

助力 1.6 万考生体检

□本报记者 陈荣春 通讯员 李祉壹

根据全市统一部署,3月1—13日,市一院健康管理中心将承担市区高考考生的体检任务,预计服务学生1.6万人。

在健康管理中心牵头和相关科室密切协作下,3月1日上午,高考及职教高考体检顺利进行。此次体检采用电子化信息流程,大大提高体检

效率。医护人员悉心指导,学生们依次接受眼科、内科、外科、耳鼻喉科、口腔科、胸片、血压、身高体重、肝功能等项目的检查。整个体检现场井然有序,忙而不乱。

据了解,常州市教育考试院和市一院高度重视高考及职教高考体检,周密部署考生体检工作,优化体检流程,安排经验丰富的医务人员,助力体检工作更加优质高效。



关注孩子的听力健康

□本报通讯员 杨小霞

2024年3月3日是第25个全国爱耳日,今年的主题是“科技助听,共享美好生活”。耳朵是我们聆听世界的桥梁,市儿童医院耳鼻喉头颈外科主任何君玲来到天宁区雕庄街道水岸社区为社区居民和儿童讲解儿童听力保健知识。



婴幼儿时期哪些因素会损失听力?

婴幼儿时期多由于遗传因素引发听力损失,最常见的有:GJB2(先天性极重度感音神经性聋或迟发性听力下降)、GJB3(后天高频感音神经性耳聋)、SLC26A4(大前庭导水管综合征)、线粒体12SrRNA(药物性聋)等。除此以外,还有其他因素:先天性发育异常:先天性耳畸形:外耳(耳廓畸形、外耳道闭锁);中耳(听骨链畸形);内耳(耳蜗发育畸形、前庭水管扩大)、颅面畸形及其他器官异常等;病毒感染:巨细胞病毒、麻疹病毒、乙型肝炎病毒、腮腺炎病毒等;注射相关耳毒性药物:庆大霉素、链霉素、万古霉素等;早产、高胆红素血症、新生儿窒息等。

婴幼儿如何进行耳部及听力的保健及预防?

1. 建议有婚配生育要求的听力正常个体及有耳聋家族史者,孕进行遗传咨询、耳聋基因筛查;2. 孕期尽量避免病毒感染;避免服用耳毒性药物,如果需要用药,请遵医嘱;3. 产后积极配合进行听力筛查,做到早发现、早干预、早治疗,让孩子更好地回归社会;4. 对于具有高危因素的新生儿,应遵循医嘱,即使听力初筛通过,也应定期复查,以防迟发性听力损失;5. 新生儿喂奶时尽量避免头部过低或呛奶,以防奶汁残留耳道或鼻腔,降低引发中耳炎的风险。

儿童听力下降怎么办?

儿童期的听力下降多是由中耳炎、鼓膜穿孔、耳部或头部外伤、药物性聋、迟发性听力损失等引起的。要注意以下几点:
1. 注意正确的擤鼻方式。在感冒时,同时捏住两侧鼻腔擤鼻可能会导致鼻涕倒流,通过咽鼓管进入中耳,导致中耳炎的产生。因此,正确的擤鼻姿势为:手指压住一侧鼻孔,稍用力向外吹气,对侧鼻孔的鼻涕即可擤出,交替换鼻。
2. 坐飞机时要正确保护耳朵。在飞机起飞和降落的过程中,有部分人会出现耳闷、耳痛的症状,检查后发现鼓膜充血、内陷,鼓室内积液,严重者甚至出现鼓膜穿孔。可以通过反复做

吞咽、咀嚼等动作来减轻此症状。

3. 注意喝水呛住、耳道进水、耳道异物。尽量避免平躺喝水,以防呛水;洗澡或游泳时尽量避免呛水和耳道进水,保持外耳道干燥;避免异物进入耳道。若发现儿童耳部及耳周皮肤有异常,有拍打或抓等异常动作、对声音反应迟钝等表现时要及时就医。

4. 避免耳部和头部外伤。耳部外伤可导致外伤性鼓膜穿孔和听力下降;严重的头部外伤可导致颞骨骨折、鼓膜破裂、听骨链断裂和移位等;如果颞骨骨折涉及内耳,甚至会出现全聋。

5. 让孩子远离强声和持续性的噪声。不要让儿童长时间佩戴耳机,如需要,要遵循60-60原则,即音量不超过最大音量60%,连续听的时间不超过60分钟;远离燃烧的烟花炮竹;避免长时间待在游戏厅、KTV等。

6. 尽可能避免使用耳毒性药物。在特殊情况下如果必须使用,需积极关注听力,监测用药过程中的听力变化情况。

7. 关注儿童的身体健康,及时接种疫苗,以防病毒感染;当心掏耳朵,尽量避免频繁掏耳朵,避免使用不清洁的工具进行“采耳”;早干预,对于已经确诊听力受损的患儿,要及早进行干预和语言训练。

