

游泳正当时,小心耳部感染

本报讯(陈荣春 三院宣) 进入夏季,天气炎热,不少人喜欢游泳这项运动。但要注意的是,游泳后要注意耳部清洁,6岁的小宝就是不小心导致了中耳炎。

前几天,小宝常说耳朵疼痛,起初家人也没在意,后来发现小宝的耳朵竟流出脓水,还有一种奇怪的气味,这才赶忙带小宝到市三院耳鼻喉科门诊就诊。经过医生详细的问诊和专业的检查,小宝被诊断为“中耳炎”。

原来,最近小宝爱上了游泳,加之天气炎热,常吹空调,感冒又找上了门。医生介绍,儿童的咽鼓管解剖结构比较特殊,呛水时容易发生中耳进水,就会造成中耳炎。若孩子不慎着凉感冒,还会使中耳炎症状加重。

市三院耳鼻喉科主治医师印秀文提醒游泳爱好者,出现以下症状要注意耳朵健康:1.瘙痒:最典型症状是耳内发痒,有的瘙痒难忍,以夜间为重,合并细菌感染还会出现疼痛、流脓等。2.耳内流水:可有一种伴恶臭、黄色的液体由耳内流出。3.耳内疼痛:尤其在活动头部或轻轻牵拉耳廓时。4.听力改变:造成听力下降和耳鸣。



胡平摄

那么,因为担心耳部感染,就不得不放弃游泳这项很好的运动,针对这个观点,专家介绍,只要正确应对,完全不必过于担心:

- 1.选择水质干净、持有卫生证明的泳池,尽量不去游“野泳”,以免水中细菌过多引发中耳炎。
- 2.减少耳部积水。使用耳塞是预防积水的一种简单而有效的方法。耳塞可以有效地阻止水进入耳道,降低中耳炎的发生率。
- 3.保持耳朵的清洁是预防中耳炎的关键。在游泳之后,及时清洗耳朵,尽量排出残留的水分。使

用柔软的毛巾或纸巾轻轻擦拭耳朵的外部,但不要深入到耳道中。同时,可以倾斜头部,轻轻晃动几次或掌心压耳数次,帮助水分流出耳朵。借助吹风机的低挡也可缓解耳道的湿气。

- 4.避免呛水。游泳时尽量不做跳水之类的大动作,以免发生呛水。
- 5.正确清理鼻腔进水。鼻腔不慎进水时应用手指按住一次鼻腔,将另一侧鼻腔的水轻轻擤出,同法擤另一侧鼻腔。错误的擤鼻方法可能使污水通过咽鼓管进入中耳,引发中耳炎。

市四院中医科第三届中医养生节开幕

三伏阳气正旺,夏季养生方法多

三伏贴、中药茶饮、中医美容广受欢迎

本报讯(李青 杜菁) 7月8日,市四院中医科第三届中医养生节开幕,在传统项目“冬病夏治”和以“特调乌梅饮”“消脂饮”为代表的中药茶饮外,今年还多了一个新项目——中医美容。

中医美容是一门专门学科,旨在研究损容性疾病的防治和损容性生理缺陷的掩饰和矫正。它以中医理论和中国特色的人体美学理论为指导,以达到防病健身、延年驻颜、维护和再塑人体神形之美为主要目的。中医美容注重整体,将容颜与脏腑、经络、气血紧密连接。其治疗方式包括中药内服、中药外敷、针刺、艾灸、推拿、穴位埋线、中医传统养生操等,均体现出动中求美的观点,使精气畅通,并

且简便易行、安全可靠,作用广泛而持久。

今年入伏时间是7月15日,市四院在7月8日开启三伏贴门诊。穴位贴敷是应用中医“冬病夏治”的传统理论创立的一种特色疗法,临床效果得到全国各医院患者的肯定,主要治疗呼吸道疾病如:哮喘、慢性咳嗽、老慢支、过敏性鼻炎,以及虚寒性体质引发的畏寒、腹泻、痛经等,并对儿童免疫力低下而引发的上呼吸道感染、过敏性鼻炎及哮喘反复发作都有明显疗效。穴位贴敷时间为每年夏季三伏天,一个疗程贴5次,每3到5天一次,一般建议连续贴三至五年。贴敷时饮食宜清淡,不能游泳,忌食生冷、肥腻、辛辣、海鲜、鱼虾等发物。

此外,还有七种中药茶饮可供选择:降脂泄浊饮主治清热祛湿,和血消食,用于高脂血症,肥胖患者,易腹泻者慎用;养心安神饮主治疏肝解郁,养心安神,用于肝气郁结的失眠患者、心神失养人群;滋肝明目饮主治滋补肝肾,养阴明目用于双目干涩、红赤、流泪患者;金钱排石饮主治健脾利湿,清热排石用于肾结石属于湿热内蕴患者;化痰散结方主治疏肝解郁,健脾化湿,化痰散结用于甲状腺结节、肺结节、乳腺结节;益气乌梅饮主治益气养阴,用于感受暑湿之邪或劳累汗出后见神疲乏力,胸闷气短,口干咽燥;消脂饮主治消脂理湿益气,用于高脂血症,肥胖见神疲乏力,四肢沉重。

高温雨水天气

武进疾控提醒:防蚊灭蚊防控登革热

■本报通讯员 洪刘波

近日,常州地区梅雨渐退,气温逐渐升高,蚊虫孳生活动更加频繁,为登革热传播创造了有利条件。武进区疾控中心急传科科长赵学成表示,登革热是登革病毒经蚊虫叮咬引起的急性虫媒传染病,属法定乙类传染病,主要在热带和亚热带地区流行,我国云南、广东、

