

这个夏天,「荷」你有约

执行:戴萍 张馨月(实习)
策划:戴萍

“荷”你有约!

株洲赏荷地图来啦

荷叶摇曳,荷花飘香,进入仲夏,又到了赏荷的最佳时节。眼下,株洲不少地区的荷花正陆续绽放,市民不必远足,在家门口就能赏荷花、闻荷香。



扫一扫,了解赏荷好去处



网友热议

7月10日,“下一站,未来!”2023年株洲市大学生暑期实践开营仪式举行,1100余名大学生正式开始在“制造名城”株洲的暑期实践活动。《1100余名大学生在制造名城开启暑期实践》的消息在株洲日报微信公众号等平台发布后,引发关注和点赞。

网友@凌帮正:青春起航,勇于实践。
网友@六边形战士:各地的优秀学子,为建设现代化新株洲注入青春活力。
网友@跃跃欲试:这个活动好,深入了解制造名城,为今后的选择做准备。

民间投资是经济活力的“晴雨表”。日前,记者从权威部门获悉,1月至5月,全市民间投资同比增长9.1%。《株洲民间投资增速猛,最“吸金”的行业是一》一文在知株侠微信公众号发布后,读者纷纷为株洲点赞。

网友@定盘针:社会资本用“真金白银”投资,展现对株洲经济高质量发展的信心,株洲未来可期!
网友@灵魂有香气:民间资本注入,增强经济发展新动能。
网友@夏日露营:民营企业对经济复苏信心提升,拉动经济持续稳定增长。

5年前,菜农周配兰到桂花路的农贸市场附近卖菜,不料收到了一张100元假钞。见老人一直掉眼泪,荷塘区城管队员龙文自掏100元钱,“以真换假”安慰老人。5年后,周配兰多方打听找到龙文,给他送来锦旗:“感谢您,是您在最困难时拉了我一把!”《城管队员“以真换假”,5年后菜农终于找到他》一文在株洲晚报微信公众号等平台发布后,读者纷纷为城管队员点赞。

网友@热爆了:这100块让老人感受到了来自陌生人的温暖,点赞!
网友@冰澜依:这个龙老哥,我也认识。刚开始学骑电动车,有一次我停车时他还来帮忙。
网友@可口可乐:使用假钞的人,太缺德了!

7月开始,株洲市住建局、市市场监督管理局联手开展全市物业大体检,天元、荷塘、石峰、芦淞、渌口的40多家物业公司成为第一批抽检对象。全程随访过程中,记者注意到,我市物业行业“鸡毛蒜皮”的小问题多如牛毛。更令人担忧的是,物业行业三大“雷区”亟待“排雷”。《预收费、公共收益、更换物企 株洲物管如何跨过三座大山?》一文在株洲新闻网等新媒体平台发布后,引发众多读者共鸣。

网友@圆粥率:预收物业费早已成常态,资金监管缺失,容易“暴雷”。
网友@Fan:支持探索建立物业监管长效机制、考评体系,加强行业监管力度,达到“质价相符”标准。
网友@宁心:重锤之下,必有回音。希望各部门联手,让物管乱象无处遁形。

权威资讯 尽在掌握



制图:谭俊杰

新闻点击量排行榜

7月7日—7月13日

未入住的空置房 物业费按不超过70%交纳

访问量:50.3万次,发布时间:7月7日 记者:廖喜强

株洲 要和这些名牌大学合作干大事

访问量:48.7万次,发布时间:7月9日 记者:胡文洁 戴萍

今日入伏,你会去吃伏鸡伏狗不?

访问量:35万次,发布时间:7月11日 记者:何春林

气温升了 菜价跌了

访问量:28.4万次,发布时间:7月10日 记者:任远

燃爆株洲!CTCC 巅峰热战

访问量:27.8万次,发布时间:7月11日 记者:谭昕吾

株洲有了航空产业学院

访问量:26.5万次,发布时间:7月12日 记者:戴萍

高温催热室内游乐园 家长为孩子花钱不手软

访问量:24.7万次,发布时间:7月12日 记者:杨凌凌

前5个月全市民间投资同比增长9.1%

访问量:28.5万次,发布时间:7月13日 记者:刘芳

“厂BA”专场活动 文旅体消费券“升级”

访问量:26.8万次,发布时间:7月13日 记者:温琳

健康·广场

责任编辑:王莉 美术编辑:王飘 校对:马晴春

持续高温 当心心理中暑

株洲日报讯(通讯员/程小丹) 进入夏季,随着气温越来越高,闷热的天气对于很多普通人来说都很难熬,更何况是精神疾病患者。株洲市三医院精神科医生表示,高温天气,不仅会让普通人容易感到烦躁,对于不少精神疾病患者来说,更是异常敏感,这也是为什么夏季是很多精神疾病复发的原因之一,而夏季也是仅次于春季的高复发时间段。

什么是心理中暑?

