

社会关注

暖新闻

# 耳部不适切勿拖延 专家提示科学护耳知识

# 公交驾驶员紧急救助不适乘客 暖心善举获称赞



医生为患者进行耳道检查 本报记者 李梦娜 摄

口本报记者 李梦娜

日常生活中,不少市民出现耳痛、耳闷等耳部不适时,常误以为是“上火”或是无关紧要的小毛病,选择忍一忍、拖一拖,却因此延误了最佳治疗时机,导致病情加重。近日,记者就此采访了集宁区第三医院耳鼻喉科专家,为市民科普耳

部健康相关知识,提醒大家重视耳部不适,养成科学爱耳护耳的习惯。

市民张静平时习惯用棉签、挖耳勺清理耳朵,一周前,她出现耳道刺痛的症状,却误以为是“上火”,没有及时就医,直到疼痛加剧、耳道流脓,才前往集宁区第三医院就诊,最终被确诊为急性外耳道炎。发病初期,张静曾自行服用消

药,但症状没有好转,甚至连吃饭、睡觉都受到了严重影响,经过医院的规范治疗后,她的症状才得以缓解。“以前总觉得耳朵疼是小事,现在才知道不能随便掏耳朵,更不能身体不舒服硬扛,有症状一定要及时看医生。”张静感慨道。

和张静一样因拖延导致病情加重的,还有市民王鹏飞。此前王鹏飞感冒后,出现了耳朵胀痛、闷堵的感觉,他以为是感冒的附带症状,没有重视。几天后,他的耳痛症状明显加重,还出现了听力模糊、耳鸣的情况,这才匆忙到医院就诊。经检查,王鹏飞患上了急性中耳炎,是感冒没有及时控制,炎症通过咽鼓管蔓延至中耳引发的。医生告诉王鹏飞,如果再拖延治疗,可能会导致鼓膜穿孔,甚至永久性听力下降。“一开始想着忍忍,等感冒好了耳朵的不舒服自然也就好了,没想到差点耽误了大事。”王鹏飞说。

记者在采访中了解到,和张静、王鹏飞有同样想法的市民不在少数,很多人遇到耳痛、耳闷等情况时,都不会第一时间就医,更不知道耳朵疼痛的背后,可能隐藏着不小的健康隐患,一旦忽视,很容易引发中耳炎、鼓膜穿孔等问题,严重时还会造成永久性听力损伤。

集宁区第三医院耳鼻喉科主任邢伟介绍,引发耳痛的病因有很多,其中外耳道炎、中耳炎、耳垢栓塞是临床中比较常见的类型,这些问题大多与掏耳不当、耳道进水、感冒后延误治疗等相关。“很多人把耳痛当成‘小毛病’,出现症状后盲

目吃止痛药、消炎药,反而会掩盖真实病情。耳痛可能是外耳、中耳出现病变的信号,如果出现持续疼痛、耳闷、耳道流脓、听力下降、伴随发热等情况,一定要及时到耳鼻喉科检查就诊,避免小病拖成大病。”邢伟说。

结合日常临床经验,邢伟也为市民给出了科学的爱耳护耳建议。他表示,很多人日常有掏耳朵的习惯,其实这并不是好习惯,日常要尽量少用棉签、指甲、发卡等硬物掏挖耳道,人体的耳道有自洁功能,大部分耳垢可以自行排出,如果出现耳垢堵塞严重的情况,应到医院由专业人员进行清理。日常洗澡、游泳后,要及时擦干外耳,可通过侧头轻拉耳廓的方式让耳道内的积水流出,避免耳道长期潮湿引发炎症。佩戴耳机时要遵循“60/60原则”,也就是耳机音量不超过最大音量的60%,连续使用时间不超过60分钟,减少耳机对听力的损伤。感冒后出现鼻塞、咽痛等症状时,也容易诱发中耳炎,如果出现耳痛症状,应立即就医。日常还要尽量少去高噪声场所,必要时佩戴耳塞做好防护。

邢伟提醒,看似不起眼的耳痛,背后可能隐藏着影响耳部健康的大问题,广大市民要摒弃“忍一忍就好”的错误观念,养成科学护耳的良好习惯。一旦出现耳痛、耳闷、听力下降等不适症状,应及时到正规医院就诊,做到早发现、早诊断、早治疗,才能守护好听力健康,远离耳部疾病的困扰。

