“三八红旗手”获免费体检

“这份健康大礼包，很暖心、很贴心”

本报讯（记者朱丹君 通讯员张芮/文 通讯员施伟涵/图）2月28日，中国科学院大学附属肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）联合台州市妇联，共同推出“春风致巾帼 献礼二十大”公益活动，为20名台州市“三八红旗手”送上一份温暖贴心的特殊节日礼物。

刚到医院，“三八红旗手”们就收到了新河镇妇联提前准备的鲜花。“欢迎你们的到来。”随后，在守护女性健康座谈会上，台州市肿瘤医院党委书记徐栋介绍了医院在“两癌”防治方面做的贡献。从2009年开始至2021年，医院共完成了“两癌”筛查18万人次，帮助数百位女性在早期筛查出恶性肿瘤，促进疾病的早诊早治，提高了妇女健康水平。另外，医院成立了健康学校，录制了关于女性健康方面的相关科普知识，用先进的技术为女性健康保驾护航。

台州市妇联主席范卫东出席座谈会，感谢医院对女性健康的关心、关爱。她希望，医院继续做好“两癌”筛查工作，为妇女健康保驾护航；要持续提高女性肿瘤诊疗水平，助力女性肿瘤高质量诊治；要发挥省级医院分院区的优势，让台州老百姓在家门口就能享受到与省级医院同质化的诊疗服务。

徐栋为“三八红旗手”解读健康报告。

此次活动，医院提供包括宫颈HPV、B超、乳腺彩超、妇科检查、低剂量肺部CT等防癌体检套餐，全方位呵护女性健康。浙江省“三八红旗手”林燚说，通过参加此次体检，不仅能了解自己的身体状况，强化健康意识，而且还能有针对性地做好预防和治疗，从而以更健康的状态投入到生活和工作中去。

“感谢医院在‘三八’妇女节前夕，为我们送上一份健康大礼包，让我们觉得很暖心、很贴心。这也是医院尊重女性、关爱女性健康的良好体现。”全国“三八红旗手”鲍文琴说，今后她将带着这份鼓励，继续发扬自尊、自信、自立、自强的时代精神，发挥好“三八红旗手”的示范引领作用，引领带动身边的女性立足岗位，勇做伟大事业的建设者、文明风尚的倡导者、敢于追梦的奋斗者。

当天中午，医院汇聚全院精英团队，不仅为每位体检者进行耐心细致的检查，还针对不同体检者的身体状况给予健康指导。医护人员认真负责的态度和周到热情的服务得到了女性精英们的一致好评。据悉，两年内，医院要为台州市“三八红旗手”开展免费体检实现全覆盖。

市妇保院为备孕女性送福利啦

盆底功能免费筛查，80个名额等你来领

本报讯（记者朱丹君 通讯员钟丽文）在“三八”妇女节来临之际，市妇保院启动“牵手好盆友”第二期暖心公益活动，将为80名备孕女性开展盆底功能免费咨询和评估筛查。本次活动旨在更好地普及盆底疾病知识，让更多人正确认识盆底疾病，增强女性自我保健意识，唤起社会各界对女性健康的关注。

随着育龄期女性妊娠、分娩次数的增加，以盆底功能障碍为主的多种问题日益凸显，可能会引发压力性尿失禁、盆底器官脱垂等一系列困扰，如年轻女性的痛经、便秘；妊娠期的腰背部疼痛；产后的耻骨联合分离、形体改变等；中年期的性功能障碍；老年期的尿失禁、子宫脱垂等疾病。千万不要以为这是产后或年龄大后的正常现象而任由其发展，它恰恰是一种不可忽视的盆底疾病。

“很多产后妈妈都有存在上述这样的情况，有些因为难为情，而选择了隐忍，而有些则将其归咎于‘月子没坐好’、带娃太累，在等待自然恢复。其实，这些都可能与盆底功能损伤相关。”据市妇保院盆底康复中心护士长徐蔚介绍，盆底是一个特殊位置，而盆底肌犹如一张网，维持盆腔器官的正常位置以及行使其功能。在女性的一生中，盆底肌肉受到重压和创伤的机会非常多，特别是妊娠、年老退化等原因导致损伤出现功能障碍。

