

价格巡查为消费护航



株洲 市场监管

市市场监管局执法人员... 株洲日报·掌上株洲 通讯员/陈振海 供图

株洲日报·掌上株洲(通讯员/陈振海 记者/文樱)“五一”小长假期间,全市市场监管系统对大型商超、农贸市场、连锁药店、交通客运站、医院等重点领域开展市场价格巡查...

市政养护为城市“修容”

株洲日报·掌上株洲(通讯员/刘阳 记者/张诗慧)近日,细心的市民可能会发现,我市一些主要干道和桥梁现场都有市政养护施工人员工作的踪影...

此次攻坚行动,该中心严格对照市政基础设施整治标准,组织精干力量层层落实责任,对区管养范围内277条市政道路、842万平方米路面、787公里排水管网(包含雨水和污水管网)...

与此同时,该中心呼吁全体市民积极参与市容环境整治行动,如发现辖区内路面、行道、排水设施、城市家具存在破损或安全隐患的情况,请及时电话联系22392110进行反映。

我市最大雨水顶管项目在荷塘区新塘路成功贯通



株洲日报·掌上株洲讯(记者/向胤蓉 通讯员/倪得利)近年来,每逢强降雨,“到某地看海”的消息就会登上“热搜”。为有效应对强降雨带来的内涝问题,保障人民群众的生命财产安全,荷塘区实施了全市最大的一项雨水顶管项目...



施工方对中风化砾岩采用水磨钻成孔方法进行施工。 株洲日报·掌上株洲 通讯员/倪得利 供图

国际助产士日 市妇幼保健院开展惠民活动

株洲日报·掌上株洲讯(记者/申佳巍 通讯员/顾言心)今年5月5日是第31个“国际助产士日”,在这个助产士的专属节日里,市妇幼保健院举办了助产士惠民活动。



助产士惠民活动现场。 株洲日报·掌上株洲 通讯员/顾言心 供图

手语视频 助力文明城市创建



《关于号召全市广大党员在文明城市创建中争当“五员”的倡议书》手语视频截图。

株洲日报·掌上株洲(记者/肖静)手语是搭建听障人士无声世界和有声世界的桥梁。为推进我市全国文明城市创建工作的开展,全面提升无障碍环境建设,近日株洲市残联联合“手之声”信息科技有限公司...

校园情景剧 创新思政实践课教学



株洲日报·掌上株洲(通讯员/刘颖灵 记者/徐思薇)思政课如何对新时代大学生进行公民道德教育?近日,在湖南有色金属职业技术学院建工楼教室,马克思主义学院副教授盛园指导造价2102班学生以情景剧方式进行课堂实践教学...

“内”存医者仁心 “镜”下妙手回春

——市二医院消化内科主任汤卫锋

株洲市二医院 陈恺祺

“您的情况确实需要做个胃镜检查排除一下。胃镜不像你想的那样难受,主要就是有些恶心的感觉,我们手法都很轻,你不用担心。”

“你是不是吸烟?检查前要戒几天,这样咽喉就不会水肿,当然,能戒就戒了,对身体没好处。”

很难想象,这样细致的嘱咐和朋友般的交流,来自一位平均每天要为三四十名患者做胃镜、肠镜检查,每周还有十余台内镜下微创手术,步行回家十几个分钟却要经常在办公室吃住的科主任,但这就是株洲市二医院消化内科主任汤卫锋的工作常态。

汤卫锋于1998年来到市二医院参加工作,从医24年,从刚刚步入临床的医生,到如今成为市内小有名气的消化内科专家。汤卫锋感言:“就一名从事消化内镜的医生来说,要先从胃、肠内镜开始做起,把

内镜导管避开敏感器官,用最小的动作,温柔地插入。只有通过成百上千次操作和认真揣摩,才能练就内镜操作时的轻微、平稳与准确。”

虽然已做过上万例内镜,可以说驾轻就熟,而且现在无痛胃肠镜普及,患者因麻醉感受不强烈。为了让患者少受不必要的器官损伤,只要上台,汤卫锋都会聚精会神,全力以赴。由于常年手握内镜旋钮,他双手有着厚厚的茧。

47岁的王女士,一直坚持每年体检。去年的体检中她加上了胃、肠镜项目,却在肠镜检查时发现一巨大息肉,汤卫锋立即与在场的医生进行充分讨论,不排除有癌变的可能性。因为疫情加上工作繁忙的原因,王女士本想过段时间再行手术,但是汤卫锋再三表示目前看息肉肉还算良好,但也应尽快切除,避免进一步病变,导致不可挽回的结果。在



▲市二医院消化内科主任汤卫锋(左一)工作中。

汤卫锋的坚持下,王女士的手术被提上了日程,几日后,汤卫锋的消化内科内镜团队为王女士执行内镜下手术治疗,完整的将息肉切除,术后检查没有发现癌细胞残留,手术成功。

立夏如何科学养生

湖南省直中医医院治未病与健康管理中心 倪晓凤

立夏,是标示万物进入旺季生长的一个重要节气。《历书》有言:“斗指东南维,为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”立夏后,日照增加,逐渐升温,雷雨增多,农作物进入了茁壮成长阶段。省直中医医院治未病与健康管理中心专家提醒,进入立夏时节,人们的新陈代谢加快,心脑血管供给不足,常使人烦躁不安,倦怠懒散,应合理安排作息时间,补充营养物质,采取正确的养生保健方法。