本报讯(记者 朱旭敏)3月23日,乌兰察布市公交公司5路公交车驾驶员何利雄,在运营途中发现一名乘客突发头晕、身体不适,他及时规范处置、伸出援手,帮助乘客缓解了不适症状,赢得了车上乘客的一致称赞。

当天,何利雄驾驶5路公交车正常运营,行驶途中发现车内一名乘客突发身体不适。发现情况后,他第一时间平稳减速,将车辆安全靠边停稳,在确保车辆和全车乘客安全的前提下,迅速对不适乘客展开救助。在热心乘客的协助下,何利雄取来丹参滴丸为乘客喂服,全程耐心安抚乘客情绪,密切关注其身体变化。经过紧急救助,乘客的不适症状得到明显缓解,身体逐渐恢复平稳,随后由家属安全接回。

“当时看到乘客身体突发不适,我第一反应就是赶紧停车救人。”何利雄说,公司一直坚持强

“乘客至上、生命至上”的服务理念,加上常态化的应急培训和实操训练,让他能在关键时刻冷静应对、规范施救。今后他也会继续坚守岗位,用心服务每一位乘客,守护好市民的出行安全。

乌兰察布市公交公司相关负责人表示,公司高度重视驾驶员应急处置能力与服务素质提升,不定期组织驾驶员开展急救技能、突发情况处置、心肺复苏等专业培训,通过实战演练强化驾驶员临危反应能力,确保在运营途中遇到乘客突发疾病等紧急情况时,能够第一时间科学、有效、安全地开展救助。今后,公司将持续把安全运营与暖心服务放在首位,不断强化应急培训和日常管理,弘扬助人为乐的文明风尚,引导更多驾驶员以实际行动关爱乘客、服务市民,让公交车厢成为传递城市温暖的流动窗口,为广市民提供更安全、更舒心的公共交通服务。



# 世界防治结核病日 社区里学健康防护知识

本报讯(记者 朱旭敏)3月24日是第31个世界防治结核病日,今年我国的宣传主题为“全面行动 全民参与 终结结核”。为深化结核病防治科普宣传,提升居民健康防护意识,乌兰察布市疾控中心联合集宁区疾控中心,走进集宁区前进路街道为民社区,开展“预防结核病 健康伴我行”主题宣传活动。

活动现场,工作人员向过往居民发放结核病防治宣传册、健康素养手册,用通俗易懂的语言,面对面为居民讲解结核病的传播途径、典型症状、日常预防方法、规范诊疗流程等核心知识,耐心解答居民提出的相关疑问,纠正大家对结核病防治的错误认知。同时,工作人员引导居民养成勤通风、勤洗手、不随地吐痰的良好卫生习惯,树立“早发现、早诊断、早治疗”的健康理念,提升居民自我防护的主动性。

“以前对结核病的了解不多,今天听了工作人员的讲解,清楚

了结核病的防治知识,这些内容特别实用。”居民王秀说。居民陈丽丽也表示,工作人员讲解得很细致,自己的疑问都得到了解答,以后会更加注意个人防护,也会把学到的知识告诉家人和朋友。

乌兰察布市疾控中心相关工作人士表示,结核病是严重危害群众身体健康的慢性传染病,早发现、早诊断、早治疗是结核病防控工作的关键。此次宣传活动,有效提升了群众对结核病防治知识的知晓率,达到了普及健康知识、强化健康防护意识的预期效果。下一步,疾控部门将持续加大宣传力度,开展多形式、多渠道的科普宣传活动,不断提高群众的健康素养和自我防护能力,切实守护人民群众的健康。

为民社区工作人员表示,今后将持续开展形式多样的健康科普活动,不断拓宽宣传覆盖面,把实用的健康服务送到群众身边,做好居民健康服务相关工作。

# 激发教育发展活力

# 执针缠线学本领 兴工路小学这堂劳动课太有趣了

本报讯(记者 李梦娜)近日,集宁区兴工路小学开展了“巧手织毛线”劳动实践课,让同学们暂别纸笔,执针缠线,在一针一线中感受传统手工魅力,解锁劳动新体验,收获课本之外的成长。

