

得了慢阻肺,比“肺癌”还遭罪?

本报讯(陈荣春 李社莹)慢阻肺全名慢性阻塞性肺疾病,是常见的慢性呼吸系统疾病,我国慢阻肺患者接近1亿,40岁以上人群中每7人就有1人患病。75岁的张先生就是一名慢阻肺患者。

重症医学科主任医师冯春来诊断张先生是重度慢阻肺并伴有呼吸衰竭,需要长期开展治疗。“患者此次病情加重情况非常明显,已经表现为呼吸衰竭,很可能后面还会出现肌肉萎缩等情况,会感觉越来越没力气。”

病情为何会加重?通过详细询问,医生找到“蛛丝马迹”——与张先生的不良嗜好有关。原来,张先生的烟龄有近50年,每天几乎都要抽上两包烟。虽然家人屡次劝其戒烟,他也曾下定决心戒过两次,但后来由于思想上放松了,从一天三五根到半包后来烟量又上来了,这也导致了肺功能下降,经常咳嗽、气喘。

“慢阻肺包括大家所说的慢性支气管炎、肺气肿,常见症状就是呼吸困难、气短、咳嗽、咳痰,最主要的病因是吸烟。有些患者常年吸烟,平时咳嗽、咳痰根本不在意,认为吸烟咳嗽是正常的。但等到出现呼吸困难、气短来医院就诊时,肺功能已经出现损害。”冯春来说。

专家提醒有吸烟史的市民,如果伴有咳、痰、喘症状,要高度重视慢阻肺。慢阻肺具有高患病率、高发率、高致残率、高致死率、高经济负担和低收入率等特点,此病周期长、反复急性加重、有多种并发症,严重影响中老年人患者的预后和生活质量,造成沉重的经济负担。

疾控在行动

□本报通讯员 姚瑶 张慧珂

由常州市卫健委、人社局、总工会、团市委、妇联共同举办,常州市疾控中心承办的常州市现场流行病学调查职业技能竞赛日前在市疾控中心顺利举办。

本次技能竞赛由6个辖市、区和常州经开区为单位组建代表队,共计38名专业技术人员参赛。竞赛形式包括综合笔试与技能操作两部分,竞赛内容主要为传染病和突发公共卫生事件的调查、分析、评估和处置相关法律法规、专业知识、技能等。其中传染病包括法定报告传染病、国家有管理要求但未纳入法定管理传染病、全球重要的新发突发传染病等;突发公共卫生事件以传染病

类事件特别是急性传染病事件为主。经过激烈的比拼,根据参赛选手综合笔试与技能操作总成绩综合排序,评选出一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名。我市将参照《关于举办常州市第十七届职工职业技能竞赛的通知》二级竞赛的奖励办法对技能竞赛前3名的选手授予相应荣誉。同时,常州市卫健委也将择优遴选参赛选手,组成常州市代表队参加江苏省现场流行病学调查职业技能竞赛。

现场流行病学调查是疾控机构的核心职能之一,也是衡量疾控能力水平的关键指标。接下来,常州市疾控中心将继续加强流调人员专业队伍建设,以赛促学、以赛促练、以赛促用,在内涵素质、外树形象的同时,推动全市疾控系统高素质人才队伍建设,为全市人民身体健康和公共卫生安全保驾护航。



常州市儿童医院 开设“儿保睡眠门诊”

本报讯(陈荣春 匡医莹)优质的睡眠是孩子们健康成长的基石。常州市儿童医院日前开设“儿保睡眠门诊”,为家长们排忧解难,助力孩子更好睡眠。

“宝宝最近晚上经常醒,一醒了就哭,喂奶都不管用,他是不是哪里不舒服?”“孩子三个月大,白天睡不醒,晚上喝五六顿奶,这情况正常吗?”……在常州市儿童医院儿童保健与心理健康中心的儿童保健门诊,不少家长提出孩子的各种睡眠问题。