广西、海南、福建等省份是登革热的主要流行区。

每年5—11月是登革热的高发季节。人感染登革病毒后主要症状为发热、头痛、关节痛,可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状,病后3—6天有皮疹出现,严重者会出现皮肤、牙龈等出血。登革热患者、隐性感染者和带毒的伊蚊是登革热的主要传染源。目前尚无疫苗可以预防登革热,防蚊灭蚊、避免蚊虫叮咬是

现阶段预防登革热最有效的措施。

赵学成提醒,如到登革热流行区旅行或生活,应尽量穿着浅色长袖衣服和长裤,并在外露的皮肤上喷涂蚊虫趋避药物;从流行区返回本地后,若2周内出现发热、皮疹等症状,要及时就医并说明外出史。市民应经常清理家中花瓶、小鱼缸及托盘中的积水,避免蚊虫繁殖,必要时可安装纱门、纱窗、蚊帐等,避免蚊虫叮咬。

市二院放疗科

《超声引导下后装放射治疗指南》再获国家癌症中心质控指南立项

■本报通讯员 二宣

6月21日,国家癌症中心发布了放疗质控指南项目清单。市二院倪昕晔教授团队的《超声引导下后装放射治疗指南》成功入选其中。此前,倪昕晔教授团队已有《超声引导下放射治疗物理实践指南》和《人工智能合成图像在放疗中的应用实践指南》入选国家放疗质控指南项目,此次是第三次入选,标志着医院肿瘤放疗诊疗水平已经达到了全国先进水平。

近年来,超声引导下的后装放射治疗已广泛应用于多种肿瘤的治疗,特别是妇科肿瘤如宫颈癌、子宫内膜癌等。超声引导下的后装放射治疗

是一种结合超声成像技术和后装放射治疗技术的创新治疗方法,该技术具有精确定位、实时监控、副作用小等优势,能够显著提高治疗效果,减轻患者痛苦。随着医疗技术的不断发展,超声引导下的后装放射治疗技术将在肿瘤治疗领域发挥越来越重要的作用。然而,在国内目前还缺乏针对超声引导在后装治疗方面的标准和指南。因此,规范化的治疗和质控至关重要。

为填补这一空白,倪昕晔教授团队结合先进国家的经验和国内放疗行业的发展现状,制定了这份既具有先进性又适用于国内推广和实施的物理实践指南,重点指导超声引导在后装放疗中的应用。

国家癌症中心2024年放疗质控指南项目清单

项目编号	项目名称	主持人	项目承担单位
202401	宫颈癌术后放疗指南	张福泉	北京协和医院
202402	宫颈癌根治性放疗指南	胡克	北京协和医院
202403	图像配准与融合技术在放射治疗中应用实践指南	朱小东	广西医科大学附属医院/广西医科大学附属肿瘤医院
202404	近距离放疗源强度校准实践指南	杨瑞杰	北京大学第三医院
202405	肿瘤放疗结合热疗临床模式的物理实践指南	王伟	天津医科大学肿瘤医院
202406	基于CBCT的在线自适应放射治疗在线流程质量管理与控制	曲宝林	解放军总医院第一医学中心
202407	放射治疗数据规范化指南	金献洲	温州医科大学附属第一医院
202408	离子治疗计划系统验收测试及质量控制指南	张秋宇	中国科学院近代物理研究所
202409	离子放射治疗处方、记录和报告指南	黄晓廷、陈明	中山大学肿瘤防治中心
202410	脊柱转移瘤立体定向放疗靶区勾画和计划设计指南	刘士新	吉林省肿瘤医院
202411	食管癌靶区勾画和计划设计	王军	河北医科大学第四医院
202412	X/y射线一体化放射治疗系统质量保证实践指南	庞廷田	北京协和医院
202413	超声引导下后装放射治疗指南	倪昕晔	南京医科大学附属医院常州第二人民医院

长期自行服用激素
男子股骨头坏死难以行走

本报讯(李青 杜菁) 近日,家住丹阳的钱先生突然出现右侧髋部剧烈疼痛,行走时疼痛明显加重,以至于他不敢下地行走。在当地医院治疗一周后,症状没有明显好转,钱先生就到市四院骨科就诊。经过专科检查,医生发现其双侧股骨头均已经发生坏死,双侧髋关节内有积液,尤以右侧为甚。经市四院骨科专业治疗后,钱先生症状缓解,目前已经出院休养。

原来,钱先生既往有慢性皮炎病史,每次皮肤病发作就自己购买激素类药物服用。

“股骨头坏死最常见的三大原因有外伤、大量饮酒、长期服用激素类药物。”市四院骨科副主任医师高磊说,“钱先生没有外伤病史,也没有烟

酒嗜好,那大概率就是长期服用激素导致的。”

“钱先生发现得还算早,虽然双侧股骨头都已经坏死并伴有积液,但是左侧还没有出现症状。我们经过全科讨论后,决定为其进行微创保髋手术——右侧股骨头髓芯减压术。术后,钱先生症状缓解,第二天就下地活动了。”高磊介绍说,“股骨头坏死早期不处理或处理不当,错过最佳治疗时机,一旦发生股骨头塌陷,就不得不面临人工髋关节置换的手术。但是,人工关节假体的置入并非一劳永逸的治疗,假体使用寿命约10—20年,其间如果遇到感染、松动、骨折,将会大大缩短假体使用寿命,患者生活质量明显下降。”