

来自株洲的城市告白

策划:唐剑华、罗春娇
执行:罗春江、王露、姜行

“ 相知无远近,万里尚为邻。
开放的株洲广交天下朋友。
七个国际友好城市,
六个国内友好城市,
株洲的朋友圈遍及四大洲。
今天,让我们一起
向这些友好城市
发出最深情的告白!”

新闻点击量排行榜

3月10日—3月16日

- 即将退休的他倒在驻村帮扶岗位上**
访问量:30.6万次。发布时间:3月11日,记者:李军
10日,记者:贺天鸿
- 国内首条电气化公路示范线在株建成 位于栗雨工业园**
访问量:27.8万次。发布时间:3月14日,记者:高晓燕
置换新能源汽车可领5000元补贴 具体操作流程是……
访问量:17.1万次。发布时间:3月14日,记者:任远
- 南方航空技培并入湖南工贸技师学院**
访问量:26.5万次。发布时间:3月11日,记者:邹家虎
2023首批储蓄国债开售 去年株洲人买了1.61亿元
访问量:13.4万次。发布时间:3月10日,记者:刘芳
- 幼童被水泥块砸伤 天元区一物业公司被判赔偿37万余**
访问量:23.3万次。发布时间:3月13日,记者:李逸峰
株洲经开区今年力争园区排名进入全省前30名
访问量:12.9万次。发布时间:3月13日,记者:李逸峰

权威资讯 尽在掌握

我更高端

即刻扫码关注 知株洲微信公众号

与株洲市结好的城市一览表

- 日本滨田市**
与醴陵市“互粉”,有1300多年的美浓烧陶瓷制作历史,1987年1月结好
- 乌兹别克斯坦纳沃伊市**
距离塔什干市509公里,1996年3月结好
- 挪威奥斯陆**
挪威第五大都市地区重要组成部分,1999年6月结好
- 越南芽庄市**
知名国际旅游城市,2001年4月结好
- 南非彼得马里茨堡市**
纳塔尔省首府,铁路枢纽城市,2002年5月结好
- 韩国抱川市**
旅游资源十分丰富,距韩国首尔42公里,2009年3月结好
- 美国德拉斯市**
知识密集型高新技术产业为主,2012年9月结好
- 江西省萍乡市**
有“江南煤都”之称,2001年10月结好
- 宁夏回族自治区石嘴山市**
与内蒙古鄂尔多斯市为邻,2005年8月结好
- 湖北省黄冈市**
武汉城市圈的重要组成部分,2007年6月结好
- 山东省威海市**
全国综合实力50强城市,2007年11月结好
- 四川省德阳市**
中国重大技术装备制造基地,2010年7月结好
- 重庆市合川区**
重庆通向西北省区的“经济走廊”,2010年2月结好

江西萍乡 于2001年10月与株洲结好

1994年,株洲开始对口帮扶 泸溪县

株洲日报社 新媒体编辑部 出品

网友热议

在工信部公布的45个国家先进制造业集群名单中,湖南共有4个产业集群入围,长沙和株洲各有2个。湖南先进制造业集群“国家队”的“半壁江山”,为什么是株洲?3月10日,知株洲公众号发布了由《决策》杂志首发的《为什么是株洲》一文,全面分析了株洲在制造业上的现状与优势,网友纷纷转发评论。

网友@布衣先生:希望市委市政府能够在强省会的战略下,带领株洲从夹缝中冲出去,走出株洲自己的路。面对压力和挑战,株洲绝不能服输和后退!一个土生土长的株洲人的期盼和呐喊!

网友@达小弟:作为一个在上海学习工作15年的株洲人,我为家乡由衷感到自豪。人才是发展的核心。在为成绩感到欢欣鼓舞的同时,我们也要清醒认识到,株洲在教育、医疗、营商环境等方面与其他城市相比还存在一定差距。怎样让人才引得进、留得住、过得好,是主政者需要积极思考谋划的重要问题,祝福家乡越来越好!

网友@星:一直关注着家乡发展,希望家乡越来越好,来自10年上海打工人的期盼。株洲加油啊!

近几年,儿童电话手表大流行。各厂商为了占领市场,儿童电话手表的功能也在不断扩充,儿童电话手表已经从一个最初的“定位手表”升级迭代到集社交、娱乐、支付等诸多功能于一体,成了小学生之间的“社交娱乐神器”。株洲日报推出的评论《儿童电话手表,该回归初衷了》,引发不少网友共鸣。

网友@股市三哥HZ:刚给娃买了一块儿童电话手表,把里面的App全部禁掉了,但有一个微聊实在没办法禁,好烦躁啊。

网友@神秘梦想家e:电话手表只要能定位、打电话就行了,别的功能都不需要!

