

# 3月22日 五所老年大学线下复课

好消息! 宁波老年大学、鄞州老年大学、海曙区老年大学、北仑区老年大学、象山县老年大学将于3月22日线下复课。据了解,其他区、县(市)的老年大学也将会根据实际情况陆续确定线下开学时间。2020年由于新冠肺炎疫情原因,各所老年大学一度线下停课。

这次线下复课,老年朋友该注意哪些事项? 上下课跟之前相比有哪些变化? 本报记者就老年朋友关心的问题,进行了采访。

## 1. 进入学校有哪些流程?

开学后,师生入校需出示健康码,佩戴口罩,并接受测温。非绿码、体温异常的学员,谢绝入校。这也就是说,各位学员需提前做好健康码,没有智能手机的学员可提前到所在社区申领通行证,持通行证入校。

其中,宁波老年大学所有师生根据各教学班要求,要按时在“宁波老年大学”微信公众号内(学员报名——健康申报),填写电子版《宁波老年大学健康申报表》。开学后需再次填写纸质版《宁波老年大学健康申报表》。

## 2. 所有班级都开学吗?

宁波老年大学全校教学班分两批次错峰开学,第一批开学时间为3月22日至3月26日,第二批开学时间为3月29日至4月2日。各教学班具体开学时间见“宁波老年大学”微信公众号,同时请密切关注班级微信群通知。

鄞州老年大学、海曙区老年大学、北仑区老年大学、象山县老年大学全部班级都将于3月22日开学,不分批次。

## 3. 上下课时间还跟原来一样吗?

宁波老年大学、鄞州老年大学因防疫需要,本学期实行分批错时入校离校和错时上下课制度,并且每节课从原来45分钟调整为50分钟。

宁波老年大学声乐戏曲系、生活应用系、医学保健系、文学语言系上午上课的班级入校时间为8点后,离校时间为10点40分前,下午上课的班级入校时间为13点后,离校时间为15点40分前。书画艺术系、体育舞蹈系、信息技术系、器乐艺术系入校、离校时间点均向后推迟半个小时。

鄞州老年大学体育舞蹈系上午上课的班级入校时间为8点05分后,离校时间为10点35分前,下午上课

的班级入校时间为13点05分后,离校时间为15点35分前。其他系别人校、离校时间点均向后推迟15分钟。另外,鄞州老年大学线下复课后,统一从正大门(民安校区:吉庆街75号,明楼公园西面;学士校区:学士路166号,万里学院西面)进出。

海曙区老年大学、北仑区老年大学、象山县老年大学按照原定教学计划执行,各班教学时间、教学内容不变。如海曙区老年大学上课期间,每天早晨班于6点45分后到校,上午班于8点30分后到校,下午班于13点后到校。早晨班于8点40分前离校,上午班于11点前离校,下午班于15点30分前离校。

## 4. 开学前后有什么注意事项?

根据疫情防控要求,各学校将定期对教室进行消毒,请学员们上完课勿在校园内逗留。

要提醒的是,开学前,非特殊情况,学员们尽量不要离开宁波大市范

围,保持良好的身心状态迎接开学。在校期间,建议学员佩戴口罩。学员少聚集,课内和课间休息时要自觉遵守防疫要求,保持社交距离。

记者 徐丽文

## 肩膀为何越动越痛 怕是肩周炎悄悄找上门

家住镇海的高伯伯被右肩膀疼痛折磨了大半年。白天痛得胳膊抬不起来,许多事情都不能自理;晚上更是痛得无法入睡。他去过几家医院治疗,被诊断为肩周炎,吃药、贴膏药、打了针灸、做理疗都尝试了,但收效甚微。”

前段时间,高伯伯来到镇海区龙赛医院疼痛科,从国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)来的专家王秋生主任了解病情后,考虑高伯伯得的是粘连性肩关节囊炎(狭义上说就是肩周炎)。

粘连性肩关节囊炎为自愈性疾病,多数1年以内会自愈,少数病程迁延难自愈。像高伯伯这样症状严重的患者需要进行肩关节松解。骨科或关节外科的肩关节松解术需在全麻下应用关节镜进行手术。

王秋生主任采取了超声引导下臂丛麻醉下肩关节松解+肩袖阻滞+肩关节腔注射的治疗方法。他先用超声找到臂丛神经,在神经上打上麻药,用专业手法帮助高伯伯松解了肩关节,各个方向的活动度都达到了正常,整个过程高伯伯没有任何痛苦。