专家介绍,90%的大脑发育在5岁之前完成,高质量的睡眠则是脑发育的关键因素之一。如果宝宝存在睡眠障碍,不仅影响孩子的体格生长,还会对

孩子的认知功能、创造力、洞察力、情绪以及心理行为等方面造成不良影响。

为了帮助大家解决这些困扰,常州市儿童医院特地开设“儿保睡眠门诊”,每周五8:00—11:30,为孩子提供专业的睡眠评估及个性化的睡眠指导,帮助孩子养成良好的睡眠习惯。

据了解,常州市儿童医院儿童保健与心理健康中心是江苏省儿童早期发展中心、江苏省妇幼保健重点学科、长三角地区儿童青少年心理健康促进联盟单位、常州市未成年人成长指导站。中心以“生物—心理—社会”诊治模式为特色,下设儿童保健科、发育行为科、临床心理学等专科,承担着常州及周边地区0—18周岁儿童青少年身心健康管理、疾病诊疗工作。

新北区开展“儿童青少年抑郁障碍的早期识别和干预学习班”

本报讯(赵雪煜 李薇 汤晓璐)11月15日上午,新北区开展国家级继续医学教育项目——“儿童青少年抑郁障碍的早期识别和干预学习班”开班仪式。

该项目是由上海华东师范大学附属精神卫生中心(长宁区精神卫生中心)和常州市新北区德康医院联合举办,来自各省、市、区基层医疗机构的全科医师、儿童精神科医生和学校心理咨询与治疗教师等通过线上+线下的形式参加了培训。

本次国家级继教班专家云集,包括上海华东师范大学附属精神卫生中

心主任医师季卫东和郑宏、副教授龚靖波、副主任医师张娜和张静洁,华东师范大学教授刘俊升和严超,上海市学生心理健康教育发展中心教授李正云、常州市新北区德康医院副主任医师刘玉芝等专家,既有理论高度,又有实践深度,为所有参训学员带来了一场学术盛宴。

此次培训将进一步提高参训学员的专业能力,充分发挥学校、家庭和医疗机构早期识别和干预儿童青少年心理健康问题的作用,共同呵护儿童青少年健康成长。

古方今用,除便秘有了“黑科技”

老便秘,粪便淤积在肠道。每天肚子胀、口气臭,消化不良吃东西没胃口。便秘不像其他毛病,番泻叶、决明子、麻仁、芦荟等这些泻药,只能短期通便,经常服用便秘会加重。老便秘的肠道皱褶里,淤塞大量毒便、黑便,肠道衰老更快,影响人体的寿命。给肠子洗洗澡,清除肠道皱褶里的黑便,让肠道恢复自主排便功能,每天轻松排便,解除老便秘。

我国医学专家运用古方研制成新一代通便产品——“津棠通”。津棠通不含任何泻药成分,在体内如同一把“刷子”,把肠道里的毒便、宿便统统刷干净。同时津棠通能调节肠道的内环境,修复损坏的肠粘膜,恢复肠道自主

的排便功能。随着自主排便的功能越来越强,津棠通的服用量也越来越少,直至停用,让老便秘摆脱便秘的困扰。清除老便秘,津棠通一招全搞定。津棠通的三大特点:第一,前三天能排出大量毒便、黑便,奇臭无比,肚子仿佛都小了很多;第二,每天晚餐后吃几粒,便秘逐步减轻,逐步消失;第三,便秘越严重,效果越好。晚餐吃几粒,第二天早上顺利排便。一到两个疗程便秘逐渐减轻直至消失。地址:龙御膳食专营店(市区路桥市场B座605A室);湖塘南方大药房(常州中路9-03号,百岁鱼庄向南50米)。电话:0519-88050859(市区免费送货)。温馨提示:5盒一周期,现全国正举行买4送1的优惠活动

心脑血管疾病,怎么防,怎么治?