网友@九幽闲人:没这些乱七八糟的功能厂家怎么赚钱咧,一个手表要两千来块,比手机还贵。广告词说得天花乱坠,实际就是为了赚钱。

全国爱肝日来了 请这样呵护您的“小心肝”

株洲日报讯(通讯员/夏玉香) 3月18日是第23个全国爱肝日,今年的主题为“参与爱肝行动,共创美好前程”。全国爱肝日旨在号召大家积极行动起来,全民参与,主动筛查规范诊疗,有效防治肝炎及其并发症。

湖南省直中医医院肝病科专家表示,肝脏作为人体的重要器官之一,扮演着重要角色,它参与着人体的解毒、合成、代谢等功能。春季万物复苏,中医认为,春属木,肝亦属木,故春季宜养肝,以期肝气顺达、气血调和,达到防病保健的目的。

养肝护肝 注意四个禁忌

1. 过度饮酒。过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力,导致体内毒素增加。另外,酗酒还容易导致肝脏中毒,诱发肝炎。长期过量饮酒则容易导致肝硬化。
2. 乱吃药。有多种药物及其代谢产物容易引起肝脏损害,导致药物性肝炎。
3. 睡眠不足。熬夜最容易导致

肝病。经常熬夜既会导致睡眠不足,身体抵抗力下降,又会影响肝脏夜间的自我修复。
4. 抑郁易怒。中医认为,怒伤肝,因为肝有升发透泄功能,主管全身气机的舒畅条达。怒则气机郁滞不通,不通则百病始生。大怒还会直接损害肝实质,破坏肝储藏血液和调节血量的功能。

肝不好的表现

1. 食欲不振:肝脏受损往往导致消化不良;
2. 蜘蛛痣和肝掌:一些肝硬化患者会导致蜘蛛痣和肝掌;
3. 黄疸:肝脏受损导致肝细胞破坏,胆红素代谢异常,引起黄疸;

4. 出血:肝功能异常会导致凝血因子合成异常;由于肝脏有较强的代偿能力,平时难以表现出明显症状,出现问题时往往已经比较严重,一定要及时就医。

怎样预防肝炎

1. 接种疫苗,预防肝病;
2. 不滥用处方药,合理用药;
3. 把肝脏从酒精中解放出来;
4. 规律作息,不要熬夜;
5. 均衡营养,多做运动;
6. 护肝养肝多吃这些。蛋白质能修复肝脏;如鸡蛋、豆腐、牛奶、鱼、鸡肉、芝麻、松子等

“高蛋白、低热量”的食物;维生素A可抗肝癌:如番茄、胡萝卜、菠菜、动物肝脏、鱼肝油及乳制品等;B族维生素是肝脏的“加油站”;如猪肉、黄豆、大米、香菇等;维生素E是护肝新武器;如麦芽、大豆、植物油、坚果类、绿叶蔬菜等。

温馨提醒

省直中医院肝病科专家提醒,坏习惯会带给肝脏许多危害,虽然暂时可能感觉不到,但这会让人们在生理和精神上有一定的影响。3月17日上午8:00至11:30,在医院门诊一楼大厅,医院会开展免费专家挂号,免费检测表面抗原、丙肝、肝功能,免费体验中医外治等义诊活动。

为患者排忧解难的新模式

市二医院妇科对接省肿瘤医院开展远程多学科联合会诊

株洲日报讯(通讯员/陈恺祺)“太感谢您了肖主任,没有您和您的团队,我都不知道怎么办了。”两年前确诊宫颈癌,两年后复查疑似肺转移?株洲市二医院这场及时高效,对接省级肿瘤权威的MDT远程会诊,让江大姐悬着的心终于着了地。

2021年,家住醴陵县的江大姐因为阴道持续流血一个多月,慕名来到株洲市二医院妇科就诊,完善相关检查后,通过宫颈镜检及宫颈活检,江大姐被确诊为宫颈中分化鳞癌。江大姐压根就没想到患癌这种事有一天会发生在自己身上,虽然内心郁闷,但却积极配合治疗,经过市二医院妇科规范的手术、化疗、放疗综合治疗后,病情也已经稳定了起来。

小的开支了,加上我们家住在炎陵县的乡下,去省里交通又极为不便,肖主任了解我们的顾虑后,一边联系省里的专家给我会诊,一边还安抚我和家人焦虑不安的情绪。”江大姐说。

几天后,一场对接湖南省肿瘤医院妇科权威,针对江大姐病情的MDT远程会诊如约而至,省肿瘤医院妇科、放疗科、胸外科、病理科等专家及市二医院医务科、妇科、呼吸与危重症医学科、影像学等相关科室一起围坐桌前,通过远程设备研读影像资料、分析病情、结合患者病史、体征及检查结果,并进行充分讨论。

