



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

青春期少女遭遇“月经失调” 需警惕多囊卵巢综合征

近日,学生小倩(化名)发现自己出现了月经不规律的情况,让她感到十分担忧。在家人的陪伴下,她来到市人民医院接受检查,被确诊为多囊卵巢综合征。

经过积极配合株洲市人民医院妇科医生的治疗,按时服药,调整生活习惯。一段时间的治疗后,她的病情得到了明显的改善。

多囊卵巢综合征是一种以雄激素过高的临床或生化表现,稀发排卵或无排卵、卵巢多囊样改变为特征的病变。好发于青春期和育龄期妇女。临床表现多为月经稀发、经量少、闭经,也可出现为异常子宫出血,还有一部分患者会由于排卵障碍致不孕。在多囊卵巢综合征患者中,50%以上出现肥胖,且多为腹型肥胖。

从中医的角度讲,多囊卵巢综合征由肾虚、痰湿、血瘀等引起,可采用中药内服+针灸+火龙罐的形式进行干预。

同时,市人民医院医生提醒,以下几种方法可

以助力女性远离多囊卵巢综合征。

一是情绪调节。生活中抑郁、愤怒和恐惧等不良情绪会刺激到神经,造成内分泌失调,直接影响女性的身体健康,所以一定要注意情绪调节,保持心情愉悦。

二是运动干预。积极的运动不仅能增强身体抵抗力,还可促进血液循环,提高机体免疫力,有效预防内分泌失调的出现。保持每周5次,每天30分钟的体格锻炼及减少久坐,也是有效的方法。

三是饮食干预。对于超重和肥胖的多囊患者,建议控制饮食和加强锻炼以减轻体重。低热量饮食——长期限制热量摄入,少吃精制米面加工而成的食物,如蛋糕、馒头等。调整主要营养成分——选择低糖、高纤维素食,如杂粮馒头、全麦面包、芹菜、油菜、苹果等。改变不良饮食习惯——少吃甜食、油炸食品、烧烤及动物内脏等,戒烟、少酒、少咖啡。

(通讯员/楚水莲)

春节过后 小心节后综合征



图片来自网络

近日,株洲市三医院心理咨询门诊来了一位咨询者因为节后返岗而苦恼,这是怎么回事呢?

原来,小文回老家过年,见了许久未见的老朋友、老同学,几乎天天饭局。假期倒是玩得很愉快,可假期结束后,她很长一段时间难以进入工作状态,感到迷茫、失落,甚至有种惶恐、“恍如隔世”的感觉,自己是休了假,又感觉自己出了个“假”假,有时还走神,为此工作也出了差错。

市三医院心理咨询门诊医生表示,这种假期的愉悦,节后的落寞,相信很多人或多或少都有体会,其实我们需要警惕节后综合征,又称假日综合征,是一种在长时间休假或节假日之后才出现的一系列生理、心理症状的综合表现。

节后综合征的主要原因是节假日期间,人们的作息习惯、生活习惯发生较大改变,一旦节假日结束,需要迅速适应规律的工作和生活节奏,这使得部分人出现生理和心理的不适应表现。

节后综合征的症状多样,常见的生理症状包括乏力、头痛、失眠、胃肠不适等;心理症状方面则可能出现抑郁、焦虑、情绪波动等表现。此外,节后综合征还可能致个人工作效率下降,注意力不集中等现象。

为减轻或预防节后综合征,建议从以下几个方面着手:

1. 保持良好的作息习惯,适当娱乐,好好睡觉,勿熬夜。
2. 注意饮食健康,虽然假日里很难避免酒精、高油高盐饮食,但还是要注意控制摄入量,不要让开心的聚餐变成第二天的头疼脑热。
3. 适当增加运动锻炼,增强体质,帮助放松,缓解压力。
4. 有意识地调整心态,保持乐观积极的心情。
5. 及时与亲朋好友交流分享,释放情绪。
6. 给自己的假期预留一天作为缓冲,为自己的身体和精神多一些时间来调整,能在假期结束的时候更平稳地回到工作中。
7. 认识假期后产生的负面情绪,不追求立刻进入工作状态,分期调整,逐渐恢复。

市三医院心理咨询门诊医生提醒,生活中可以通过自我调适和注意保持良好的生活习惯,来降低节后综合征的影响。如果症状持续且较严重,建议寻求医生的帮助和指导。

(通讯员/范庆伟)

送元宵、猜灯谜、玩投壶……

恺德医院元宵系列活动 “龙”重登场

新日初始,上元节至。2月24日元宵节,株洲恺德心血管病医院在医院内、荷塘区世贸广场、天元区神农城景区为老百姓准备了丰富多彩的元宵节系列活动,欢天喜地“闹元宵”。

暖心送元宵 医患共度元宵节

“吃碗热乎的元宵吧,祝您早日康复。”元宵节当天,株洲恺德心血管病医院内,医院党政领导班子给在院的患者、家属和坚守岗位医护人员送去了热腾腾的元宵,共庆佳节。

患者吴先生接过一碗热元宵说:“真没想到,医院这么周到,为我们准备了元宵,太贴心了,谢谢温暖的恺德。”