在炎热的时间里,有部分人出现心境、情绪和行为的异常,临床上称之为心理中暑,在精神科被称为夏季情感障碍综合征,这类患者主要表现为暴躁易怒、

内心烦躁、无法集中精力、记忆力下降等,青少年则会出现睡眠质量下降,严重者甚至会发展为抑郁症、焦虑症等临床心理疾病,严重影响生活和工作。

如何预防心理中暑?

市三医院精神科医生介绍,从生理角度入手,注意纳凉,中午高温时段不要出门走动,及时补充水分,多吃清淡食物,注意心理压力的疏导,保证睡眠质

量,听舒缓的音乐,与亲友多沟通、联系,以获得心情上的舒畅和放松的感觉,如果出现了上述心理中暑症状,也不要慌,严重时可以寻求专业心理咨询帮助。

夏季易高发精神疾病

1. 抑郁症。夏季是抑郁症复发的高发期,也是抑郁症的高发期。据有效统计,在全球10%的抑郁症患者会在夏季复发。而对于普通人来说,夏季患上抑郁症的原因虽没有定论,但是夏季高温被证实是一个影响定论比较大的因素。其原因就在于夏季高温会让普通人出现食欲不振、失眠、焦虑等情况,严重还会打破作息规律,造成生物钟紊乱的情况。高温气候、失眠焦虑、压力、作息紊乱这些因素汇集到一起,心理承受能力较弱的人可能就会患上抑郁症了。

容易就会让人陷入到焦虑的情绪中。

3. 失眠症。夏季,有时候会因为天气原因出现白天犯困,晚上精神的情况,时间一长,很容易就会导致失眠情况的出现。而长时间处于失眠情况的话,就会引发失眠症的出现。另外,长期入睡困难、睡眠质量低下、睡眠时间明显减少都是属于失眠症的表现。值得一提的是,长期入睡困难、睡眠中间易醒及早醒、睡眠质量低下、睡眠时间明显减少都是属于失眠症的表现。

夏季如何预防精神疾病高发

1. 保证睡眠。每天尽量保证正常的睡眠和作息时间,做到早睡早起,按时入睡,保持心情舒畅。
2. 合理饮食。在饮食上,要尽量选择比较清淡的事物,冰冷食物及辛辣食物尽量少吃,类似于冰激凌、麻辣火锅这类食物尽量少吃。

4. 神经衰弱。神经衰弱,是长期处于紧张,压力负担大等负面情绪和极度疲劳引起的大脑高级神经系统失调的一种疾病。具体的症状表现有:头痛、头晕、烦躁、易兴奋又易疲劳、夜间难入睡、精神萎靡、注意力难以集中、记忆力衰退、情绪激动等,而这些症状在夏季更容易出现。

3. 补充水分。每天定量补充水分,避免体内水分缺乏,对预防各种疾病都有好处。因为人体在缺水的状况下一些生理指标会发生改变。

另外,夏季高发精神疾病还包括女性群体中的“经症”“更年期综合症”,所以在身体降温的同时,也要学会“精神消暑”。

全市第五届基层医师妇科肿瘤规范化诊疗培训班成功举办

株洲日报讯(通讯员/陈恺祺) 为进一步加强株洲地区妇科肿瘤规范化管理,提升基层医师对妇科肿瘤领域诊疗技术水平,7月8日,株洲市二医院举办株洲市第五届基层医师妇科肿瘤规范化诊疗培训班暨株洲市医学会妇科肿瘤专业委员会年会,全市各医疗机构相关学科医学同仁共计200余人参加培训。



技巧传递给基层一线临床医师,做到妇科肿瘤相关疾病的早预防、早发现、早诊断、早治疗,从而改善患者预后,提高妇科肿瘤患者生存率,开展此类培训班意义重大。希望通过此次会议,大家共同学习,加强交流,携手共进,深入协作,为促进妇科肿瘤领域学术交流、规范化诊疗贡献自己的力量。

市二医院院长李文灿表示,肿瘤规范化诊疗是提高肿瘤诊疗质量和效果的重要保障,希望与会学者通过本次学术会能够开阔视野、增进友谊,在妇科肿瘤学术领域学有所思、学有所获、学有所成,在推进我市妇科肿瘤疾病诊治的规范化、同质化,建立、健全我市妇科肿瘤疾病“防、筛、诊、治、康”体系,推动我市妇科肿瘤学科蓬勃发展三个方面持续发力,共创妇科肿瘤防治事业的美好明天。