最终省肿瘤医院专家一致认为:前期给予江大姐的手术、同步放疗很规范。目前诊断宫颈中分化鳞癌明确,临床分期IIIc期,术后予以同步放疗,盆腔肿瘤控制可,妇瘤专家组建议肺部结节定期复查,必要时予以T-spot等检查排除结核。治疗上,患者反复多种高危HPV感染状态,建议积极予以抗HPV治疗,利于后续肿瘤进展、复发的防治。

“她们告诉我最后结果时,我悬着的心也总算落了地。”江大姐如释重负地说。

据市二医院妇科主任肖文红介绍,远程MDT会诊模式,可让传统肿瘤诊疗单打作战转化为多



▲远程会诊,李芳摄

学科联合作战,让治疗方案更精准、更完善、更显著。目前市二医院妇科肿瘤诊疗中心已与省肿瘤医院成立医联体,后续将与省肿瘤医院的妇科肿瘤MDT专家团队开展更密切的线上会诊,对每一个病例进行充分研讨,对每一个术式进行精准的术前、术后、康复每一个阶段环环相扣,为更多的株洲妇科肿瘤患者提供更高质、高效、便利的医疗服务,进一步提升诊疗水平,让株洲患者可以就近、就地享受省级优质医疗资源,实现治疗及疗效省内同质化,有效解决了异地就医的问题。

2023年株洲市脊柱外科围手术期护理新进展培训班成功举办



▲护理大咖合影,通讯员供图

株洲日报讯(通讯员/朱雄姿 何敏) 3月11日,由株洲市护理学会脊柱护理专业委员会主办、株洲市三三一医院承办的2023年株洲市脊柱外科围手术期护理新进展培训班顺利开班。主办方特邀了中国康复医学会脊柱脊髓专业委员会护理学组组长、中南大学湘雅二医院谭晓菊教授,北京协和医院骨科护士长、中华护理学会骨科专业委员会副主任委员陈亚萍教授,四川大学华西医院骨科护理学部主任、

中华护理学会骨科护理专委会副主任委员宁宁教授,中南大学湘雅二医院脊柱外科研究室副主任王孝宾教授进行授课。

株洲市护理学会脊柱护理专业委员会成员及各级医院护理部主任、护士长、专科护士、临床护理骨干,外市兄弟单位护理骨干等两百余人参会。

谭晓菊教授分享“围术期隐匿型肺栓塞的诊断与筛查”,为更全面守护患者的安全对提升VTE规范化防治能力有很强的指导作用。

宁宁教授分享“加速康复重塑骨科临床护理实践”,快速康复外科理念的核心理念是提升围手术期患者恢复水平,针对医疗环节中不足之处,进行优化和补充,在缓解患者负面情绪的同时,缩短治疗时间。

陈亚萍教授分享“脊柱手术患者围术期护理管理经验”,将自己在协和的管理经验和方法毫无保留的传授给学员。

王孝宾教授分享“护理在脊柱外科快速康复中的角色与作用”,医、护对患者进行针对性的治疗和护理,同时更有利于治愈患者的疾病和并发症,帮助患者解除病痛折磨,在促进患者早日康复的过程中

具有重要的临床意义。

株洲市三三一医院脊柱外科护士长张静就“脊柱术后脑脊液漏的观察与护理”进行了经验分享。株洲市中心医院脊柱外科护士长唐裕丰就“手术观摩在促进护士专业能力提升中的运用”进行了分享。湖南省直中医医院脊柱外科护士长蒋萍以一个实际案例分享,阐述了“脊柱外科护理质量改进”。

会场提问环节,与会人士踊跃发言、各抒己见。会后,全员共同参观了株洲市三三一医院脊柱外科病房,随后在病房工作坊分享各自的临床护理经验。

作为株洲地区最先成立的脊柱疾病独立专科,株洲市三三一医院脊柱外科于2022年邀请国内著名脊柱专家吕国华教授工作室在院挂牌开诊,定期坐诊、手术、教学查房,脊柱外科的学科建设又迈出了坚实的一步。

国内知名脊柱护理专家们授课、全市脊柱外科护理同行交流,本次培训班对株洲市脊柱外科护理新理念、新技术的普及,有益提升株洲地区各级医院脊柱外科护理专业技术水平,有力助推株洲市脊柱外科事业长远发展。