●晚睡早起 午睡养神

立夏后,昼长夜短,顺应大自然时节变化,晚睡早起,可增加午睡以缓解疲劳,宁心养神,一般40分钟为宜。

●静心养性 情志畅达

中医认为,人们在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注心脏。心为阳脏,主阳气。心脏的阳气能推动血液循环,维持人的生命活动。当夏天气温升高后,易烦躁不安,心火过旺,好发脾气。研究发现,人的心理、情绪和躯体可通过神经与内分泌系统及免疫系统互相联系、互相影响。特别是老年人,由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况并不少见。在“立夏”之季要做好精神养生,做到神情安静、笑口常开、自我调节、制怒平心。

●有氧运动 补充体液

心之液为汗,汗血同源,故运动应当适度,不可“挥汗如雨”,以免汗多伤心。运动后要适当饮用温水,补充体液。宜选择慢节奏的有氧运动,如步行、快走、慢跑、骑自行车、打太极拳等。

●饮食清淡 清心健脾

立夏之后,天气逐渐转热,饮食宜清淡,应以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。饮食方面,宜坚持“增酸减苦、补钾助肝、调养脾胃”的原则,宜清淡,多补水,此外还应多吃一些赤色或苦味食物,以养心安神,如大枣、莲子、百合等。

【推荐:鱼腥草拌莴笋】

配料:鱼腥草50克,莴笋250克,大蒜、葱各10克,姜、食盐、酱油、醋、味精、香油各适量。 做法:鱼腥草摘去杂质老根,洗净切段,用沸水焯后捞出,加食盐搅拌均匀。莴笋削皮去叶,冲洗干净,切成1寸长粗丝,用盐腌渍沥水待用。葱、姜、蒜择洗净切成葱花、姜末、蒜末待用。将莴笋丝、鱼腥草放在盘内,加入酱油、味精、醋、葱花、姜末、蒜末搅拌均匀,淋上香油即成。 功效:清热解毒,利湿祛痰。对肺热咳嗽,痰多黏稠,小便黄少、热痛等症均有较好的疗效。

2022年“新环境 新普外 新肛肠”

——市三三一医院普外肛肠科感恩回馈新老病友

检查套餐大赠送

每天限20个免费名额,每人限1份。经专家诊治,符合以下各套餐条件者,享受相应免费套餐。

减重套餐(105元)

- 申请条件:体重指数大于32.5,或体重指数大于24合并有2型糖尿病。(体重指数:体重(公斤)÷身高(米)的平方)
●免费套餐内容:测量血压、身高、体重、腰围、体重指数、血糖、血脂、肾功能、肝胆B超。
●国内知名减重专家义诊:5月8日,与市三三一医院普外科长期合作的湘雅三医院朱利勇教授(湘雅三医院副院长)将来院义诊。

胃镜套餐(300元)

- 申请条件:既往有胃溃疡病史、

胃食道返流性疾病史或胃恶性肿瘤病史且有胃镜检查或CT报告;
●免费套餐内容:胃镜、心电图、CI4呼气试验;若病友选择无痛胃镜,需自费麻醉费及麻药费239.77元。

肠镜套餐(324元)

- 申请条件:大便OB检查阳性、既往肠镜有息肉病史、有大肠癌手术史、年龄大于45岁且能提供有结肠癌家族史资料,或经专家门诊后确认需行肠镜检查。
●免费套餐内容:大便常规+OB、肠镜、心电图。若病友选择无痛肠镜,需自付无痛费用及药费234元。

肝胆套餐(180元)

- 申请条件:有肝胆肿瘤手术史、有肝胆管结石史且能提供资料。
●免费套餐内容:血常规、血脂、肝肾功能、肝胆B超、胆囊收缩功能

试验。

疝套餐(91元)

- 申请条件:体表能触及肿块。
●免费套餐内容:腹股沟或包块彩超。

肛肠套餐(119元)

- 申请条件:有痔疮病史。
●免费套餐内容:肛门指诊、肛门镜检、电子肛门镜检、血常规。(以上检查套餐以体检报告形式发放)。

针灸减肥套餐有优惠

市三三一医院门诊康复治疗科为体重指数数值大于24的病友,提供每周三次针灸和理疗,一次耳穴贴压(四周一疗程),原价1280元,活动价800元。市三三一医院享有活动最终解释权。

株洲市三三一医院新门诊大楼本月即将正式启用,为提升老百姓的健康意识,减轻老百姓看病难、看病贵问题,感恩回馈老百姓对该院的支持与信任,同时了解感受医院的变化与进步,即日起至5月31日,市三三一医院普外科联合肛肠科特举办“新环境、新普外、新肛肠”公益活动。



▲市三三一医院新门诊大楼即将启用。