



“为党旗增辉 为生命接力” 市二医院开展无偿献血主题党日



▲活动现场。通讯员 供图

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/朱晓媛) 为发挥党员先锋模范作用,彰显新时代医务工作者的责任担当。日前,株洲市二医院开展“为党旗增辉 为生命接力”无偿献血主题党日。活动现场,参加献血的党员、干部职工、学生及职工家属热情高涨,他们在市中心血站工作人员的指导下,有条不紊地完成献血登记表填写、测量血压、采血检验等准备工作。在经过严格筛选后,依次登上献血车,

卷起袖子,献出自己的一份爱心。涓涓细流汇成大海,滴滴热血诠释爱心。此次主题党日活动,市二医院党委坚持党建引领,充分发挥基层党组织战斗堡垒作用,累计成功献血59人,献血总量达17800毫升,得到了广大党员群众的积极响应与支持。他们以涓涓热血,殷殷深情传递出党员干部浓浓的爱心和情谊,用实际行动彰显了无私奉献、乐于助人的精神,为营造和谐互助的社会氛围贡献了力量。

株洲男子无视肋骨断裂险酿祸

本报讯(通讯员/周楠)“呼吸好困难,我只断了一个肋骨,怎么会变得这么严重?”家住株洲天元区的李先生满是疑惑。事情是这样的,李先生日前被摩托车撞伤,伤后去到医院拍了X光片,诊断为右侧第7肋骨骨折,他觉得没有哪里不舒服,便直接回家了。第二天,李先生只感觉胸部有些许的不舒服,但受伤的他照常下地干活去了,当晚就发觉右侧胸部疼痛加重,却也只贴了膏药。直到第三天早上他感到呼吸困难时才觉得不对劲,家人迅速将他送至株洲市中医科医院门诊就诊。接诊医生初步诊断其为“创伤性胸腔积液”,迅速将其送往住院部7楼创伤外科,文碧荣副主任医师为患者紧急做了胸腔积液穿刺引流手术。文碧荣介绍,肋骨骨折是外科最常见的一种疾病,撞伤、打架、甚至剧烈咳嗽都可

能会引起肋骨骨折,而“住往这种看似很轻的病情会引起很严重的后果”。如果伤后不积极治疗、制动,仍继续进行高强度劳动,则可能导致骨折断端刺破肋间血管引起胸腔内出血,或者因骨折导致胸壁损伤而致胸腔内出血,继而引起创伤性的胸腔积液,从而引起呼吸困难。**肋骨骨折受伤后应该做些什么?**

- 1.肋骨骨折需要使用肋骨带或者纸夹板外固定,并且卧床休息,以免骨折断端损伤肺部或肋骨周围小血管;
- 2.避免繁重的体力劳动,开展合适锻炼;
- 3.加强营养,强调综合营养的重要性,多食补气血,壮筋骨的食物,如:牛奶,羊肉,鸡蛋,肉汤,多补充维生素;
- 4.远离烟酒,深呼吸,有效咳嗽咳痰,锻炼肺功能。

腰椎间盘突出养护有妙招 做到日常“六不要”

目前,年轻人已经成为腰椎间盘突出的一大“主力军”。为缓解这一问题,给大家分享腰椎间盘突出日常养护“六不要”的注意事项。**○不长期弯腰、负重**

尤其是弯腰负重,如弯腰搬东西。提重物时应该手靠近腿部,如果遇到必须弯腰的动作,可以用蹲下来代替。

○不久坐

少坐矮的凳子、软的沙发,平时注意端正坐姿。工作需要坐着来办公时,也要时而站起来动一下或者变换一下姿势。

○不贪凉

腰部受凉会导致腰肌纤维炎、痉挛,还可引起腰椎关节的僵硬,椎间盘突出复发,神经根水肿,所以一定要注意腰部保暖。

○不超重

体重大大会加重腰椎的压力,所以要控制体重不能过重,健康合理饮食,多吃水果蔬菜和纤维食物,避免便秘,便秘也会引起腹部用力导致腰椎压力过大。

○不睡软床

枕头过高、睡觉姿势不好、床垫过软、过硬都不利于脊柱生理弯曲度,会使腰肌紧张,僵硬以及血液循环不畅,不利于椎间盘突出物的康复。

○不剧烈运动

剧烈运动同样会使椎间盘突出者破裂的纤维环伤口撕裂,加重突出。特别是在椎间盘突出急性期的患者,禁止剧烈运动。

(整理自网络)