11月15日,国家卫生健康委、国家发展改革委等14部门联合发布《健康中国行动——心脑血管疾病防治专项行动实施方案(2023—2030年)》,《实施方案》提出进一步完善心脑血管疾病防治体系。如何让更多普通人能够知晓、了解健康的预防常识?《新闻1+1》本期节目,白岩松邀请首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军,共同关注:心脑血管疾病,怎么防,怎么治?

当出现这三个动作中的任何一个动作,你就可以知道观察的人可能出现了中风,所以你的做法就是打急救电话,等救护车来,把病人尽快送到医院,不要在家里边寻找你认为有效的治疗方法,这个时候可能给病人带来更多的危害。

家人有人突发“脑血管疾病”应该怎么做?

首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军:第一,在家里,如果怀疑家人得了心脑血管疾病,不要自己驾车,而是第一时间拨打120。我们很

多人还要等待子女下班之后才去送医院,这会耽误非常宝贵的治疗时间。第二,如果家人因为脑血管病摔到地上,不要去拖拽他,不要把他拖到沙发上或拖到床上,如果是脑出血的话,这样做很可能会使血肿扩大。第三,在家里边不要给患者去喂任何药物,也不要给喂任何水和食物。因为如果得了脑血管病之后,40%的人会有吞咽困难的情况,如果这时还给他喂食东西,误吸带来的生命威胁要大大超过喂药的好处。所以提醒大家只需要在家里边打120急救电话,等待急救车到现场,把病人安全转运到可救治的医院,

交给医生,你的任务就完成了。

每周至少300分钟中等强度运动可以预防心脑血管疾病

首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军:首先,运动肯定是可以预防心脑血管疾病发生的,国际上非常多的研究都说明了这一点,预防心脑血管病最标准的运动,就是每周至少坚持300分钟中等强度运动。中等强度运动就包括快速散步或者慢跑这样的有氧运动。网上有很多人说不运动也能活得很长,但是对于脑血管病和心脏病,久坐不动肯定是个非常大的危险因素。如果长期不运动的话,一方面会造成血管内皮的一些障碍,也会使代谢减慢,对心脑血管病是一个非常大的负担。所以这次专家建议,还是要求我们每周至少坚持300分钟中等强度的运动。

据央视新闻

市二院老年医学科、康复科走进天宁区浦前社区

关爱老人,传递温暖

□本报通讯员 二宣

11月16日,在市二院老年医学科护士长吕芬的带领下,老年医学科携手康复科一同走进天宁区兰陵街道浦前社区,开展主题为“关爱老人,传递温暖”的科普宣讲及健康义诊活动。

现场由康复科副主任辛晋敏讲解老年人吞咽障碍的相关知识,并指导老年群众早期识别及预防吞咽障碍的方法,同时结合老年人常见颈肩疼痛症状,治疗师现场还

为居民们使用半导体激光治疗仪进行高能激光治疗,得到了现场居民们的一致好评。接着,老年医学科金璐护士向社区居民分享了冬季如何健康养生、防病保健的相关知识。

会后,吕芬、金璐为老年群众免费测量血压、血糖,普及老年常见疾病的日常保健、疾病预防、合理用药、健康饮食、科学健身等慢病管理知识,真正将专业知识、技能送到群众身边,为老年群众的健康保驾护航。

此次义诊活动得到了社区居民的大力支持,深受街道居民们欢迎。



为帮助居民深入认知、管理糖尿病

市七院内分泌科走进丁堰社区

□本报通讯员 七軒

每年的11月14日是“世界糖尿病日”,今年是第十七个联合国糖尿病日,这一天旨在提高全球公众对于糖尿病的认识和关注,早期干预,积极管理,避免并发症,改善生活。今年的主题是“了解风险、了解应对”。

