

我区开展2015年全国爱耳日宣传活动

# 娱乐性噪声渐成损害听力主因

本报讯(通讯员杨成枝)3月3日是第16个全国“爱耳日”,今年的宣传主题是:“安全用耳,保护听力”。当天上午,区卫计委联合相关单位在八角文化广场开展全国爱耳日的主题宣传活动。区委常委、区纪委书记、区委统战部部长李文起参加活动。

活动现场利用义诊、电子屏幕、背景板、展板、宣传横幅、折页等形式向社区居民宣传“安全用

耳,保护听力”的知识,两家医疗机构的耳鼻喉科专家及两家康复机构的专业人员为居民提供免费听力检测,讲解安全用耳的重要性,宣传非职业性噪声对听力健康造成的损害,提醒居民尤其是青少年,一天中戴耳机听音乐的时间不宜超过1小时,在歌厅、酒吧等娱乐场所,采取间断性远离噪声的方式来保护听力,同时接受居民有关听力残疾预防及康复方面的问题

咨询。

本次活动摆放展板40块,悬挂宣传横幅4条,发放宣传折页3000余份,解答群众咨询300余次,免费听力检测100人次。

记者了解到,根据北京市第二次全国残疾人抽样调查显示,听力残疾人已经占到全市总人口的1.6%。近年来,伴随手机、平板电脑等电子产品的普及和歌厅、酒吧等娱乐场所增多,城镇化速度

加快,非职业性噪声,特别是娱乐性噪声日益成为损害听力的主要因素,社会公众,特别是青少年儿童因不当用耳发生噪声性听力损伤的风险日益加大。因此,通过深入开展爱耳、护耳宣传及健康教育,对于营造防聋治聋的社会舆论氛围,促进社会公众树立听力保护意识,养成安全用耳习惯,动员全社会做好听力残疾预防与康复工作意义重大。

区卫生监督所

## 联合相关部门开展生活饮用水安全检查

本报讯(通讯员张越)为确保居民饮水安全,近期,区卫生监督所会同区市政市容委、住建委等相关部门工作人员,到我区二次供水单位进行安全检查。

此次检查的重点是各供水责任单位的卫生许可证、供水人员的健康证明、卫生管理制度及落实和应急方案、水质消毒、水箱间安全防护设施、水质检测等方面。同时,卫生监督员还对水质进行了现场快速检测,结果符合国家生活饮用水卫生标准。

下一步,区卫生监督所将继续加大对辖区内的供水责任单位的监督和巡查力度,强化供水责任单位的安全意识和自律意识,确保供水设施正常运转,确保供水水质安全。

金顶街社区卫生服务中心

## 举办冠心病防治讲座

本报讯(通讯员田蕾)近日,金顶街社区卫生服务中心组织了一场“冠心病的防治”健康大讲堂,由中心全科大夫张潇文为居民授课。

张潇文深入浅出的讲解,生动易学的示范,使居民们听得聚精会神。讲座内容包括心脏健康的四大基石;冠心病的形成;冠心病的危险因素;心绞痛、心肌梗死的症状;心绞痛、心肌梗死的诱因;心绞痛、心肌梗死发作时的处理方法等内容。张潇文还在课堂上给居民讲解了心肺复苏急救的基本方法,强调了当发现丧失意识的病人后,不要轻易移动病人,发现呼叫不应、大动脉搏动消失后立即施行心肺复苏,胸外按压的位置在胸骨中下1/3处,按压的幅度和频率要符合标准,人工呼吸时要将病人的下巴、耳垂和地面垂直等。

讲座结束后,居民朋友都说,讲课内容很实用,学好了在关键时刻能挽救家人的生命,同时对冠心病的防治有了进一步的认识。

今后,金顶街中心将多组织这种健康教育课程,使居民更加信赖社区卫生服务机构,提升家庭医生式服务的内涵建设。



区卫生计生委协办

石景山医院中医科专家——

## 惊蛰养生应清肝利湿

### 石景山医院泌尿外科完成首例前列腺癌碘125粒子近距离植入术

近日,石景山医院泌尿外科完成了首例前列腺癌碘125粒子近距离植入术,手术顺利,术后第二天患者就能下地活动,康复迅速。

前列腺癌是欧美男性最常见的恶性肿瘤之一。我国的前列腺癌发病率远低于欧美国家,但近年来我国前列腺癌发病率有明显的增长趋势。前列腺癌的诊断需要通过前列腺穿刺活检病理明确,前列腺癌的治疗方法选择与患者年龄、肿瘤分期等多种因素有关,目前对于前列腺癌的治疗主要有手术、放疗以及内分泌治疗三种方法。

