

爱护耳朵 保护听力

□记者 杨岸萌 文/图

本报讯 耳朵痒得坐卧难安，听声音闷闷的，耳鸣怎么治都不好……3月3日是全国爱耳日，当天上午，平煤神马医疗集团总医院（以下简称总医院）耳鼻咽喉头颈外科在医院门诊大楼前举行“关注听力健康 建设健康中国”主题义诊活动，不少市民咨询这些问题。

减少刺激爱护耳朵

“大夫，我这耳朵从去年开始时不时痒，痒起来睡都睡不着！”“我这耳鸣咋治都好不了，有没有啥好办法？”不时有市民到现场做检查（右图）。面对各种疑问、咨询，医护人员给出详细解答。

“越掏越痒，越痒越掏。可以说，耳朵上很多问题都是掏出来的，尽量少掏耳朵、减少刺激就是爱护耳朵。”总医院耳鼻咽喉头颈外科主任陈炳强说，经常掏耳朵，一方面会破坏耳道内的汗毛，使其丧失阻挡外物进入、让“膨出”耳壁与耳屎（耳屎）之间空隙保持皮肤干燥的功能；一方面又频繁刺激耳膜，导致耳膜分泌过多。“汗毛没了，外物容易进入，人总是会感觉痒；洗头洗澡水进入，再加上紧贴皮肤的耳屎，会导致耳道内环境潮湿，滋生细菌，更加起痒。”

陈炳强提醒，总是耳朵痒的人，用棉签蘸酒精擦拭可止痒，情况严重者可涂抹曲咪新乳膏。另外，3个月左右，外耳道被掏掉的汗毛会恢复，所以建议经常掏耳朵的人克制掏耳冲动，直至外耳道汗毛长出、恢复保护耳朵的功能。



耳鸣和真菌感染也较常见。陈炳强说，对于前者，是因耳道内本相互抑制的两排毛细胞死去一排，另一排一直发出信号寻找导致的，此病大多是不可逆的，只能尽量忽视，时间长了大脑就会“漠视”掉，不会再耳鸣。而近两年来，外耳道真菌感染患者门诊量相较之前涨了两倍到三倍，这些患者基本上都曾有过在街头采耳史，采耳工具不洁是重要的致病因素。

耳闷、听力下降时及时就诊

近3个月来，总医院耳鼻咽喉头颈外科病房收治分泌性中耳炎患者39人。他们每人都进行了鼓膜置管，置

管主要是为了排除鼓室内的分泌物，一般情况下管道需要留置3个月至6个月。

“分泌性中耳炎大多是因为上呼吸道感染、鼻炎引起的，一般不会疼痛，但是会有耳闷、听力下降等表现，容易被患者误认为是感冒导致的，所以一开始很多人都不在意。”总医院耳鼻咽喉头颈外科副主任刘利敏说，大多数患者都是患病一周后才过来就诊，轻度的给予口服药和滴鼻剂治疗，中度的要考虑鼓膜穿刺抽取分泌物，重度的就要考虑是否住院、是否进行鼓膜置管。

50岁的刘先生刚刚检查完，他中耳内的分泌物已经长成“果冻状”，需要

住院置管治疗。他很懊恼：“我去年年底感觉不舒服过来看了，吃药、滴药之后没感觉了就没再管。这几天又感觉不舒服，谁知道一检查这么严重，早知道早点过来复查了！”

刘利敏说，咽鼓管是中耳与外界环境沟通的唯一管道，咽鼓管阻塞是造成分泌性中耳炎的重要原因。正常情况下，中耳内、外的气压基本相等，而当咽鼓管由于各种原因出现通气功能障碍时，中耳出现负压从而导致中耳黏膜的静脉扩张，通透性增加，血清漏出聚积于中耳，从而形成中耳积液，成为分泌性中耳炎。

养成好习惯保护好听力

如何爱护好我们的耳朵，保护好我们的听力，陈炳强建议：

不要经常掏耳朵，减少一切对外耳道的刺激，避免炎症发生；如果真要掏，尽可能使用洁净的工具，降低外耳道感染概率；上呼吸道感染、鼻炎等疾病出现的同时，如果伴有耳闷、耳胀、耳堵、听力下降，要及时就医治疗，并听从医嘱，避免病情加重；常戴耳机、所处环境噪声太大、鞭炮爆震等都可能对耳朵造成伤害，我们要避免噪声对耳朵造成伤害；熬夜、劳累造成的突发性耳聋、神经性耳聋，要在3天内就医，否则治疗效果会大打折扣；而对于患有高血压、高血脂、糖尿病等退行性疾病的患者，要做好日常管理，控制好血压、血脂、血糖，一旦有问题，请立即就医。

宝丰县医疗健康集团：

6S精益化管理模式助推高质量发展

□记者 魏应钦 通讯员 杨铭芸

本报讯 “推行6S精益化管理（以下简称6S管理；6S是指整理、整顿、清扫、清洁、素养、安全等6个方面）模式后，医院不但改善了患者的就医体验，也提升了医疗服务水平和安全保障，员工的归属感也得到了很好的提升。”这是宝丰县医疗健康集团闹店镇分院一名副院长在该集团实施6S管理半年多后发出的感叹。