产后妈妈更要加倍重视盆底功能康复，经历了十月怀胎的女性，随着胎儿增大和子宫重量增加，长期压迫盆底部，就像把重物长时间放到橡皮筋上一样，等把重物移开了，橡皮筋仍难以恢复到之前的弹性状态，所以无论是顺产还是剖腹产，都会使盆底肌肉这张“网”受到不同程度的损伤。另外，还有一部份女性因多产、肥胖、不良运动、年龄增长、雌激素水平下降等因素导致盆底肌肉这张“网”受到不同程度的损伤。

徐蔚表示，这虽然不会威胁生命，但会给女性的身心健康带来极大的困扰。通过健康宣教，让患者明白哪些行为对盆底有损害，日常生活应如何避免，产后女性如何进行科学锻炼，这些都非常重要。

“我们建议女性在备孕前，对盆底功能进行评估，发现问题进行及时、准确的干预，提高对盆底功能的认识，减少孕产期的损伤。”省妇科泌尿及盆底康复质量控制中心专家委员会成员、市妇保院院长吴秀英提醒，很多女性在出现下腹坠痛、排尿异常、便秘、性功能障碍等盆底相关症状明显后再进行治疗，则会增加一定的治疗难度及影响疗效，“还有一些女性不了解自己的盆底功能状况，盲目跟着小红书、抖音等视频做所谓的盆底运动，可能会起到适得其反的效果。”因此，她建议备孕女性要对自己的盆底肌有全面的了解，不仅仅是在问题出现以后，应该从孕前、孕期、产后做到全程管理，做好健康的指导，孕期尽量减轻盆底承重，在分娩的过程中，减少损伤的机会，对于女性产后恢复有重大意义。

市妇保院妇幼康复学科是温岭市医学品牌学科。2021年，医院推出了“牵手好盆友”公益项目，该项目由医院妇女保健党支部、盆底康复中心承办，旨在通过关口前移，为成功报名参加该项目的备孕女性提供免费咨询和评估筛查，提前学习正确的盆底肌锻炼方法及日常生活的盆底保护，降低初产妇产后盆底功能障碍疾病的发生率。

活动时间：2022年3月8日至4月30日每周六

活动地点：市妇保院盆底康复中心（门诊大楼五楼）

活动内容：免费开展盆底功能咨询和评估筛查

活动方式：80个名额，每周10个名额，备孕女性可扫二维码提前进行咨询预约！

“牵手好盆友”健康公益项目

哮喘、过敏性鼻炎难以控制？

世卫组织推荐的这个疗法我们来了解一下

本报讯（记者朱丹君 通讯员钟丽文）孩子一感冒就气喘，动不动鼻塞、流清水涕、打喷嚏……挂瓶做雾化、不间断用鼻喷剂和抗过敏药还是难以控制，一查过敏源很多是尘螨过敏，怎么办？

“这些患者可以到哮喘、脱敏门诊就诊。”市妇保院儿内科主任、周君芬主任医师说，过敏体质是终身的，反复过敏会影响孩子健康成长，且过敏反应也会延续到成年，比如哮喘会导致成年慢阻肺，过敏性鼻炎也会延续终身。

什么是脱敏？脱敏就是从尘螨中提炼出导致过敏的物质，制成不同浓度的生物制剂，按照由小剂量到大剂量、由低浓度到高浓度的治疗过程，对尘螨高度敏感的孩子进行该物质的皮下注射或舌下滴服，通过反复的刺激，达到孩子对尘螨的敏感性下降的目的，最终达到孩子接触尘螨后，不再高度敏感甚至不过敏的目的，同时减少哮喘、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、特应性皮炎等疾病的发作次数、减轻发作症状，减少治疗用药，甚至可以停药。

脱敏治疗是针对病因的治疗，是目前世界卫生组织针对鼻炎及哮喘推荐的一个治本的方法，可以降低过敏性鼻炎进一步发展为过敏性哮喘的概率。脱敏治疗有很多种给药途径，在国内目前比较成熟的有两种，一种是皮下，一种是舌下。

据周主任介绍，脱敏治疗刚开始都是低浓度、小剂量药物进行反复脱敏，因此起效慢，大多数患儿需要半年以后起效，有的甚至需要一年才会见效。

脱敏有什么风险？周主任说，脱敏的操作就是把尘螨制剂注射到皮下或者滴到舌下含服，因个体差异，有些患儿可能会引起过敏反应，所以每次治疗后都需要在医院观察半小时，如有过敏反应，现场会有专业团队进行处理，保障孩子的安全。

