

专家进校园,趣讲“呼吸健康保卫战”

医校联动共筑春季防护屏障

“我们身体里藏着一条神奇的风道,鼻腔是‘空气净化器’,气管是滑滑梯”……3月21日,无锡市“太湖人才计划”顶尖医学专家团队核心成员、无锡市儿童医院呼吸内科副主任医师郭贇走进无锡市天一第二实验小学,为学生们带来了一场生动有趣的“呼吸健康保卫战”主题公益讲座。该讲座普及了呼吸道疾病的预防知识,提升了学生的健康意识,助力构建校园健康防线。

“小朋友觉得,怎样才能减少生病的机会呢?”“戴口罩。”“保持室内空气流通,保持居住环境整洁。”……随着郭贇的提问,学生们踊跃举手发言。讲座中,郭贇以春季高发的呼吸道疾病为切入点,结合动画演示,向学生们讲解了病毒传播途径、个人卫生防护要点及科学增强免疫力的方法。她特别强调正确佩戴口罩、规范洗手步骤的重要性,并通过现场示范指导学生掌握“七步洗手法”等实用技能。

讲座还利用趣味互动传递了健康知识。为增强参与感,活动

设置了知识问答和情景模拟环节,并借助角色扮演游戏进行春季呼吸健康“大闯关”,让学生们直观感受病毒传播过程,学会在校园生活中主动规避风险。

讲座结束后,学生们纷纷表示要将学到的知识付诸实践。在场的学校教师也反馈,此类活动不仅丰富了健康教育形式,更通过寓教于乐的方式激发了学生的自主防护意识,为营造健康校园环境注入了新动力。希望未来深化与市儿童医院的合作,结合季节特点等方面定制专题内容,围绕营养、近视防控、脊柱健康管理等方面,让健康知识从课堂延伸到家庭,形成“医-校-家”协同防护网络,为孩子们的健康成长保驾护航。

记者了解到,近年来,儿童过敏性疾病如过敏性鼻炎、哮喘、特应性皮炎等疾病的发病率持续上升,已成为全球性公共卫生问题。过敏性疾病常常累及呼吸、皮肤、消化、耳鼻喉等多个系统,传统诊疗模式下,家长需要带着孩子辗转多个科室,耗时耗力。2024年3月28日,“太湖人才计



划”医学专家程雷教授团队签约入驻市儿童医院,与此同时,无锡市首家儿童过敏诊疗中心成立。通过整合呼吸内科、消化内科、耳鼻喉科、皮肤科、中医科等优势专科,建立多学科联合诊疗模式,实现“一站式”服务,减少患儿及家长的奔波。(葛惠)



为做好基本公共卫生服务,提高辖区老年人的健康水平,近日,鹅湖镇卫生院开展65岁及以上老年人免费健康体检活动,对疾病做到早发现、早诊断、早治疗。(赵洁 摄)

图片新闻投稿邮箱: jkrm999@163.com

非常7+1,家门口就能看中医

为进一步发挥中医药适宜技术的健康保障作用和优势,提升区域中医药服务能力,3月21日上午,无锡市第二中医医院中医专科联盟成立大会暨授牌仪式顺利举行。市二中医携手滨湖区胡埭镇卫生院和马山、雪浪、蠡园、河埭、荣巷、蠡湖6家社区卫生服务中心共同成立中医专科联盟,推动优质中医医疗资源下沉基层,惠及更多百姓。

“自2018年‘滨湖区中医药适宜技术推广’平台开启至今,社区每年有百余人接受市二中医中医药适宜技术的治疗和保健,累计超千人受惠。”河埭社区卫生服务中心翟华明介绍,河埭卫生中心逐步加大对中医药服务的建设力度,但仍面临着中医专科不强、特色技术不突出、中医文化氛围不浓、亮点不够等现实问题。

“区级医院有承上启下的功

能,我们对于社区卫生服务中心和乡镇卫生院本身就有传帮带的作用。”该院副院长刘沁峰说,医院也在持续探索如何进一步扩大服务范围,服务更多居民。成立中医专科联盟可以打破原有框架,更有利于中医适宜技术推广、共享中药房建设、中药饮片及中医药质量同质化管理,开展技术帮扶和人才培养也会更加顺畅。

