆囊炎、胆总管结石和急性胆管炎。抗感染治疗当晚，病情又急转直下，老人出现感染性休克，被紧急转入ICU。

在ICU，经过抗感染、经皮胆囊穿刺置管引流及支持对症治疗，杜老病情趋于稳定，转回急诊外科继续治疗。就在医护团队为他调整身体状态、准备通过ERCP（经内镜逆行胰胆管造影）取出胆管结石时，老人又突发大呕血和便血，很快陷入失血性休克，第二次被送入ICU。急诊胃镜下，发现他胃底有一直径约2厘米的溃疡型病变。

胃部病灶经病理确诊为胃癌，而老人已90岁高龄，既往有心肌梗死并植入2枚心脏支架、脑出血及脑梗死病史，合并房颤、心力衰竭、丙型肝炎后肝硬化，凝血功能差。面对这样一位病情极其复杂的高龄患者，团队决定为老人搏一次生机。

输血、止血、营养支持、指导老人适度活动、锻炼肺功能……经过精心调整，消化内科徐丹教授为老人实施ERCP，顺利取出胆总管结石。

身体状态再次调整到位后，姜宪教授团队为老人施行了腹腔镜下胃癌姑息性切除术联合胆囊切除术。手术顺利完成，腹部仅留下5个0.5~1厘米的微小穿刺孔。

术后，老人先后出现快速房颤，经心内科指导用药逐步控制心室率；双侧胸腔积液经超声介入科欧阳伽保教授精准穿刺置管后缓解。然而仅过两天，严重心力衰竭、喘憋、肺水肿接踵而至，血氧饱和度持续下降，老人第三次被转入ICU。经ICU医护团队全力救治，杜老的心衰和肺水肿逐步纠正，血氧恢复正常。

在普外科，老人接受个体化肠内外营养支持、抗感染和血栓预防，逐步恢复进食，肠道功能恢复正常，最终达到出院标准。

出租出售
刘经理 13946092977
出租库房
库房使用面积1200平米，举架高7米，宽敞明亮，屋内无障碍，有取暖设施，仓储优选，交通便利，临近三环路。
地址：南岗区王岗镇前兴隆村工业区
18904515815
15846048899
门市出租出兑
松北区融创融园临街门市，二层，建筑120米，已装修，有烟道，可从事多种经营，现店面经营德伦堡酒业。
18645117117
茶脉新语
刘经理 13946092977
徽茶始祖—松萝茶
新茶到店 欢迎品鉴


零售价：60 元/盒


零售价：158 元/罐


零售价：528 元/盒 98 元/罐


零售价：1188 元/盒 228 元/罐
品茶电话
18645049097
地址：哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行【勐库戎氏专卖店】
生活报中缝广告
办理地址 哈尔滨道里区地段街1号生活报社一楼103室
刊登电话 84681180
13104659009 魏老师
13613600156 王羽老师
18686821585 侯老师
敬告客户
本报所刊登商务信息不作为提供双方交易的法律依据，交易时请认真核实相关证照，谨慎付款，一切交易行为自行承担法律责任。

年收患者超千人 记者探访哈市戒酒门诊

酒精成瘾患者呈年轻化 女性增多 不乏白领群体



实习生 居畅
生活报记者 王秋实 黄迎峰

“20年前，戒酒门诊患者几乎全是男性，每月仅十几人；如今，该院每年收治住院戒酒患者超千人，每月都能接诊数名三四十岁女性患者。”17日，记者采访哈尔滨市第一专科医院七病区主任、副主任医师赵静图。她介绍，近年来接诊的酒精成瘾患者呈现明显年轻化趋势，发病人群更加多元，女性患者逐年增多，高知、白领群体也陆续出现。

变化：
由20年前每月十几人到年接诊超千人

哈尔滨市第一专科医院七病区常年接诊各类戒酒患者。赵静图透露，目前，医院每年收治的戒酒住院患者超过千人，而二十年前，每月接诊量只有十几人。酒精成瘾患者数量逐年增长，呈现低龄化、年轻化特点，三四十岁的女性患者每月能接诊两三例。

患者大致分为三类：老年人因长期饮酒形成顽固酒精依赖；中年人受生活压力、交际应酬影响，长期酗酒成瘾；年轻人借酒疏解情绪、缓解压力、改善睡眠，逐步形成依赖；女性患者多因深陷情感困扰，依靠酒精麻痹自己。

