

# 千万别干! 这些危险行为

执行:子一、张馨月(实习)  
看看有哪些危险行为以及如何安全施救。  
跟着小编一起来找找:  
你在游泳池里见过这些危险行为吗?  
泳池安全又被摆到了醒目位置,  
炎炎烈日,游泳的市民陡增



## 网友热议

8月7日,省委书记沈晓明在株洲醴陵市调研县域经济发展,并主持召开座谈会,强调要深入学习贯彻党的二十大精神,立足资源禀赋,壮大特色产业,推进乡村振兴,努力在全省县域经济高质量发展中走在前列。

**网友@甜甜:**推进乡村振兴,希望醴陵在全省县域经济高质量发展中走在前列,持续发挥醴陵陶瓷、烟花的产业优势,做大做强!

**网友@邓:**在推进乡村振兴的过程中,必须要严守耕地保护红线。同时,发展壮大村集体经济,让老百姓的口袋更鼓些。

**网友@海啸客:**发展壮大村集体经济,健全联农带农利益联合机制,实现农业兴、农村美、农民富!

**网友@李秉钧:**醴陵要推动烟花产业转型升级,实现可持续发展。

最近几个月,株洲市民发现很多马路上都竖起了围挡,不少市民出行受到影响。《路上这么多围挡,到底在挖啥?》一文在株洲晚报公众号、株洲新闻网、掌上株洲App等平台发布后,大家纷纷留言、评论。

**网友@波罗蜜:**如果要挖,请加紧施工,尽量减少对交通的妨碍。高格名城滨江路出口围挡时间有一两个月了,长期不见施工,给居民出行造成了极大的不便和安全隐患,望相关部门引起重视。

**网友@思考的脚步:**在广州,城市道路开挖必须有时间限制,且必须用高标号水泥和沥青,结束后要立即恢复通行。一般小型的开挖,第二天就要硬化好。

高铁、飞机、城际铁路、私家车……随着出行方式的增多,大家有没有发现自己坐客运汽车的次数越来越少?《从辉煌到落寞,株洲汽车客运何去何从?》一文从现象到思考,详细说出了株洲汽车客运的现状和期待,引来不少网友为株洲客运出谋划策。

**网友@流年岁月:**可以多部门、企业合作,开通省内旅游巴士、提供专职包车服务、大额紧急物资托运服务、新能源车私人订制服务等……只要管理人员不死脑筋,大把的生存空间。

**网友@陈平华:**建议学习一下富临运营转型做法。

**网友@曹震东:**现在萍乡武功山旅游比较火,可以开通直达景区的专线。

**网友@3W:**公交、长途客运、旅游运输公司应该抱团取暖,隔壁湘潭不就和合并成立了湘潭交通運輸集团公司么?

芦淞区贺家土夜宵一条街是很多老株洲人的回忆。《株洲晚报》从8月9日起,开辟了《记忆中的贺家土》栏目,在网络上引起很多网友的共鸣。

**网友@子一:**我们家在贺家土住了20多年,这条街充满了我的童年回忆,即使现在搬到天元区了,我还经常回那边买吃的。贺家土真的是美食天堂!

**网友@大彝:**单身那会儿,兄弟们打完游戏或者踢完球,都喜欢去贺家土吃夜宵,那里留下了我的青春。希望这条街永远红火下去,我们这群哥儿们也可以常去那聚聚。



制图:谭俊杰

## 新闻点击量排行榜

8月4日—8月10日

路上这么多围挡,到底在挖啥?

访问量:59.1万次,发布时间:8月9日 记者:张威

株洲新添一家国家企业技术中心

访问量:54.3万次,发布时间:8月8日 记者:陈正明

免费住宿!

我市建成5个青年人才驿站

访问量:46.9万次,发布时间:8月7日 记者:刘平

湘赣边

最大独立共享储能电站并网投运

访问量:41.5万次,发布时间:8月7日 记者:廖明

从辉煌到落寞

株洲汽车客运何去何从?

访问量:36.4万次,发布时间:8月9日 记者:徐浩

G60醴娄高速涪口区连接线

年底竣工通车

访问量:31.7万次,发布时间:8月8日 记者:邓伟勇

打好打赢“发展六仗”

株洲这样“排兵布阵”

访问量:29.1万次,发布时间:8月6日 记者:陈正明

一起来看看

株洲防汛救灾中的“黑科技”

访问量:20.6万次,发布时间:8月4日 记者:马文章

## 健康·广场

责任编辑:王莉 美术编辑:王飘

### 高血压病患者 如何安全度过夏天



▲图片来源于网络

株洲日报(通讯员/张荣玉)夏天由于高温的影响,给人体带来了一系列的生理反应,如精神萎靡、食欲不振、脾气暴躁等。株洲市三医院医生表示,夏天更是高血压患者的多事之秋,面对酷暑天气、高温高湿,高血压病患者要想安稳度过夏天,日常生活应注意以下几点。

1.在夏天时应该多测血压,因为夏天天气炎热,血管容易扩张,导致外周循环阻力下降;同时人体出汗增多,老年人自身对血压的调节功能减弱等因素,这些都会导致夏季时的血压比冬季的血压低而且容易波动,所以老年人夏天要定期规范地测量血压,并且记录好,一旦出现头晕、黑朦、心慌、乏力等疑似低血压症状时及时就医,避免自行停药,因为忽然停药可引起高血压反弹,导致在短时间内血压的剧烈上升,增加心脑血管疾病风险。

2.合理做好饮食控制。应当注意尽量不饮酒,避免吃得过咸。由于自我防范意识增强,目前大多数高血压病患者自我控制饮食很严格,吃盐较常人少。但是夏天我们出汗比较多,汗液里面会带走部分的盐分,如果此时高血压病患者再过分严格的限制盐分摄入,那么会很容易造成低钠血症,从而导致中枢神经系统损伤,所以在夏天的时候高血压病患者不要对盐分的摄入过分严格。

