

# 内蒙古中医治疗在非洲圈粉

“中国—卢旺达中医诊疗中心”,这是悬挂在卢旺达首都基加利市姆萨卡医院内蒙古援非医疗队诊疗区的崭新牌匾。它不仅见证了卢旺达首家中医诊疗中心的诞生,也见证了43年来内蒙古医务人员在非洲这片土地上为当地人民祛病除患建立的深厚情谊。

卢旺达被称为“千丘之国”,人们常年行走于山路,很容易造成肢体关节的损伤。为此援非医疗队的中医师们便总结出一套行之有效的针灸治疗方案,患者发现针灸能缓解不适症状后,便口碑相传,问诊队伍随之扩大,针灸治疗也受到越来越多当地人的

## 足不出户就医更便捷! 鄂尔多斯已开通 15 家互联网医院

近日,鄂尔多斯市卫健委发布消息称,该市已经开通 15 家互联网医院。

为满足广大患者的就医需求,鄂尔多斯市持续推进互联网医院建设,不断满足患者随时随地外出购药需求,让患者享受“足不出户、便捷就医”的全流程诊疗服务。市民可通过互联网平台实

## 临河区:创建“银龄课堂” 丰富老年人生活

“退休后我就一直想找点事情做,听说老年大学要开学了,就迫不及待地报名了。”刚报完名的李阿娟兴奋地说道。她希望通过学习新知识,更好地融入社会,丰富自己的退休生活。

近日,巴彦淖尔市临河区老年大学迎来了春季学期报名,干净整洁的校园、明亮宽敞的教室吸引了广大中老年朋友前来学习。自报名首日开始,老年大学教学楼一楼大厅就聚集了众多渴望获取知识的老年朋友。他们早早来到报名点,通过现场工作人员耐心细致地回答,学员们顺利完成了报名手续,场面十分热闹。

“为满足新时代老年人的学习需求,我们不断丰富课程体系,今年又增加了党史、国学和中阮、乐理视唱等方面的课程,受到学员的广泛欢迎。网上报名当天,声乐、电子琴、电钢琴、二胡、民族舞和走秀等课程报名人数较多。”巴彦淖尔市老年大学教务处主任王春介绍,“今年春季学期共开设了95个班级、40个专业,3月4日开始正式上课。”

在临河区老年大学报名处,学员李丽霞告诉记者:“去年我在老年大学上了2个多月的古筝课,现在已经能弹3首曲子了,班

里同学的学习热情也都非常高,大家都觉得课上确实能学到东西,这地方真是大棒了!”

临河区老年大学虽然是新成立的学校,但课程也同样丰富,开设了合唱、走秀、瑜伽、摄影等19个专业、25个教学班。“这学期,我们根据老年人学习需求,开设了更多老年人喜闻乐见的课程,不仅在课程的设置上具有具体规划,聘请了专业教师,而且更加注重基本能力的培养,通过多元化的教学模式,以学员的接受度为根本,让大家真正掌握知识。同时,为引导老年人上好“退休第一课”,我们设立了多样化政治生活馆、急救培训教室等,为老年人提供了多样化的发展平台。”临河区老年大学教务处主任王春说。

火热的报名现场不仅反映了老年人对终身学习的热情,也体现了社会对老年人精神文化生活的关注和重视。今后,临河区老年大学将一如既往地秉承着“老有所学、老有所乐、老有所为、共建和谐”的服务目标,践行文化养老、互助养老,搭建“学习、娱乐、交友、志愿”平台,实现老年人的“大学梦”,让他们在知识的海洋中遨游,享受智慧晚年。

(文苑 曹文娟)



## 呼和浩特市残疾人康复中心揭牌

3月3日,呼和浩特市残疾人康复中心揭牌仪式举行。自治区残联党组成员、副理事长贾鹏,呼和浩特市人民政府党组成员、副市长丙马西共同为呼和浩特市残疾人康复中心揭牌。

揭牌后,相关人员还实地参观了呼和浩特市残疾人康复中心观察室、运动治疗室、感觉统合治疗等科室,详细了解了康复环境、教学教具、康



## 商都县:贴心服务送上门

3月5日一大早,乌兰察布市商都县十八顷镇新时代文明实践站门前聚集了很多村民。这是由商都县委宣传部新时代文明实践中心、十八顷镇、县卫健委等联合开展的“传承弘扬雷锋精神,科技助力乡村振兴”主题活动正在这里举办。

