

个人往境外寄递防疫物资， 指南请收好！

记者 宁如娟

本报讯 随着新冠肺炎疫情在海外蔓延，防疫物资成了“抢手货”。部分市民想给在海外的亲朋好友寄送口罩等防疫物资，却不清楚个人向境外邮寄防疫物资是有限制的。4月18日，记者从市邮政管理局、顺丰速运邵阳分公司处获悉，目前口罩、防护服、护目镜等防疫物资可以国际寄件，但对物资数量、价值等方面有限定。

顺丰速运邵阳分公司负责人曾志辉说，根据公司相关规定，市民个人邮寄口罩等防疫物资至国外，口罩每次

寄递数量不能超过100个。同时，因各个国家、地区禁止或限制寄递的物品标准存在差异，该公司揽件人员需先了解市民寄送防疫物资种类、数量、目的地等情况，再结合目的地国家的邮寄管控情况，确认防疫物资是否能正常邮寄。

市邮政管理局副局长陈振高介绍，根据海关总署公告〔2010〕43号《海关总署关于调整进出境个人邮递物品管理措施有关事宜的公告》规定：“个人寄往港澳台地区的物品，每次限值为800元人民币；寄往其他国家和地区的物品，每次限值为1000元人民币”。防疫物资中，

口罩、防护服、护目镜、一次性手套这类防护用品是可以邮寄的，但是酒精、消毒液无法进行邮寄。“口罩等防疫物资的具体邮寄数量等细则，由寄件人所用快递公司决定。”此外，由于药品属于国家限制进出口物品，能否邮寄要看其是否符合相关规定。

目前，由于国际航线不断变化，部分国际邮寄线路受限，国际快递时效性也受到一定影响。市邮政管理局提醒市民，需要向境外邮寄防疫物资时，可提前致电快递公司了解相关政策，确保快递能够正常、及时邮寄并送达。

健康周刊

吴净芳 李华伟

耳背，原是一个与老龄化相关的健康问题。现如今，中青年似乎提前面临这个“未老先衰”的问题。听力损失正成为全球日益关注的公共卫生问题，其造成的原因包括耳部感染、使用耳毒性药物、接触噪声等。尽管可以预防听力损失的方法有不少，但大多数人没有把听力损失作为“优先事项”，这可能是因为听力损失不会危及生命，是一种无形的残疾，因而往往被忽视。

令医学人士揪心的是，从门诊到病房，来了不少中青年“失聪”患者。在娱乐场所暴露在巨大声音里以及“耳机少年”等现象都让年轻人面临“透支”听力健康的风险，有的直接迎来永久性听力损失，由此带来的劳动力损失亟需引起重视。

在这个特殊时期，除了关注疫情，听力健康也不容忽视。人们在日常生活中可能会出现听力下降，对此一定要引起重视，及时就医检查，明确病因，及早治疗。

引起听力下降的病因有很多，包括外耳道耳垢堵塞、分泌性中耳炎、急性中耳炎、耳硬化症、颅脑外伤致内耳损伤或听骨链损伤、老年性耳聋、突发性耳聋等。

早期检查，发现问题后及早治疗，可以让听力尽可能恢复。尤其是出现突然的、短时间内发生的听力下降，需警惕发生突发性耳聋。早检查早治疗很关键，开始治疗时间越早，预后越好。

突发性耳聋是突然发生的，可在数分钟、数小时或3天以内，原因不明的感音神经性听力损失，至少在3个连续的频率上听力下降30dBHL或以上。

突发性耳聋的症状有时不太典型，患者并不都是感觉听力明显下降。有的患者主要症状是耳鸣，往往认为只是耳朵里有嗡嗡声而忽略了听力的下降；有的患者表现为耳闷胀感，感觉耳朵里像被塞了东西；还有的患者首先表现为头晕或者眩晕等。