小桌椅按时“长高”,小朋友健康成长

疾控在行动

□本报通讯员 武常倩

新学期伊始,市疾控中心学校卫生防制科和天宁区疾控中心综合卫生科工作人员、市疾控中心团支部青年志愿者前往青龙实验小学,举办教学环境改善与青少年健康促进知识技能培训,开展健康课桌椅行动,指导学校科学调整课桌椅高度,普及爱眼护眼健康知识,为每个班级张贴身高/课桌椅匹配度评估量表挂图,发放折页宣传册和学习用具等宣传品,倡导学校和家庭根据孩子身高变化调整课桌椅高度,让小桌椅陪伴小朋友健康茁壮成长。

培训班特邀江苏省疾控中心儿童青少年健康促进所副所长王艳,为师生们生动讲解学生常见病——近视和脊柱弯曲异常的成因、表现、危害、流行现状和预防办法,中小学课桌椅功能尺寸及技术要求;中心学卫科副科长董惠斌通过案例分析与互动问答,为大家讲解脊柱健康和近视预防的科普知识。

课桌椅高度与身高不匹配会影响坐姿和视距,进而增加近视和脊柱弯曲异常的患病概率。通过科普讲座和互动问答,同学们了解到桌肚下腿屈伸不开和脚尖够不到地、桌面上弓背

总低头和耸肩够不着桌等都是课桌椅尺寸不合适造成的,应该测量身高,根据身高范围选择对应型号的课桌椅。同学们认真听讲、踊跃答题,老师们认真听、用心记,活动现场反响热烈。

疾控中心还随机抽取6个教室进行教学环境检测,包括教室人均面积、课桌椅分配符合率、采光、照明、黑板、噪声、微小气候等,通过收集相关数据以分析、评价学校教学环境情况,指导学校整改环境和提升相应指标,携手共创健康、舒适的学习环境。

据了解,市疾控中心与天宁区疾控中心还将以青龙实验小学为学生课桌椅调整干预试点学校,配合开展护眼运动、坐姿纠正等,预防学生脊柱弯曲异常和近视发生、发展,并评价干预效果,推广有效干预经验,提升全市中小学校课桌椅分配符合率。



第61个“学雷锋日” “志”医服务“愿”您健康

本报讯(李青 卞光裕)2月27日至3月1日,钟楼区永红街道社区卫生服务中心在为老老年活动室、香江华廷居委会、陈渡新苑居委会等地分别开展以“志”医服务“愿”您健康”为主题的义诊活动,大力弘扬雷锋事迹,践行雷锋精神。

活动现场,医护人员们为老人们进行测血压、测血糖、心电图等常规检查。医护人员们详细询问他们的生活饮食习惯和身体情况,耐心解答老人们咨询的各类健康问题,对患有高血压、糖尿病等慢性病的老年患者进行健康指导,并给出科学合理的诊疗建议。同时,为行动不便的老人及80岁以上高龄老人,开展上门服务。

此次义诊活动,让老人们足不出

户就能享受到实实在在的健康服务,提高了老年人的健康意识。接下来,志愿者们要将志愿精神贯彻工作始终,让基层医疗卫生服务更便民、更优质、更有温度。



全国爱耳日:6问6答带你了解如何“爱耳”

2024年3月3日是第二十五个全国爱耳日,今年活动的主题是“科技助听,共享美好生活”。耳朵

的结构非常精密、功能复杂,而且会因受到噪声、疾病、外伤等多种因素的影响,造成不同程度的听力

损失。世界卫生组织发布的《世界听力报告》显示,全球有五分之一的人听力受损,影响超过15亿人。

6问6答带你了解日常生活中保护耳朵的方法。

据人民网

造成听力损失的可能原因有哪些?

造成听力损失的原因,可能是先天的,也可能是后天的。其中,后天性原因可能导致在任何年龄发生听力损失,包括:

- 脑膜炎、麻疹和腮腺炎等传染病,慢性耳部感染,耳内积液(中耳炎)
- 大量噪音,例如机器和爆炸发出的工作场所噪音
- 高音量长时间使用个人音频设备等
- 使用某些药物
- 头部或耳部受伤
- 异物阻塞耳道
- 年龄

使用个人音频设备如何保护听力?

“60-60-60原则”

即耳机音量分贝须少于60分贝,耳机音量须少于最大音量的60%,连续使用耳机时间须少于60分钟。

嘈杂环境中不要佩戴耳机

在公交车、地铁等环境中,背景噪声大,这时如果使用耳机,会不自觉地提高耳机音量。而且,也容易带来交通安全隐患。

耳机的选择

耳机最好选择耳罩式。耳机的音量应可自由灵活调控,一旦遇到声响过大等情况可及时调节。

处于嘈杂的环境中如何保护听力?

暴露在巨大的声音中会对耳蜗结构产生破坏性影响

通常情况下,当声音超过80分贝、每周持续的时间超过40小时,就会损伤内耳细胞,从而导致听力损失。

身处于嘈杂的环境中时

要尽量远离音源,如扬声器或放大器。

必要时应使用耳塞等护耳器具

要减少暴露于巨大声音的时间

可以每隔一段时间就在安静的地方休息一下耳朵,这有助于耳内感觉细胞恢复。

儿童听力损失如何预防?