基层卫生机构对于中医适宜技术有切实的需求。滨湖区胡埭镇卫生院院长杭飏表示,针灸、推拿、药浴泡脚等中医适宜技术在基层的推广能够使广大百姓体验中医药在健康保健方面的特色优势,提升居民的幸福感和获得感。

无锡市第二中医医院拥有深厚的中医底蕴和雄厚的医疗实力。医院拥有2个江苏省中医重点专科建设单位、1个江苏省中医特色专科建设单位、3个市级

中医重点专科和4个市级特色专科,2个全国名老中医药专家传承工作室、1个全国基层名老中医药专家传承工作室建设项目、1个江苏省名中医工作室、1个市级名中医工作室。2025年1月,医院晋升为三级中医医院,医疗服务综合实力迈上新台阶。

“中医专科联盟的成立只是起点。”该院党委书记戴美表示,作为联盟牵头单位,医院将从以下三方面发力:依托省市级重点专科、名中医工作室等资源,定期开展坐诊带教、疑难病例讨论,提升基层中医药服务能力;通过中医适宜技术推广、基层骨干进修等方式加强基层中医药人才队伍建设;联合开展“中医药进社区”等惠民活动,让中医药“简、便、验、廉”的优势惠及更多群众,为健康滨湖建设注入中医药力量。

(刘子敏)

脱发后该怎么把头发养回来? 专家支招

如今,许多人都有脱发的困扰。哪些生活习惯是脱发“元凶”?脱发后还有机会长出来吗?

3月23日,央视新闻《医学公开课》推出特别直播《脱发的烦恼,您有吗?》,邀请北京大学第一医院皮肤性病科主任医师杨淑霞作出解答。

■ 生活中哪些习惯会导致脱发?

杨淑霞介绍,对于现在的年轻人,最容易导致脱发的生活习惯有以下几种:生活节律紊乱、压力大、睡眠太少、不科学的减肥等。杨淑霞特别提醒,年轻的女性每个月要来月经,这其实是一个慢性失血的过程。但很多人并不注意饮食,简单吃个外卖,导致没有及时补充铁,铁元素的缺乏也是年轻女性脱发的常见原因。

■ 减肥为什么会掉发?

杨淑霞介绍,不科学的减肥是发生休止期脱发的常见原因之一。有的人不吃主食或采取生酮饮食,还有人不吃蛋白质,一点油脂都没有,这些会导致营养缺乏,从而脱发。另外,体重下降得太快,身体可能出现内分泌等问题,也会导致休止期脱发。

■ 为什么年轻人都开始脱发了?

杨淑霞表示,多种原因都可以导致脱发,“10后”的孩子进入青春期,有一些非常早发的雄激素性脱发在这个时期开始冒头。这个年纪的孩子正处于学习的紧张时期,睡得晚,起得早,睡眠不足,再加上营养不均衡,也可以导致休止期脱发。

■ 脱发跟洗发水有没有关系?

杨淑霞表示,洗头水不会导致脱发,也不会生发。有些人觉得换了洗发水后,脱发的情况加重或是有所改善,可能有两种原因:一种是换洗发水的时机和休止期脱发的时间重合。洗发水只是清洗皮肤和毛发的表面,不会进到皮肤内,所以不会导致脱发。另一种情况可能是使用了一些所谓的“控油防脱”洗发水,过度清洁导致头发特别干、特别脆,一梳就会掉很多,其中有很多头发是断掉的。

■ 脱发后该怎么把头发养回来?

杨淑霞介绍,想让头发长出来,首先要明白自己是哪种脱发,病因是什么,不同的疾病治疗方式也不一样。

比如减肥引起的脱发,缺铁、缺锌、缺乏维生素等,要去营养师指导下均衡营养,适度运动,科学减重;而雄激素性脱发则要用药物治疗。(央视新闻)