活动现场,医护人员为村民量血压、测血糖,耐心解答村民的健康咨询。同时,发放装有科普知识书籍的手提袋、铸牢中华民族共同体意识宣传册和保健宣传品等,并宣讲有关健康知识。

(郭玉莹)

## 部门联手,守护青少年心理健康

日前,呼伦贝尔市海拉尔区呼伦贝尔街道建设社区关工委联合呼伦贝尔市社会工作研究院联合开展“为你推开心灵之窗,让心灵洒满阳光”主题心理健康家庭教育活动。

活动中,呼伦贝尔市社会工作研究院院长卢燕博以如何保持对孩子情绪的敏感察觉和如何帮助家长、未成年人调节情绪两方面,运用身边的案例,用通俗易懂的语言为家长们提供了专业性的指导,并对家长在提问进行答疑解惑,引导家长了解孩子,走入孩子心理,让孩子交流顺畅融合,发挥好家庭教育的作用,助力未成年健康成长。

家长们纷纷表示收获非常大,希望社区经常组织这样的教育活动。

建设社区关工委将继续促进家长认识和关注未成年心理健康,助力辖区青少年思想道德建设,探索做好新形势下的青少年心理健康教育工作。(邱静)

## 锡林浩特市总工会举办女职工心理健康知识讲座

日前,锡林郭勒盟锡林浩特市总工会举办“温情三月 守护心灵”线上女职工心理健康知识讲座。讲座邀请盟级二级心理咨询师乌马云结合生动的案例,就如何培养积极情绪、调节消极情绪、如何以健康的心理应对子女问题以及婚姻家庭方面出现的问

题进行了详细地讲解。切实帮助女职工减轻面对生活和工作双重角色带来的压力,关注和关心身心健康,及时调整自己的负面情绪,以强健的体魄、健康的心理、充沛的精力投入到未来的工作和生活中。

据了解,此次讲座是锡林浩特市总工会“建功二十大 巾帼奋进”女职工系列活动之一。此次系列活动包括法律知识竞赛、关心关爱女职工行动、女职工公益课堂——手机摄影、花艺培训等。锡林浩特市各基层工会也将同步组织开展相关主题活动,营造“三八”节日氛围,为锡林浩特现代化建

设汇聚起巾帼力量。

当地患者对中医的热情不断高涨,为门诊就诊需求,安凌飞和队员们经常加班加点。他说:“马萨卡医院的当地医生对中医产生了浓厚兴趣,愿意跟随医疗队中医师学习中医知识和技术,医疗队也将利用诊疗中心开展人才培训工作,在当地医生中培养中医师人才,让中医药在非洲大地生根发芽,让中医学文化传播得更广泛。”

据悉,诊疗中心除了为卢旺达人民提供医疗服务外,还承担着保障中国驻大使馆、中资机构和当地华人华侨就医需求的任务。

(来源:内蒙古新闻网)

## 耳鸣耳聩到底是什么原因导致的?

时间闻鸟语,处处是泉声。自然界美好的声音让人沉醉。然而,有人却总被“噪音”干扰——耳鸣。耳鸣不痛不痒,也并非绝症,却叫人心烦意乱,辗转难眠。3月3日是全国爱耳日,上海交通大学医学院附属第九人民医院耳鼻喉科主任医师李蕴告告诉记者,耳鸣人群庞大,约占耳鼻喉科门诊的20%—30%,其中以中老年人居多,而在听力专科门诊,主诉有耳鸣症状的患者竟高达40%以上。