这些都需要通过耳科查体及音叉检查、纯音测听等进行明确诊断，必要时可进一步做影像学等相关检查，包括头颅或内耳MRI，排除脑卒中、听神经瘤等疾病。

听力「未老先衰」

你的耳朵还好吗？

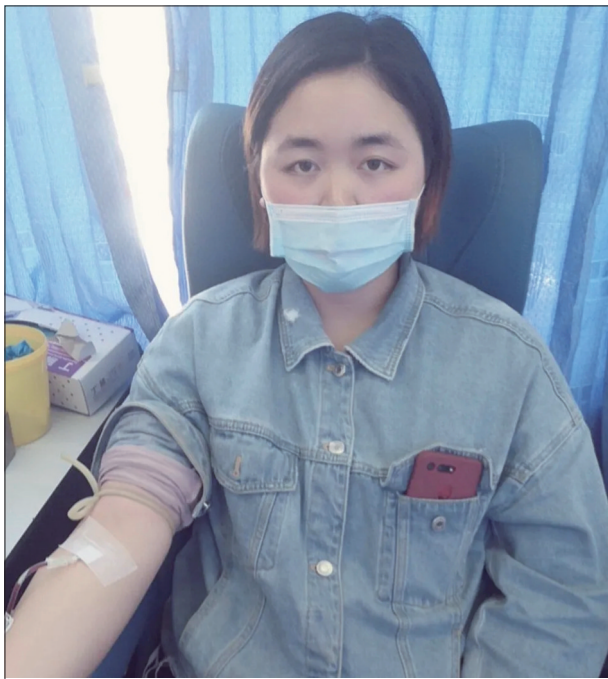
实施科学监管 保障用药安全

记者 宁如娟 通讯员 王宇

本报讯 4月16日，记者从全市药品不良反应监测工作会议获悉，去年我市药品不良反应严重报告数量排名全省第一，医疗器械、化妆品、药物滥用报告均完成省级目标任务，为全市药品安全监管工作提供了有力支撑。

2019年，为保证全市药品不良反应监测报告质量，市药品不良反应监测中心强化业务培训，并把培训覆盖到基层各医院，提升全市监测队伍的业务素质。同时，推进基层网络建设，建立健全全市区和乡镇(街道)级体系，新增45个ADR上报窗口，进一步完善基层监测网络。

今年，针对药品不良反应监测工作面广、线长特点，我市各县市区将建立三级监测网络，组建专业监测队伍，实现监测工作全覆盖；进一步强化宣传培训，采取抓好监测工作宣传、监测知识普及、监测能力培训等措施，既让群众了解安全用药常识，又不断提升监测工作质量。同时，创新监测手段，充分运用数据管理方式，保障监测报告的真实性、完整性、规范性，提高监测信息的利用率。



4月13日至16日，洞口县高沙镇、石江镇的党员干部群众开展无偿献血活动。438人献血量达16万毫升，用实际行动传递生命的温度。

记者 陈贻贵 通讯员 杨俊钧 摄影报道

“红心林”线上关爱血友病患群体



直播现场。

策进行详细介绍；邵阳学院附属第二医院专家以《血友病预防与止血治疗的建议剂量》为题，为血友病患者及家属介绍了血友病怎样科学用药，最大限度地发挥药物治疗作用，减轻患者痛苦，避免残疾。活动还通过远程视频方式，展播了长沙友缘血友病关爱中心负责人王光对血友病相关政策的解读和怀化血友病患者彭波的创业之路。

“红心林”作为邵阳地区关爱血友病患者群体的志愿服务组织，从2014年开始，一直以他们的需求为本，做一根“针”，串接起政府、社会的政策与资源这条“线”，为血友病患者群体织网筑底，构建全面、系统、即时的关爱服务网络。期间，“红心林”志愿者开展血友儿童医疗救助、就业技能培训、倾听诉求、疏导压力、解决困难。2014年初，志愿者创建“邵阳血友之家”QQ群，2015年创建微信群，通过这些平台，推动抱团取暖，互帮互助，战胜困难。

丰众创空间直播室以网络直播的形式举行。

今年的活动以“援助+团结”为主题，邀请医保、残联等相关负责人分别就血友病人就医的医保政策和残疾人就业政策以及对残疾人创业支持等政

记者 刘小幸

本报讯 为密切联系血友病人，更好地为血友病人服务，4月18日，由“红心林”志愿者服务联合会主办的邵阳市“世界血友病日”关爱活动在智

邵阳市第二人民医院分院

地址：邵阳市双清区社会福利院(邵阳大道建设路口长城大酒店对面)市内乘83、101、103、104路公交车可直达。

市内免费接洽电话：0739-5294200

业务范围

内设门诊、专家门诊
老年病科、脑血管科
康复医学科、健康体检科等