为助推县域医共体高质量发展，促进服务质量、安全、效率、环境等进一步提高，去年7月，宝丰县医疗健康集团启动6S管理模式。该集团党委高度重视，成立领导小组及6S管理办公室，专门负责6S管理工作的开展和实施，并召开动员大会，聘请专家授课，使各成员单位认识到6S管理的重要性和紧迫性，从细节入手逐步优化医院的管理、运营，从而提升效率、节约成本和保障安全。

通过6S管理使每一位员工积极主动完成本职工作，有计划、有步骤、有目标、全方位落实6S管理理念，为医院高质量发展奠定坚实基础。各分院负责人充分认识到6S管理给医院带来的积极意义，立即落实6S管理，促进各成员单位内涵质量快速提升，综合管理水平不断提高，推动各项工作高效运转及可

持续发展。

该集团建立健全长效机制，通过落实6S管理的实施及评价细则，使6S管理在集团各成员单位落地生根。该集团还定期召开6S管理推进会及检查督导反馈会，发现问题以清单式反馈模式进行通报，并限期整改，奖优罚劣。

文化是6S管理的灵魂，各成员单位通过文化建设，大力营造宣传氛围，把医院品牌、管理模式、战略思维推向一个新的高度，打造内涵丰富、专业精湛、爱院如家、快乐工作的优良团队，使全院职工与医院荣辱与共，积极建言献策，主动为医院发展作出贡献。

“6S管理是经过实践检验的成功管理理念，同时也是行之有效的管理工具。集团推行6S管理是建立现代医院管理模式、推进医院高质量发展的迫切需要。该管理模式推行以来，集团每一位员工都积极参与，使集团内涵质量提升，服务流程优化，服务质量提高，把集团品牌、管理模式、战略思维推向一个新的高度，从而带动全县医院高质量发展，提升整体服务能力。管理工作取得了进步和长足发展，建成了整洁、规范、有序、安全的工作环境，让县域群众共享医改成果。”宝丰县卫健委党组书记、主任，宝丰县医疗健康集团党委书记赵延军说。

新华区人民医院健康管理中心：

守护女性健康 三八节专属体检活动来了

□记者 魏应钦

本报讯 三八节将至，新华区人民医院健康管理中心特推出三八节健康体检优惠月活动，为女同胞送上节日的祝福和春日的温暖。

定期体检好处多

据了解，三八节健康体检优惠月活动的特惠套餐包括液基薄层细胞学检测（TCT）、人乳头瘤病毒全项（HPV）、妇科检查、子宫及附件彩超、乳腺彩超、甲状腺彩超、碳14呼气试验（幽门螺杆菌检测）、骨密度检测等项目，价格为380元。本次活动不限地域，女同胞均可参与，时间为3月1日至31日，预约电话：0375-8886111。

据该中心主任袁志红介绍，女性定期体检有诸多好处，如对常见妇科病和多发妇科病有很好的筛查作用，还能帮助大家了解基本的卫生保健知识，防止性病的传播和蔓延；可以早期发现危害较大的恶性肿瘤，如乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等；可以早诊断、早治疗，提高治愈率和存活率；有利于优生优育，及时发现怀孕产生的一些危险因素，及时改善治疗等。

关注这七项筛查

袁志红表示，随着人民群众生活水平的日益提高和健康观念的转变，健康管理成为人民对美好生活的重要需求。以下七项健康体检和筛查，30岁以上的女性要重点关注：

乳腺癌筛查。乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，它的筛查是通过有效、简便、经济的乳腺检查措施进行的，以期早发现、早诊断、早治疗。

宫颈癌筛查。宫颈癌对女性的身体损伤不亚于乳腺癌。通过筛查可以做到早发现、早诊断、早治疗，能有效预防疾病的发生发展。

卵巢癌筛查。卵巢癌居于女性生殖系统肿瘤发病率第三位。在卵巢癌的发病初期会有些临床症状，如腹痛、腹胀、盆腔疼痛、腰围迅速增大、尿频尿急等，有以上症状的应及时去医院做进一步检查。

子宫内膜癌筛查。子宫内膜癌多发于围绝经期及绝经后女性。一般建议有阴道不规则出血、多囊卵巢综合

征、不孕、有子宫内膜癌家族史、肥胖、高血压、糖尿病的高危人群，应在35岁以后定期通过妇科检查、超声、内膜活检等手段来排查是否患有子宫内膜癌。

肺癌筛查。目前国际上推荐采用低剂量螺旋CT进行肺癌的筛查。

结肠癌筛查。结肠癌在早期被发现，可以明显提高治愈率，不仅可以减少治疗费用，还可以减轻患者的痛苦，提高生存质量。

甲状腺癌筛查。甲状腺癌是头颈部最常见的内分泌恶性肿瘤，多发于女性，发病率是男性的3倍。甲状腺癌患者一般无任何症状，常在体检时或偶然触摸发现颈部有结节或肿块，如未引起重视及早就医，容易错过甲状腺癌的早期诊断和治疗。