3.喝冷饮、冰水要慎重。因为突然体温下降会导致我们全身血管的痉挛和收缩,引起血压升高,增加心脑血管疾病风险。所以高血压病患者夏天冷饮、冰水不是不能喝,而是要慢慢地喝,且尽量少喝。

4.高血压病患者更易中暑,所以要尽量避免阳光直射,可以使用遮阳的工具遮挡阳光,当出现乏力、头晕的表现时,要尽量及时去清凉的地方避暑,以免中暑。

5.在家可用空调、电扇保持良好的室内温度,因为在高温天气情况下,心脑血管意外的情况也会有所增加,当温度每升高1摄氏度时,心血管意外增加17.3%,所以保持舒适的室温也是一种自我保护。

6.注意体位变化。如平躺、久蹲突然站起来或者患者忽然转向改变体位,这些都可能会引起体位性低血压的发生,导致跌倒甚至晕厥,所以在以上情况改变体位时动作宜慢不宜快。

市三医院医生提醒,坚持规律的作息,保证良好的睡眠、适量的运动,对于控制血压也是非常非常重要的,只有把血压控制在正常范围内,高血压的危害才会大大降低。

### 因手上小小的疖肿 株洲一男子险些丧命

株洲日报(通讯员/马姿)近日,株洲60岁的张叔叔没想到竟然因为皮肤疖肿,在“鬼门关”走了一遭。

7月2日,张叔叔无明显诱因出现头痛,起初未在意,结果第二天下午就开始出现神志不清,不能正常交流,张叔叔儿子立即拨打120,送到株洲市三三一医院治疗,入院不久患者就高热、抽搐、昏迷。市三三一医院急诊科主任付武良详细检查病人后,和家属沟通,告诉家属病情危重,考虑脑膜炎可能,立即转入了急诊ICU重症监护治疗。经检查,患者左手臂可见一疖肿,引起了医师的注意。

急诊ICU刘芳主任医师接诊检查后,立即为张叔叔做了腰穿,抽出黄色混浊脑脊液。后来脑脊液化验白细胞高达28000/10<sup>6</sup>L(正常0-8/10<sup>6</sup>L),超出正常人的2千多倍,中性粒细胞占了91%。血培养、脑脊液培养、宏基因检测结果均为存在猪链球菌,张叔叔被诊断为化脓性脑膜炎。医院高度重视,开展院级多学科病例讨论,

还邀请了湖南省人民医院急诊科樊麦颖主任会诊,对治疗做了更全面的指导。

刘芳介绍,人感染猪链球菌是由猪链球菌感染而引起的人畜共患性疾病。猪链球菌属链球菌(streptococcus)科,革兰染色阳性,呈球形或卵圆形。链球菌科有30个以上的菌属。感染人的猪链球菌分别是2型、1型和14型,尤以2型为常见。从事猪的屠宰及加工等人员为高危人群。该病常发生于夏季,尚无证据表明人感染猪链球菌能在人与人之间传播。

治疗期间,医院大胆采用腰大池引流脑脊液,每天可见浑浊脑脊液流出,这对于病情的恢复非常重要。20天后复查腰穿,见无色清亮脑脊液流出。

治疗后,张叔叔神志转清醒,头痛、畏寒发热,恶心呕吐等症状消失,精神状态好转,目前在神经内科普通病房进一步治疗。

付武良表示,化脓性脑膜炎是由各种化脓菌引起的脑膜炎,多见于5岁以下小孩,为颅内的



▲专家会诊。通讯员供图

严重感染之一,以发热、头痛、呕吐、烦躁等症状为主要表现。神经系统检查和脑脊液检查异常。一般为身体其他部位感染引起败血症,细菌进入大脑所致。由于病变可引起脑膜粘连和脑实质的损害,因此可以出现颅神经麻痹、失明、听力障碍、肢体瘫痪、癫痫及智力减退等后遗症。

### 株洲市二医院

### 开展快速反应小组应急处置实战演练及培训

株洲日报(通讯员/陈恺祺)为提升医院医疗应急快速反应能力,提高全院门诊、住院危重患者抢救成功率,规范全院危重病人管理,保障医疗安全,



▲实战演练。通讯员供图

8月2日,株洲市二医院开展快速反应小组应急处置实战演练及培训。

演练以医院某处发生一起就诊患者突发心脏骤停的事件为背景展开,医务科、运营评价办公室、急诊科、ICU及快反小组等相关部门人员参加。

此次演练旨在对院前急救、应急处置、绿色通道、人力调配、救治衔接、信息报送及快速反应小组应急处置等工作流程和水平进行综合评价。本次演练接近“实战”,从场景布置、用物准备、情景设计都进行了精心准备,演练过程中,各部门人员分工明确、配合默契、反应快速、操作规范,诊疗有序进行,应急处置流程合理,各环节紧密衔接,有效检验了医院突发事件应急处置流程和救治能力。

演练结束,医务科、运营评价办公室组织召开演练总结及反馈会,参与演练的医生、护士以及观摩专家积极发言,对演练过程进行了认真分析及总结,针对演练中存在的问题,及时提出整改措施,并对全院医护人员开展培训。

应急处置救治能力,是检验医院综合救治能力的重要指标。株洲市二医院以此次应急处置实战演练为



▲培训现场。通讯员供图

契机,以群众健康为导向,努力做到“以战促评、以战促建、以战促进”,在临床实践中不断优化应急处置救治流程,规范应急处置救治诊疗,为医院建设卓越服务示范医院、高质量发展示范医院夯实了基础,为广大人民群众的生命健康保驾护航。