湖南省肿瘤医院副院长王静代表授课专家讲话,她表示,随着医疗卫生事业的不断发展,为普及妇科肿瘤规范化诊疗知识与经验,力求将新的诊疗理念、丰富的临床经验和实践

市卫健委党委委员、副主任李晓兵表示,妇科肿瘤是严重危害女性身心健康的主要因素之一,患病率逐年增长且有年轻化趋势,此次培训班邀请了多名省内知名专家莅临授课,希望与会学者博采众长,增进交流,通过学习来有效提升

基层医师妇科肿瘤领域疾病的医疗水平,更好地为人民群众的健康保驾护航。

会上,授课专家们作了精彩的学术讲座。湖南省肿瘤医院王静教授、中南大学湘雅医院张怡教授、浙江省肿瘤医院朱滔教授、湖南省肿瘤医院唐洁教授、株洲市二医院肖文红教授、长沙市妇幼保健院周燕飞教授以及株洲市二医院刘晓红教授分别就铂类药物卵巢癌临床诊疗实践、妇科肿瘤与血栓、早期子宫内膜癌淋巴结活检技术与策略、卵巢透明细胞癌临床诊疗实践、女性生殖道感染与健康、宫颈病变手术经验分享、妇科肿瘤化疗副反应等内容做了多层次、全方位的讲解,赢得了与会学者的阵阵掌声。会议最后还进行了精彩的病例分享和讨论。

与会学者纷纷表示,通过此次培训,学到了很多先进的医疗技术和理论知识,也深刻认识到妇科肿瘤规范化诊疗的重要性,今后将把本次培训学习到的知识与技能运用到临床工作中服务好患者,为妇科肿瘤防治事业的发展作出积极贡献。

“呼噜娃”是因睡得香? 小儿鼾症危害不可小觑



▲扁桃体肥大。 ▲腺样体肥大。 通讯员供图

株洲日报讯(通讯员/刘岩) 打呼噜,就是大家口中的打鼾,成年人中很常见。但是现在小朋友群体当中,为什么也会有许多“呼噜娃”?每年的寒暑假,株洲市三三一医院耳鼻喉科都会迎来一群“特殊的患者”,今年暑假也不例外。

市三三一医院耳鼻喉科医生表示,这群“呼噜娃”大多是处于幼儿园或小学阶段的孩子,这个年龄段有一种高发病叫小儿鼾症,主要是扁桃体、腺样体肥大所致,也是造成打呼噜的根本原因,大多需要手术治疗。暑期时间充裕,方便在家护理孩子,家长们可以利用这个黄金时间解决孩子的呼噜问题。

扁桃体、腺样体的危害?

随着网络平台有关小儿鼾症知识的普及,家长们对儿童腺样体肥大和(或)扁桃体肥大的认识是越来越深入了。

1. 患儿睡眠打鼾、张口呼吸,甚至呼吸暂停。睡眠时缺氧,导致患儿睡眠不安,频繁翻身、喜欢趴着睡等异常体位。患儿白天精神不振,暴躁多动、注意

力不集中、学习困难、记忆力差等。
2. 长期低氧血症会影响患儿生长激素的分泌,患儿食欲差、瘦弱、生长发育迟缓等。
3. 会引起鼻炎、鼻窦炎、分泌性中耳炎等并发症,会出现慢性咳嗽、反复清嗓,甚至诱发哮喘。
4. 腺样体面容,影响颜值。

腺样体、扁桃体肥大如何治疗?

由于肥大的腺样体阻塞鼻腔通气,正常的呼吸模式被改变,长期张口呼吸,将造成上唇短厚翘起、下颌后缩、牙齿不齐、上牙突出、咬合不良、鼻中隔偏曲等体征,医学上称之为“腺样体面容”。

中国阻塞性睡眠呼吸暂停诊断与治疗指南(2020)中指出确诊为儿童阻塞性睡眠呼吸暂停且临床检查符合腺样体和扁桃体肥大的患儿,无手术禁忌症时,推荐腺样体、扁桃体切除术作为中重度儿童阻塞性睡眠呼吸暂停患儿的首选治疗。

为什么低温等离子腺样体、扁桃体切除术是微创手术?

市三三一医院耳鼻喉科医生介绍,低温等离子射频消融的优势在于手术切除腺体的过程中可以边切边止血,几乎可以达到零出血,避免了传统手术大量出血的缺陷。同时,治疗温度较低(其温度大约40至70度),所以对周围黏膜组织的损伤很小,明显优于电刀、电凝切除术,是真正的微创手术。且术后患儿疼痛轻,水肿轻,恢复快。总结起来就是:微创、安全、恢复快。

该手术时间短,单纯腺样体切除手术时间20分钟,腺样体、扁桃体切除手术时间40分钟以内。单纯腺样体切除术,术后1天就可以出院;腺样体、扁桃体切除术,术后3天即可出院。