在六年级的教室里,多数同学都是初次接触毛线编织,眼神里满是新奇。课堂上,同学们接连提出自己的操作疑问:“老师,起针完成后该怎么绕线?”“老师,我织的这里怎么有个小洞?”“老师,针脚脱落了该怎么补救?”两位指导老师穿梭在课桌之间,俯身示范、手把手教学,细致讲解起针、挂线、平针活动等基础技巧,耐心解答同学们的每一个问题,化解大家遇到的操作难题。“起针是编织的根基,就像建房要先筑牢地基,每一步都不能马虎。”田晓媛老师循循善诱,引导同学们稳扎稳打、用心练习。

尽管同学们的动作略显生涩,指尖的毛线时常缠绕打结,织出来的针脚也不够整齐,但大家都凝神专注,遇到问题不轻易放弃。随着课程的推进,教室里渐渐安静下来,同学们都沉浸在编织的过程中,就连平日活潑好动的同学,也沉下心来专注于手中的针线,在编织中磨砺自己的耐心。毛线编织不仅是一项劳动技能的学习,更是对学生耐心、专

注力的锻炼,让同学们在慢节奏的手工时光里,学会坚持与沉淀。

“一开始总觉得针法很复杂,频繁漏针出错,慢慢摸索出规律后,反而越织越有乐趣了。”一位同学捧着自己虽然针脚不够整齐,但完整的编织半成品,眼里满是成就感。同学们纷纷表示,这堂劳动课不仅让自己学会了新的技能,也体会到了坚持与专注的重要性,在慢下来的手工时光里,收获了课本之外的成长。

本次劳动课还特别设置了“温暖献礼”环节,田晓媛鼓励同学们将亲手编织的作品,赠予自己心中最珍视的人。得知可以用手工传递爱意,同学们的热情更加高涨,有人计划为母亲编织围巾,有人想为父亲织一双袜套,还有人准备有相伴六年的老师编织杯垫。每一针、每一线,都承载着同学们最真挚的感恩与心意。

“此次毛线编织课,既让同学们掌握了实用的生活技能,也让孩子们在动手实践中磨砺了品格、涵养了感恩之心。”指导老师田晓媛说。

下课铃声响起,同学们依旧手持针线不舍得放下,还围坐在一起交流针法技巧。学校相关负责人表示,本次特色劳动实践课,不仅让传统手工技艺在青少年手中得到传承,更让同学们在亲身



老师为同学们演示针法技巧

本报记者 李梦娜 摄

劳作中体会到了劳动的价值,懂得了感恩与付出的意义。未来,学校将继续丰富劳动教育形式,让学生在实践

中成长,在体验中收获,真正实现以劳树德、以劳增智、以劳育美,为学生全面发展奠定坚实基础。

# 我为群众办实事

# 优质医疗服务直达家门口 群众看病更便捷

本报讯(记者 徐楠)3月20日,乌兰察布市第二医院走进集宁区新体路街道新电路社区,联合社区卫生服务站开展“健康护航进社区,惠民义诊暖心”主题活动,将优质医疗资源和专业诊疗服务送到居民家门口,切实守护辖区居民身心健康。

活动现场,医护团队分工明确、配合有序,耐心接待每一位前来咨询的居民。乌兰察布市第二医院选派的专科专家团队发挥专业优势,为居民坐诊答疑。针对老年居民普遍关注的高血压、糖尿病、关节炎、心脑血管疾病等慢性病,专家们详细询问居民身体状况,查看就诊人员的病历及检查报告,为居民逐一解读病情。

结合居民的身体实际情况,专家们为居民给出个性化的诊疗建议和科学的用药指导,同时用通俗易懂的语言,细致讲解慢性病防控、日常养护、饮食调理、作息规范等健康知识,反复叮嘱居民要重视定期体检,坚持规范用药,树立“早预防、早发现、早治疗”的健康理念。

“不用跑大医院,在家门口就能让专家看病,还能免费测血压、血糖,真是太方便了。”前来参加义诊的居民张曼笑着说,“现场的医生们既专业又有

耐心,我们都觉得特别满意。”