## 耳鸣是“事出必有因”

吴女士30岁,生完孩子后在家全职妈妈,由于作息不规律,孩子入睡后她总是熬夜玩手机,也因为生活琐事而情绪激动,到了夜里经常失眠。慢慢地,她发现自己出现了耳鸣症状,像是一群蜜蜂一直围着脑袋转,给她的生活造成了很大的困扰,也经常会因为这些因素使自己的精神在崩溃边缘。最终吴女士来到了上海九院耳鼻喉头颈外科就诊。

经过查体和了解吴女士的生活规律后,李蕴告告诉她,一般对耳鸣持续时间少于3个月的定义为急性耳鸣,耳鸣持续时间在3—6个月之间称为亚急性耳鸣,6个月以上的属于慢性耳鸣范畴。

“耳鸣是患者在没有外部声源的情况下耳内或颅内有声的感觉。耳鸣可以是任何声音,单一响声或者多种响声并存,比如嗡嗡声、嘶嘶声等。但是,耳鸣只是一种症状,就像发烧一样,找到引起耳鸣的根源才能制定治疗方案。”

## 耳鸣治疗恐怕是“世界难题”

李蕴告根据发病时间长短、病情的严重以及对患者的影响程度,不同患者的治疗方案可能不同。

一般来说,对于能明确病因尤其是伴有听力损伤的急性患者,通过病因治疗,往往能够得到很好的干预。在急性期,通过改善内耳循环的药物,如血管扩张剂、溶纤维蛋白原药、神经节营养药物等,可以修复内耳的轻微病变,使耳鸣消失,且治疗越早,疗效越好;而在慢性期,药物治疗已经难以完全修复内耳神经病变,疗效也就“大打折扣”了。

## 耳鸣和耳聩“并不直接相关”

“很多人都以为耳鸣的经历,多数时候都是一样的,但是如果出现耳鸣加重并伴有听力下降的症状,就要警惕了,应及时到医院去就诊。”

李蕴告解释,耳鸣之下可能会隐藏多种疾病,它好比是身体健康状况的一个警示灯,比如中耳炎、突发性耳聋、听神经瘤、梅尼埃病等。此外,脑供血不足、高血压、糖尿病、心脏病等也都是引起耳鸣的原因。

当下社会压力大,耳鸣患者群体呈现年轻化趋势。最近,李蕴告接诊了一位外企白领周小姐,耳朵突然听不见了,并伴有持续性耳鸣。原来,周小姐最近在公司负责办会,每天熬夜加班,到了后半夜难以入睡,工作压力大,又感染了流感,最终导致伴有耳鸣症状的突发性耳聋。

不过,也有一些人耳鸣背后并无复杂原因,但却如影随形,挥之不去。这些人耳鸣时间长了会造成耳聋吗?李蕴告表示,虽然大多数耳聩都会伴随耳鸣,但耳鸣和耳聩并不直接相关。只要排除听神经瘤、鼻咽癌等疾病,耳鸣并无大碍。“临床上也有耳鸣几十年的病人,并不一定会听力受损。”李蕴告说,如果没有查出什么疾病,却持续耳鸣,不如接纳耳鸣,与它和平共处吧。

(据《新民晚报》)



资料图片

### 短评 DUANPING

## 高效推动中医药(蒙医药)振兴

本报记者 王丰

中医药(蒙医药)蕴含着中华民族的健康养生理念及其实践经验,是中华文明的瑰宝。

3月6日,内蒙古中医药(蒙医药)工作会议召开,会上确定,2024年我区将紧紧围绕服务患者和高质量发展要求,充分激发中医药(蒙医药)的独特优势,高效推动中医药(蒙医药)振兴行动。

截至目前,全区中医(蒙医药)医院达到249个,省市县(蒙医药)医院全覆盖,居全国第六;每千人口床位数达137张,居全国第二;每千人口执业(助理)医师达0.8人,居全国第五。

习近平总书记强调:“要遵循中医药发展规律,传承精华,守正创新,加快推进中医药现代化、产业化,坚持中西医并重,推动中医药和西药相互补充、协调发展,推动中医药事业和产业高质量发展,推动中医药走向世界,充分发掘中医药防治疾病的独特优势和作用,为建设健康中国、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。”

传承精华,前提是认识