珍爱生命 远离“药驾”

本报讯(株洲晚报融媒体通讯员/谭丽萍) 当今社会,随着越来越多的人成为有车一族,大家的出行安全意识也在不断提高,老司机们都知道“开车不喝酒,喝酒不开车”,可见拒绝酒驾的观念已经深入人心,但你可知道,还有一种堪比酒驾甚至比酒驾更危险,更易诱发车祸的另一隐患“药驾”,却往往被人们所忽视。株洲市二医院精神科医生介绍,所谓“药驾”,是指驾驶员因服用某些影响安全驾驶的药物后行车对道路交通安全造成危险的行为。

- “药驾”是严重的危险行为**

因药物的两重性特点,部分药物服用后,可产生嗜睡困倦、头晕耳鸣,心悸乏力、视力不清,色觉异常,注意力分散,定向困难、反应迟钝等不良反应,影响驾驶员的操作能力及判断力,开车时极易诱发交通事故。有调查显示:在交通事故的驾驶员人员中25%药物测试呈阳性,18%的车祸死者为药后驾驶。

○哪些药物服用后会影响到驾驶?
 - 1.镇静催眠药:如地西泮、阿普唑仑、艾司唑仑等,该类药物对中枢神经系统有广泛的抑制作用,服用该类药物后可导致眩晕和困倦、头昏、乏力,精细运动不协调等副作用,严重影响驾驶安全。
 - 2.抗癫痫药物:如苯妥英钠、左乙拉西坦等,该类药物神经系统反应主要表现为眼球震颤、复视,眩晕、嗜睡、无力、共济失调,严重时甚至导致情绪及行为的改变。
 - 3.抗组胺药物:如马来酸氯苯那敏、苯海拉明、异丙嗪等。因第一代抗组胺药物很容易透过血脑屏障进入中枢,产生明显的中枢镇静作用,导致嗜睡、头晕、乏力、困倦,且可导致视力模糊等不良反应。其药品说明书中明确规定驾驶员及高空作业人员不宜使用。
 - 4.抗抑郁焦虑类药物:如帕罗西汀、文拉法辛等可引起头痛、眩晕、视觉异常,部分药物甚至导致幻觉,严重影响驾驶人精神状态。
 - 5.解热镇痛类药物:如布洛芬、吲哚美辛等,部分药物不良反应表现为头痛头晕、视物模糊、视力障碍等,影响驾驶人思维与操作的敏捷性,判断力明显下降。
 - 6.复方感冒制剂:如速效伤风胶囊、新康泰克、复方磷酸可待因口服液等制剂中含有马来酸氯苯那敏,伪麻黄碱,可待因等成分,服用后容易使人头晕犯困、疲劳倦睡、精神松散,引发安全事故。
 - 7.常见含酒精制剂的药物如藿香正气水、十滴水等,该类药物不仅导致药驾,还可导致酒驾。此外,部分降压药、降糖药亦具有中枢镇静作用或易引发低血压、低血糖反应,给安全驾驶带来隐患,也应引起司机们注意。

○怎样避免药后驾驶?

株洲市三医院精神科医生提醒,药后最好不要驾车,若必须在服药期间驾车,应注意以下几点:

- 1.在医院就诊或在药店购买药物时要向医生或药师说明我是驾驶员,尽量避免选择对行车安全有相关不良反应的药物。
- 2.在合适的时间服药,最大限度避免药物的血药浓度高峰段,建议服药4至6小时内尽量不要开车,防止药物的影响。
- 3.驾驶员服药前应仔细阅读药品说明书,说明书中对于药品不良反应与注意事项均有明确记载,例如药品说明书中若注明“服用药物后不得驾驶机、车、船,从事高空作业、机械作业及操作精密仪器等字样。则服用该类药物时,应该严禁驾车。
- 4.若必须服药,服药后应密切关注自身状况,不可疲劳驾驶。如果出现异常,应立即停止驾驶,不要勉强开车,以免发生交通事故意外。