帮你问医生 〉〉

长期卧床易患肾结石吗？

网友李先生：我爸今年78岁，摔跤后出现了骨折，但他不愿意做手术，每天都在床上躺着，听说长期卧床容易得肾结石，是这样的吗？

市一院风湿免疫科王医生：长期卧床，活动减少，骨骼中的钙脱落增多，血液中的钙含量就会增高。血钙增高，流经肾脏的钙质就会增多，经肾脏过滤后，确实容易发生结晶而形成肾结石。

同时，长期卧床体位固定不变动，不利于尿液在尿路中自上而下流动，患者易出现尿路感染；感染性尿液对尿路结石的形成，有一定促进作用。除发生骨折外，老年人患脑中风等肢体瘫痪疾病，活动减少都可引起肾结石。

因此，家中有老年人因病需要长期卧床休息时，务必在床上定时做坐立、翻身等活动，并应注意饮食的调整，避免吃含草酸高的菠菜、芹菜等食物，同时要多饮水，以预防肾结石的形成。

怎样判断孩子是不是缺锌？

黄女士：我儿子今年3岁，食欲不怎么好，挑食，不爱吃肉，个子长得慢，有时还爱咬指甲，别的妈妈说可能是缺锌引起的。请问缺锌会有哪些后果？怎么判断孩子是否缺锌？

市一院儿科杨医生：锌是人体重要的微量元素，人体通过食物摄入后在小肠里吸收，再经血液运输到身体各个器官组织。它与身体生长、组织修复及激素合成等功能有关。

如果锌缺乏，可能会出现生长迟缓、易感染、皮炎、脱发等；但反过来，有这些表现不一定都是缺锌引起的。

怎么判断呢？比较准确的方法是检测细胞中的锌水平，但一些妈妈带孩子抽血检测，事实上查的是血液中的锌水平，而这并不能真正衡量体内是否锌缺乏。

建议这位妈妈先看看孩子是否存在缺锌的高危因素：1.吃得不够。包括总体吃的食物量太少，饮食习惯不好，如挑食，特别是不吃鱼肉蛋等。2.流失多。是否存在一些慢性消耗性疾病，如慢性肾病、胃肠功能差等导致锌过度流失。

多数孩子调整饮食习惯后，缺锌的状况就能得到改善，如仍有可疑表现，就需要寻求医生的帮助了。

（记者 朱丹君整理）

3月3日第23个“全国爱耳日”

市一院联合市残联 关爱听力健康

本报讯（记者朱丹君 通讯员周悦纳 王凌云文/图）3月3日是第23个“全国爱耳日”，活动主题是“关爱听力健康，聆听精彩未来”。当天上午，温岭市第一人民医院联合市残联在门诊大厅举办“全国爱耳日”义诊活动，为市民进行耳健康检查及健康咨询，进一步提高公众的听力保护意识。

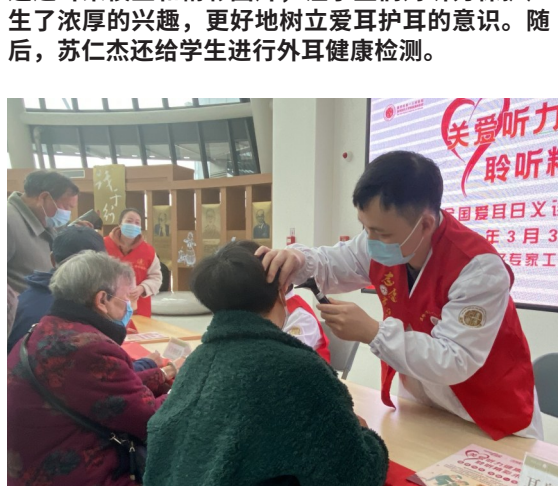
“医生，我这只耳朵听不见，麻烦你帮我看看。”“请坐，我给你检查一下。”……活动现场，前来咨询问诊的群众络绎不绝。该院管敏鑫知名专家工作站成员与耳鼻咽喉科医生们，耐心地解答群众提出的问题，为他们检查耳道、耳廓的健康状况，普及预防耳部疾病的健康知识。此次义诊，共接待群众100多人次，受到群众一致好评。