据了解,此次义诊活动,是新电路社区卫生服务站深化医联体协作、推进优质医疗资源下沉的具体举措,也是践行“服务百姓健康行动”的实际行动。活动不仅为辖区居民提供了便捷、高效的医疗服务,普及了健康知识,也拉近了医疗机构与群众之间的距离,提升了居民的健康获得感。

新电路社区卫生服务站相关负责人表示,后续将持续聚焦居民健康需求,常态化开展各类惠民健康服务,不断提升基层医疗服务能力,让基层医疗服务更贴近群众、更有温度。

医务人员为居民号脉 本报记者 徐楠 摄

# 关爱保护 未成年人健康成长

# 察右前旗:暖心关爱 守护困境儿童成长

本报讯(记者 刘佳鑫)3月19日,在察右前旗民政局的牵头组织下,益源社会工作服务中心携手共青团察右前旗委员会、爱心企业,走进察右前旗煤窑乡中心学校,开展“心语护航成长,‘青’心守护未来”困境及留守儿童关爱活动,为这所仅有21名学生的乡村小学,送去了暖心物资与心灵慰藉。

志愿者队伍刚抵达校园,十几名孩子便欢呼着迎上前去,争先恐后地帮忙搬运物资,“叔叔阿姨,我来拿!”稚嫩的声音里,满是孩子质朴的热情。据了解,该校90%的学生来自留守、重组或单亲家庭,长期缺乏亲情陪伴,心理关怀与情感慰藉,是孩子们最迫切的需求。为此,心理辅导老师杨林洁精心准备了专题心理辅导讲座,摒弃传统的说教模式,以趣味案例、互动提问的形式,一步步走进孩子们的内心世界,引导他们勇敢地表达自己的心声。

互动环节中,被问及心愿时,孩子们纷纷敞开心扉,把平日里藏在心底的期盼、孤单与向往一一倾诉。有的孩子小声说“希望妈妈能回来陪伴我”,有的孩子坚定地说“想考个好初中”,还有的孩子认真畅想“未来要当科学家”。杨林洁耐心倾听每一个孩子的发言,一一给予温暖回应,用鼓励的话语化解孩子们的孤单与迷茫,同时结合孩子们的倾诉,轻声引导他们学会接纳情绪,教会他们自我鼓励、向阳生长。

随后的“能量加油操”环节,更是点燃了现场的氛围。孩子们跟着节奏

挥舞手臂,齐声高喊“我能行!我不怕!我努力!”,嘹亮的口号声响彻校园。这一声声口号,不仅喊出了孩子们向阳生长的勇气,也让他们在集体互动中感受到了温暖与力量,有效缓解了内心的孤独感,让心理慰藉真正走进了孩子们的心里。

心理辅导活动结束后,共青团察右前旗委员会为孩子们捐赠了运动器械和文具,社工为孩子们分发了爱心人士募集的衣物与书籍,爱心企业也送上了精心准备的慰问品。与此同时,公益理发师在现场忙碌起来,为孩子们一一修剪头发,清爽的新发型让孩子们脸上露出了开心的笑容,也让他们更加自信地迎接春日的校园生活。

煤窑乡中心学校校长李文哲介绍,虽然学校规模不大,人数最少的年级仅有1名学生,但学校基础设施完善,不仅开设了专职心理课程,每学期都会为学生开展心理健康评估,后续还计划与城区学校开展结对



公益理发

志愿者为孩子们送慰问品

本报记者 刘佳鑫 摄

学习,依托乡土优势打造“田园学校”,让孩子们在亲近自然、参与田园劳作的过程中,舒缓孤独情绪、锤炼心性,收获归属感。益源社会工作服务中心负责人表示,此次活动是察右前旗政企社多方联动践行公益的生动实践。下一步,在察右前旗民政局的指导下,益源社会工作服务中心将持续凝聚社会各界爱心力量,聚焦困境儿童、留守儿童等特殊群体的核心需求,推动更多精准化、多元化的关爱服务落地生根,让社会大家庭的温暖浸润每一位儿童的心灵,护航他们健康快乐成长。