总之,生命安全大于一切,药驾之害猛于虎,珍爱生命,远离“药驾”,是每一个驾驶人应尽的责任和义务。



▲图片来自网络

男性18周岁、女性18周岁

湖南省政协委员建议降低法定婚龄

02

贺家土街道:唱响对党的热爱



本报讯(株洲晚报融媒体记者/杨凌凌 通讯员/朱如亚) 8月19日晚,高亢激昂的歌声中,贺家土夜市主题活动之“贯彻党的二十大精神,歌声嘹亮颂党恩”歌咏汇演在文化园世纪广场拉开帷幕。一首首经典歌曲接连唱响,或激情豪迈、或深情婉转、或催人奋进,无不饱含着贺家土街道广大干部群众对党的深情和永远跟党走走的决心。有的观众摇曳手中的小红旗,跟着台上代表队轻轻合唱,有的举起手中的相机、手机,记录下演出的精彩瞬间。这时这刻,大家的心在一处、爱在一处,用歌声重温党的光辉历程,颂扬党的丰功伟绩,抒发对党和祖国的无限热爱。自汇演启动报名以来,来自贺家土街道办事处各个社区共13支队伍积极报名,300余名党员干部踊跃参与,加紧排练。他们在歌声中感悟信仰力量,在传唱中激发奋斗热情,进一步坚定永远跟党走走的决心。



银馨老年合唱团的成员之一,86岁的小区党支部书记邓金庭介绍,为在汇演中有好的表现,队员们放弃休息时间,一遍又一遍,精益求精地训练。“从发音到唱腔,对唱不好、不满意的地方一点一点地进行纠正,每天训练,不懈努力,誓要将最好的精神迸发出来,把每个人心中对国家对党的热爱用歌声去表达。”邓金庭说。

19日晚上,歌咏汇演在文化园举行。记者/杨凌凌 摄

曹塘坝社区的居民潘玲告诉记者,很感谢街道为大家搭建了抒发爱党情怀的好平台,无论是台上的演唱者,还是台下的观众,都能参与其中,共同用雄壮的歌声唱响对党、对祖国、对人民的忠诚和热爱,对美好明天的憧憬和礼赞。记者了解到,歌咏活动是贺家土夜市主题活动之一。活动通过党建促联建,得到了社区居民、企事业单位的积极响应。接下来,贺家土街道办事处将有效引导各类力量融入和参与基层治理,深入推进区域党建统筹联动、融合发展,不断凝聚基层党建整体合力,也让更多的居民走出自己的“小家”,融入社区“大家”。

祝贺,足球小将! 我市两支足球队获中少赛亚军

03



处暑来了 “阵雨+闷热”套餐继续

还有两天,就要“处暑”了。先来看段关于这个节气的解释:据《月令七十二候集解》说:“处,去也,暑气至此而止矣。”这个节气代表着炎热的夏天即将过去。虽然,一般来说,到9月初,影响我国的暖气流就开始撤退,而这个节气很符合。但整体而言,这时全国大部分地方日平均气温仍在22℃以上,都还处在夏季。民间还有句谚语,叫做“处暑处暑,热死老鼠”。意思说,大暑小暑不算热,最热是处暑节气,天气热得能把老鼠给热死。作为一年中最后一个带“暑”字的节气,

到底它对我们来说,意味着热天结束,还是最后一波高温袭来?对于株洲来说,接下去,高温天会明显减少。天气由热慢慢转凉,早晚有风,在依然闷热的空气里,我们开始逐渐体会到丝丝清凉,这就是株洲的处暑。相比大暑、小暑,我真心有点喜欢这个节气。市气象台说,本周,阵雨或雷阵雨天就多起来了,最高气温31~33℃,空气会稍微凉一些,后半周,气温会相对低一点,最高温跌破30℃。

(王娜)

警惕“京东白条”骗局 天元区已有31人中招

04



处暑将至,蝉鸣声咽。网友/吴东沙 摄