听力损失是人类最主要的感觉缺失之一,先天性听力损失的发病率和发生率在1%~3%之间。

预防听力损失应该从父母做起,拒绝近亲结婚、倡导优生优育是一个重要方面。

母亲在怀孕早期注意围产保健,慎用抗生素,预防病毒感染(如风疹病毒、弓形体等)。

分娩期间尽量减少或避免产伤和其他危及新生儿生命的情况出现(如宫内窒息、脑出血等)。

对于新生儿、婴幼儿以及儿童期出现的各种疾病应该积极治疗,特别要注意黄疸的发生、合理应用抗生素、及早治疗中耳的一些炎症。

老年人如何预防听力损失?

生活习惯要规律

要适当运动,低油少盐少糖的饮食。正常起居,保证睡眠也很重要。

避免噪声,远离噪声

正确用药

老年人可能有一些基础病,要注意药和药之间的相互作用及对听力的影响,要在医生的指导下用药。还有一种药物是耳毒性药物,一定要在医生指导下正确用药。

定期随访检查,必要时到医院做一些听力检查

怎样断定你的听力是否下降?

如果有以下情况,很有可能是听力有所下降,要及时就诊。

- 你可以听到声音,但听不清
- 在嘈杂环境中听音困难
- 你必须让人重复一些内容
- 只有面对讲话人时,才能理解清楚
- 你觉得别人说话似乎在嘟囔或含混不清
- 你需要将电视音量调到比别人的位置
- 你发现自己并不明白谈话的主题,常常会答非所问
- 除非距离很近否则不能听到电话铃声
- 你感到头里有声音,如嗡嗡声或铃声(耳鸣)

义诊咨询疾病除 春风送暖入万户

□本报通讯员 红梅宣

为迎接“学雷锋纪念日”,切实弘扬雷锋精神,让优质医疗服务惠及更多百姓,天宁区红梅街道社区卫生服务中心近日开展了一系列义诊活动。

3月1日下午,红梅街道社区卫生服务中心义诊官科、口腔科、中医科、全科的医务人员来到卫星村委小广场,为居民朋友测量血压、听诊检查、耳部检查,并耐心回答老人们的疑问。针对患慢性病的老年人,医护人员在治疗方法、预防护理等方面做了详细解答并给出饮食、用药建议,提高他们对

早期发现和康复的自我保护意识,增强健康观念。

3月1—2日,景仁公园内,医务人员为前来咨询的居民提供中医健康服务,宣传卫生保健知识包括预防疾病、适量运动、口腔保健等方面的内容,还向老人们发放健康教育资料和宣传册,帮助他们更好地了解健康知识和保健方法,受到了居民和社区工作人员的好评。

接下来,红梅街道社区卫生服务中心将呼吁更多志愿者深入社区参加各类志愿服务及义诊活动,用专业和耐心,提高群众健康文化素养,为践行大健康理念贡献力量。



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
3月5日(周二)14:00-15:00	腾讯会议APP	关于盆底康复的那些事	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
3月5日(周二)14:00-15:00	常州市中心血站	血液知识及无偿献血政策科普	常州市中心血站
3月5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
3月6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
3月6日(周三)14:00-15:00	腾讯会议APP	入院物品准备	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
3月7日(周四)15:00-16:00	腾讯会议APP	亲子游戏和活动	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
3月8日(周五)8:30	医院门诊大厅	无偿献血活动	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
3月9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
3月9日(周六)14:00-15:00	门诊产科二楼B1-08	手挤奶、奶泵吸奶训练营	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区
3月10日(周日)10:00-11:00	常州市中心血站	血液知识及无偿献血政策科普	常州市中心血站
3月11日(下周一)14:00-15:00	腾讯会议APP	促进母乳喂养成功	常州市妇幼保健院 常州一院钟楼院区

聚焦医养结合 共谋健康养老

□本报通讯员 周亚

2月29日下午,武进区湖塘镇鸣凰社区卫生服务中心将以专业医护人员为支撑,加强对夕阳红康乐中心开展座谈研讨,双方共同探索医养结合新模式。

在座谈会上,双方就如何做好医疗和养老服务无缝衔接进行了探讨,深入交流医养结合有效的工作模式,

从而一起推动养老机构健康服务同质化管理,更好满足老年人对健康养老服务的需求。

鸣凰社区卫生服务中心将以专业医护人员为支撑,加强对夕阳红康乐中心开展座谈研讨,双方共同探索医养结合新模式。同时,结合家庭医生团队工作,为有不同需要的老年人提供慢性病随访、体检等基本公共卫生服务,使健康养老更有“医”靠。

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:泰山路199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	地址:和平北路55号	电话:0519-83064102
武进人民医院	本部:永宁北路2号	电话:0519-85579150
(常州市第八人民医院)	南院:武进区滆湖东路85号	电话:13915837120
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:溧阳机构	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
	九洲店:钟楼区兰陵九洲新世界四楼	电话:0519-88120633