该患者为老年男性,经诊断为前列腺癌,因患者高龄,不适合手术治疗,故选择放疗联合内分泌治疗。而碘125粒子近距离内照射放疗具有在以大剂量放射线照射局限于前列腺内的癌肿的同时对其周围正常组织放射性损害最小的优点,而且生存质量也明显好于接受手术及外照射治疗的患者。

泌尿外科自2011年5月开展经直肠B超前列腺穿刺活检术已有病例25例,其中发现前列腺癌13例,占52%,大部分高龄和晚期患者在石景山医院只能给予内分泌治疗,现在随着碘125粒子近距离植入术的开展,前列腺癌患者将有更多的治疗选择、得到更好的治疗效果。

吴铮



冬去春来,惊蛰将至。惊蛰是一年中的继立春、雨水之后的第三个节气,古人说“斗指丁为惊蛰,雷鸣动,蛰虫皆震起而出,故名惊蛰”。也就是说,天气转暖,春雷鸣动,惊醒蛰伏于地下冬眠的昆虫。

惊蛰节气里,各种蛰伏了一冬的昆虫、动物开始苏醒、繁衍。因此,外出踏青游玩时要注意防护,家中有小孩的也要注意用纱窗、蚊帐等防御蚊虫。此外,惊蛰节气里,各种微生物也开始繁衍,因此从惊蛰开始要预防上呼吸道感染、皮肤病等各种疾病的发生。因此,体弱者应少去公共场所,保持室内通风,娱乐要适度,饮食宜清淡爽口,容易上火的人也可以酌情口服一些清肝去火的茶水、败毒汤等,保持身体的阴阳平衡和代谢功能正常。

多年来,石景山医院中医科都在惊蛰时开展“中败毒”汤药治疗,该方是郑玉琴主任医师根据自己几十年的临床经验拟定的,

选用清肝利湿、益气健脾、活血化痰的草药煎制而成。于惊蛰前口服此汤药,有助于保持身体的阴阳平衡,促进身体的新陈代谢,有效预防和缓解上火、口腔溃疡、咽痛等惊蛰节气高发病的发生。

石景山医院中医科专家表示,春季生气蓬勃,但也是传染病高发季节,因此防病显得尤为重要。做好养生防病就要了解春季养生防病的禁忌。

### 一忌一犯“春困”就睡

解决春困要抓住两个黄金时间点,一是起床后;二是午饭后。《黄帝内经》提到:“夜卧早起”。就是说春季可以稍晚点睡(晚11点),但要早起(早6点半),以顺应人体阳气的生发。起床后不妨伸个懒腰,做做干洗脸,按摩太阳穴和涌泉穴。散步则可以放在午饭过后,在阳光下走30分钟左右,然后再睡个不超过30分钟的午觉。

### 二忌上火就吃药

春主生发,燥是一大特点,很多人会出现口干舌燥、大便干结

等“上火”症状。中医将“上火”分为实火、虚火,要根据“火种”来灭火。比如牛黄解毒丸对降实火,也就是伴有便秘的症状有用,但对因脾胃虚引起的上火作用不大。预防上火应做到每日多吃果蔬、多喝水、规律排便等。

### 三忌“春捂”不当

“春捂”有三大要点,第一,别急着“换季”。冬季衣物先别急着收起来,等气温稳定了再换季;第二,随时增减衣物。春天气候变化异常,早晚温差变动大。可以带件衣服备用,晚上睡觉时搭条小毛毯,避免寒气损伤阳气;第三,别捂出汗。捂过头了也会导致感冒、抵抗力下降。

### 四忌吃得太酸、辣

“春夏补阳”是《黄帝内经》等医学经典推崇的养生准则,在五脏和五味的关系中,酸味有收敛作用,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。吃得太酸、太辣都会损伤阳气。春季多吃香辛的食物可疏发肝气而补益脾气。



“三八”国际劳动妇女节前夕,石景山医院开展了为女职工送健康职工健步走活动,同时为女职工送上了一本好书,以此丰富广大职工的精神文化生活,增强体质,陶冶情操。健步走活动中大家兴致勃勃、迈着矫健的步伐,在绿意盎然的老山公园跑道上阔步前行,留下了阵阵欢声笑语。大家纷纷表示,健步走活动放松心情,既有助于强身健体,又能够增进职工之间的交流和友谊,今后将以更加饱满的热情为家庭、医院、社会贡献力量,做时代新女性。

张吉荣

## 专业团队

为您量身定做各种印刷宣传品

## 我们荣耀服务

感谢您的信任与合作! 为您服务,我们深感荣耀;为您服务,我们时刻准备着



北京快行道广告有限公司  
BEIJING EXPRESSWAY ADVERTISING CO., LTD.  
Tel: 010-51667918 www.51667918.com  
服务奥运·服务您