即便每年千余人入院戒酒，放在庞大的酒精成瘾群体中，依旧只是冰山一角。究其原因，一方面是多数患者并不认可“喝酒是病”，对酒精成瘾存在认知误区；另一方面，受传统饮酒文化影响，大众对长期过量饮酒的危害重视不足。赵静图曾参与相关流行病学调查，不少人早已出现典型酒精成瘾症状，却始终不以为然。



图片由AI生成

趋势：
低龄化凸显 高知白领、女性患者增多

从业多年，有三类患者让赵静图印象深刻。

第一类是中老年患者，也是过去戒酒病房的主流人群。这类患者大多六七十岁，饮酒史长达三四十年。长期过量饮酒造成严重躯体依赖，伴随情绪、行为方面问题，日常生活受到较大影响，最终需要入院接受专业戒酒治疗。在病房里，高龄、长期饮酒的患者占比最高，是酒精成瘾最典型的群体。由于饮酒年限久，这类患者戒断时容易出现手抖震颤、多汗、焦虑抑郁、失眠多梦等较重的戒断反应。

第二类是低龄患者，不断刷新科室接诊年龄。有一名不到20岁的患者，父母离异后跟随父亲生活，受父亲酗酒影响，他也开始饮酒。据他自述，上学时，常在校外喝下两杯二两装白酒，之后进教室昏睡。老师多次和家长沟通，但情况没有改善。母亲带他前来戒酒门诊就诊，这名患者发病年龄之小，也印证了酒精成瘾低龄化的严峻现状。过去，酒精成瘾常被认为是中老年长期饮酒人群的专属问题，如今越来越多年轻人饮酒失控，不得不入院治疗。

第三类是三四十岁的职场精英患者。赵静图讲述了当日接诊的一名患者：他身着正装、外表体面，从事法律相关工作多年，在业内有一定声望。他的成瘾并非因为情绪失意，而是长期职场社交饮酒所致，从日常小酌逐步发展为无法自控的酒精依赖，有饭局开怀畅饮，没有饭局也会独自饮酒直至大醉。该患者处于典型的“隐秘饮酒”阶段，为了不让家人察觉，他把高度白酒兑水稀释，掩盖酒味再回家。家属原本以为他每周只喝一次酒，结合临床经验，赵静图判断，他大概率每日少量饮酒，只是没有醉酒失态，隐蔽性极强，很难被家人发现。

“近年来女性患者逐年增多，20年前一年最多接诊一两位，如今每月至少两三例，大多是三四十岁的中年女性。”赵静图介绍，这类女性成瘾，大多是因为情感失意、入睡困难，想依靠酒精暂时忘却痛苦，可酒醒之后，烦恼依旧存在。


图片由医院提供

专家提醒：
戒酒要科学 早发现早干预

谈及酒精成瘾难以早发现、早干预的原因，赵静图解释，酒精属于成瘾性物质，会促使大脑对酒精产生持续渴求与依赖。长期饮酒的人很难自主察觉危害，主动入院戒酒的患者很少，绝大多数是由家人强制或半强制送来。据了解，哈尔滨市第一专科医院七病区规定，戒酒住院患者需要家属全程陪护。赵静图说，多数患者戒酒意愿不强，需要家属督促，家属的全程陪伴、积极配合，是戒酒治疗成功的关键。

规范的戒酒治疗主要分为两个阶段，整个疗程大约一个月。第一阶段是生理脱瘾治疗，为期两周，重点改善躯体酒精依赖症状。医护人员针对性处置断酒后出现的手抖、震颤、多汗、焦虑、抑郁、失眠等戒断反应，减轻患者躯体不适，稳定身体状态；第二阶段为心理干预矫正，同样为期两周。医护人员通过专业心理疏导，帮助患者重塑对酒精的认知，认清长期过量饮酒的身心危害，调整心态、学会自我管控，从心理上摆脱对酒精的渴求。

听到酒精成瘾，家属不必过度恐慌。赵静图介绍，正常社交饮酒多发生在聚会、应酬等公开场合，饮酒时搭配食物，饮酒者能够自主把控酒量，感觉不适便可主动停酒。酒精成瘾患者则截然不同，大多习惯独自饮酒，晨起就有强烈饮酒渴求，饮酒时无法控制酒量，缺少主动停酒的自控力。

她提醒，一旦出现饮酒量逐年增加、对酒精产生强烈渴求、停酒后身体不适、饮酒影响工作和生活等情况，就是酒精成瘾的预警信号，要提高警惕，尽早干预。