“听力筛查要从新生儿开始，做到早发现、早诊断、早治疗。”该院耳鼻咽喉科主任助理汪文斌主任医师说，除了先天性疾病对孩子听力的影响不易被父母察觉，感冒对听力造成的影响同样容易被家长忽略。感冒可能会引发分泌性中耳炎、急性化脓性中耳炎，造成孩子听力下降。当发现孩子耳闷、耳胀、耳痛、耳朵流水、听力下降等症状后，应及时进行规范化治疗。

在临床上，比较常见的还有中耳炎、突发性耳聋、梅尼埃病以及偏头痛引发的听力下降。“我们都知道器官是不可逆的老化，但是不能说听不见了，就说器官老化了，建议病人及时到正规医院就诊，中耳炎、外耳道炎、耵聍栓塞等疾病都会影响听力。”另外，汪文斌提醒，长期佩戴耳机、经常熬夜、在噪声大的环境中工作等，都会对听力造成损伤。

此次义诊，耳鼻咽喉科医生还为30多名听障人士检查了听力。“去年，我们免费赠送助听器399台，今天我们联系了中国知名的助听器验配中心安湃声，为32名听障人士赠送了价值398元的电子干燥器，用于助听器的维护与保养。”市残联残疾人康复指导站主任陈小红说，此次行动是市残联积极落实“我为群众办实事”的具体体现，让残疾人真正体会到党和政府的关怀和温暖。

当天下午，该院耳鼻咽喉科医生、党员志愿者苏仁杰，来到医校共同体九龙学校小学部，给师生带来了生动有趣的听力健康讲座。课堂上，苏仁杰通过耳朵模型和精彩图片，让学生们对听力保护产生了浓厚的兴趣，更好地树立爱耳护耳的意识。随后，苏仁杰还给学生进行外耳健康检测。



医保信息系统切换升级啦

信息做“加法” 就医更便捷

本报讯（记者朱丹君 通讯员王凌云）根据国家和浙江省医疗保障局统一部署，2月24日至28日，台州市医保信息系统切换到国家医疗保障信息平台。期间，全市医保刷卡实时报销暂停。温岭市第一人民医院日均门诊量4500余人次，其中参保患者占60%以上。如何顺利完成医保系统切换？医院通过做好信息“加法”这一文章，给患者带来更好的就医体验。

今年1月，温岭市第一人民医院接到通知，信息系统需要与国家医疗保障信息平台对接。要在一个多月的时间内，完成信息系统接口改造，时间短、任务重，医院信息管理处落实专人进行信息保障。

早在去年11月，温岭市第一人民医院与台州市医保平台对接时，信息管理处干事李信一带领团队全程负责接口改造，并顺利启用。此次接到系统切换的任务，虽然任务艰巨，但是李信一一口就答应下来，“如果像其他医疗机构一样，让第三方机构来改造接口，一来不熟悉系统，二来要支付大笔的接口改造费用，我们团队之前有经验了，所以就决定自己来。”

突如其来的工作，打乱了团队原有的工作计划，李信一在梳理工作量时，发现按照原有工作节奏完全无法在规定时间内完成接口改造。于是，团队理清思路，分工合作。医院进行会议讨论，医保物价中心同步对接，李信一带领团队仔细研究医保政策变更内容，分析原有系统问题，计划在新系统上线时，同期进行优化。

“我希望通过信息做‘加法’，可以帮助市民就医做‘减法’。只有让全新的医保信息平台有更多的功能，才能更方便老百姓就医。”李信一说。为确保新老系统切换过程中的业务连续性，最大程度保障参保人的权益不受损失，从接口改造开发、测试到上线，李信一与医院医保物价中心工作人员建立微信工作群，搭建横纵双向联系网，确保相关信息及时传达到个人。同时，团队专人负责在群里解疑释惑，随时回答测试点中出现的问题，做到“简单的问题马上解决，共性问题统一解决，疑难问题上报解决”。

经过李信一的协调和扎实推进，有效缩短了整体工作周期。2月28日下午，医院已完成医保信息系统切换。自主改造实现医保信息系统切换，不仅省时省力、提高工作效率，更节约办公成本、减少了经济支出，也为系统顺利切换提供了切实保障。