王主任又应用超声查找损伤、

有炎症的肩袖组织,注射一些消炎、消水肿的药物,最后再往高伯伯的肩关节腔注射玻璃酸钠(润滑关节的药物)。

两天后,高伯伯的肩膀痛已得到极大缓解,肩关节活动基本恢复正常。

### ● 专家介绍

王秋生 主任医师

国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院),硕士生导师,疼痛科负责人。中国中西医结合学会神经调控委员会委员、浙江省中西医结合学会疼痛学分会委员、宁波市医学会及中西医结合学会疼痛学分会委员、宁波市医学会骨质疏松分会委员。

从事疼痛诊疗工作近20年,专注诊治各类慢性疼痛性疾病及顽固性失眠、面肌痉挛、手汗症等非疼痛性疾病。擅长应用射频、等离子、小针刀、神经阻滞等多种微创手术方式解除病痛。

门诊时间:周二上午、周四下午  
坐诊地点:龙赛医院门诊四楼康复疼痛诊疗中心

记者 陈韬 通讯员 孙妃

## 肾脏病日 专家义诊送健康



3月11日,宁波市医学会肾脏病学分会、宁波市中西医结合学会肾脏病专业委员会、宁波市老年医学会、宁波市康复医学会肾脏康复专业委员会联合慈溪市人民医院医疗健康集团(慈溪人民医院)共同举办世界肾脏日义诊宣传活动。来自全市各大医院的20余位肾脏病学专家在慈溪人民医院门诊大厅为市民答疑解惑,开展义诊服务。

记者 孙美星 通讯员 郑轲

## 65岁医生视力模糊,眼睛胀痛,多次就医未果 真正病因是青光眼

今年65岁的陈先生,是一名全科医生。近一年来,他感到双眼视力有点模糊,多次就医均没有查明病因。眼看视力愈加模糊,眼睛时常胀痛,他经朋友介绍找到了宁波博视眼科医院院长俞存。经过详细检查,陈先生被诊断为双眼闭角型青光眼、双眼老年性白内障、左眼高度近视,需要手术治疗。

每年3月的第三周是世界青光眼周。俞存院长提醒,绝大多数青光眼早期无明显症状,据不完全统计,我市75%的慢性青光眼患者一经诊断就已经是中晚期,所以定期做眼睛检查非常重要。

### 博视眼科大讲堂

#### 青光眼会导致失明且不可逆

检查发现,陈先生双眼眼压很高,左眼高达32mmHg(正常眼压范围为10mmHg~21mmHg),右眼为22mmHg;视神经损伤比较严重,部分视神经已经萎缩;左眼近视725度,右眼也有500度近视;左眼视力仅0.06,右眼视力仅0.1。俞院长建议先用药物降低眼压,再进行手术治疗,尽可能挽救视力。

俞存院长介绍说,青光眼分为原发

性、继发性和先天性。原发性主要有闭角型和开角型。陈先生就属于原发性慢性闭角型青光眼。闭角型青光眼发病机制中90%以上是瞳孔阻滞因素,眼压急剧升高发生青光眼。长期的高眼压会导致眼底视神经萎缩,最终导致失明并且不可逆。

#### 术后视力提升至1.0

陈先生的眼疾,单纯做青光眼手术不能从根本上解决问题,要通过白内障手术

把膨胀的晶状体摘掉,换上轻薄的人工晶体,打通房水流出通道,房水循环通畅了,眼压自然就降低了,这样同时解决了白内障和青光眼的问题。

在俞存院长的主刀下,陈先生接受了手术。术后第一天,他的视力恢复到了0.6,眼压也降到了13mmHg的正常值。术后两周,他的视力又提升到了1.0。

#### 建议定期做眼健康检查

据俞存院长介绍,目前青光眼是全球

第二致盲性眼病,仅次于白内障。青光眼伤害的是视神经,患者的视力损伤无法挽回。

俞存院长建议,普通人群40岁后应每隔2-3年做一次眼健康检查;60岁后应每年检查一次;青光眼高危人群,如有青光眼家族史、高度近视人、糖尿病患者、有眼外伤史等人群,更应高度重视眼科检查,提高警惕,最好35岁以后每年筛查一次。

记者 贺艳