上周,市七院内分泌科走进常州经开区丁堰社区开展糖尿病日活动。内分泌专科护士谢涵洋向

社区居民介绍了糖尿病的风险及应对方法,患者的自我管理及并发症,让社区居民认识到早期发现疾病、早期控制的重要性。内分泌科副主任刘蓉针对社区居民提出的问题进行了详细解答,并提醒大家,糖尿病是一种严重的慢性疾病,但可以通过合理的饮食、运动和药物控制来维持血糖水平。

活动结束后,内分泌科医护人员还为社区居民测量了血糖、血压,进行糖尿病筛查,帮助居民及

早发现和控制高血压,从而减少糖尿病患者出现心血管疾病的风险。



天使志愿服务一周活动安排

时间	地点(线上平台)	志愿服务内容	志愿服务开展单位
11月21日(周二)14:00—15:00	腾讯会议APP	轻松自然 顺利分娩	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
11月21日(周二)15:00—16:00	儿童保健中心家长学校	儿童语言发展家长课堂	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
11月22日(周三)12:00—13:00	门诊产科二楼B1-08	孕期瑜伽	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
11月22日(周三)15:00—16:00	腾讯会议APP	专家答疑小课堂	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
11月23日(周四)	医院门诊大厅	“益路同心 爱满妇幼”医务人员慈善义卖	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
11月24日(周五)14:00—15:00	腾讯会议APP	宝宝疫苗接种知识	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
11月24日(周五)下午	常州市新北区西夏墅中心小学	常州儿童健康大讲堂:培养专注力,性价比最高的价值投入	常州市儿童医院
11月25日(周六)09:30—11:00	门诊产科二楼B1-08	准爸爸训练营	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
11月25日(周六)09:00—10:30	常州市中心血站	无偿献血知识科普	常州市中心血站
11月25日(周六)12:00—13:00	门诊产科二楼B1-08	生育舞蹈	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
11月25日(周六)14:00—15:30	常州市中心血站	无偿献血知识科普	常州市中心血站
11月26日(周日)09:30—11:00	门诊产科二楼B1-08	孕妈咪咪快乐沙龙	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
11月27日(下周一)14:00—15:00	腾讯会议APP	新生儿保健	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区

健康服务

- 常州市第一人民医院 地址:局前街185号 电话:0519-68870000
- 常州市第二人民医院城中院区 地址:兴隆巷29号 电话:0519-88104931
- 常州市第二人民医院阳湖院区 地址:滆湖中路68号 电话:0519-81099988
- 常州市中医医院 地址:和平北路25号 电话:0519-88124955
- 常州市口腔医院(市中医医院钟楼院区) 地址:北直街61号 电话:0519-86804028
- 常州市第三人民医院 地址:兰陵北路300号 电话:0519-82009999

- 常州市肿瘤(第四人民)医院 地址:新北区红河路68号 电话:0519-69806980
- 常州市妇幼保健院 地址:钟楼区丁香路16号 电话:0519-88581188
- 常州市儿童医院 地址:中吴大道958号 电话:0519-69808328
- 常州市第七人民医院 地址:延陵东路288号 电话:0519-69800506
- 常州市疾控中心 地址:泰山路203号 电话:12320
- 常州市卫生监督所 地址:健身路28号 电话:0519-86608357
- 常州市德安医院 地址:丽华北路157号 电话:0519-68016199

- 第904医院常州医疗区 武进人民医院(常州市第八人民医院) 地址:和平北路55号 电话:0519-83064102
- 本部:永宁北路2号 电话:0519-85579150
- 南院:武进区滆湖东路85号 电话:13915837120
- 高新区院区:武进区武宜南路509号 电话:13861188120
- 武进中医医院 地址:湖塘人民西路6号 电话:0519-86582737
- 北极星口腔医院连锁 钟楼机构、武进机构、新北机构、天宁机构、青枫机构 电话:0519-81899999
- 常州现代口腔门诊部 荷花池店:钟楼区荷花池公寓19-1 电话:0519-88120611
- 九州店:钟楼区兰陵九州新世界四楼 电话:0519-88120633