医院党委书记、院长陈大来表示,元宵节慰问患者及家属已成为医院的优良传统,我们希望通过这种活动建立更融洽的医患关系,用实际行动践行了“以病人为中心”的服务理念。

荷塘妙趣游 体验国潮元宵

2月24日下午,株洲恺德心血管病医院助力“龙年千灯会 荷塘妙趣游”2024“荷”你一起闹元宵活动。

当天在株洲市荷塘区世贸广场,株洲恺德心血管病医院设有国潮中医非遗养生堂、喜乐灯谜猜猜猜和壶中求胜三个场馆。

下午2时,喜乐灯谜猜猜猜场馆内就有不少热情的市民开始猜起了灯谜。现场不少情侣、同学、家长带着孩子都先猜猜灯谜,再玩玩投壶,体会着传统元宵节的乐趣。不少的年轻市民在中医非遗养生堂,聆听中医养生之道,体验下拔火罐,喝喝免费的暖胃姜茶。

“带着孩子来猜灯谜,既有趣,又让孩子体会下中国传统文化。”市民杨女士说。“今天出来逛逛,没想到还有中医养生馆,正好解决下我母亲手疼的问题。”市民张女士开心地说。

当天,恺德三个场馆成了现场市民们游玩的必打卡点,人气爆棚。

神农庙会闹元宵 恺德健康保障相随

元宵佳节当天下午3时到晚上10时,株洲市首届“神农庙会”现场,在无数市民现场尽情享受节日的欢乐时,株洲恺德心血管病医院的医务人员在旁兢兢业业地保障大众健康,确保大家度过了一个平安健康祥和的元宵节。

(通讯员/黎婕妤)

本报讯(株洲晚报融媒体记者/朱婉) 2月23日晚9时,株洲市城区实时气温低于零摄氏度。而在这个寒夜里,一位从湘潭医院里出走的老人在株洲迷路了……

七旬老人离开医院走失

“湘潭的寻人线索已经中断,父亲完全不知去向。”当事人戴先生家住株洲,他介绍说,今年1月,他70多岁的父亲因脑外伤在湘潭市中心医院住院治疗,目前身体基本康复,但思维偶尔出现混乱。2月23日下午2时左右,因陪护在隔壁病房睡着了,他父亲便独自离开医院,也没带手机。直到下午4时左右,院方才发现病人走失,立即展开寻找。

通过多方监控调查,这位老人走出大门后,坐出租车回到了湘潭住处。但由于院方反馈时间已接近下午5时,家人赶往住处搜寻时,患者已经离开住处,完全不知其去向。

考虑到患者的生活区域,家人立即在湘潭、株洲两地联动搜索,但一直无果。

欢乐元宵 情暖职工



2月24日晚,我市“龙行龘龘·闹元宵”系列活动及文艺晚会在第二工人文化宫登场。数百名职工群众360度全方位、沉浸式地体验了传统文化的魅力。开场舞《欢乐元宵》拉开文艺晚会序幕,台上流光溢彩,台下荧光棒舞动,现场掌声、欢呼声此起彼伏。全市劳模工匠、一线职工代表积极互动,元宵佳节喜庆氛围瞬间拉满。

株洲晚报融媒体记者/易楚瞳 通讯员/何杏 摄影报道

天街·雨润如酥



总觉得,这个春天不定性,总是蹦来跳去,有时候热得像初夏,有时候又像冷回了严冬。

上周,整个城市上演“春如四季”的穿越剧。上周一,市区最高气温飙到了30℃,破了历史同期最高纪录,但到了周末,随着强寒潮的强势到来,冻雨绵延,市区最高气温都在0℃以下,这样来来回回的冷热穿梭真想拉住春天问一句:你到底想怎样?

但是你注意到没有,也就在这样的反复中,春天已经越来越近了。今年春天来得早,所以大家感受春日的时光,会比往年更多一些,而当下,在各种天气反复后,待到四月,一段稳定的、平和的春日便要开始了。

气象学上说,春天的开头,冷空气势力犹存,暖空气又是“新贵乍到”,两者你来我往,交织纠缠,天气也就忽冷忽热地变化着。这也就意味着“春如四季”的现象会越来越多了。

接下来的天气,跟气象学和老话里说的规律也大致吻合,一路有雨,天气也会缓慢的回升,是“天街小雨润如酥”的潮湿感。

其实,春天里多些雨也是好的,我总觉得,南方的春天,雨下得少,似乎总少了些味道,所以,接下来的雨,还是值得期待。

(王娜)

今天 阴天转小雨 0~3℃
明天 阴天有分散小雨 2~5℃
后天 阴有小雨 3~6℃
风力: 2—3级
风向: 北风
(市气象台2月25日16时发布)

除夕夜 市三三一医院收治多例一氧化碳中毒患者

2月9日,除夕,正值万家团圆、合家欢乐的美好时刻,株洲市三三一医院急诊科一晚就接诊十余例中毒煤气患者。

市三三一医院急诊科医生介绍,一氧化碳中毒引起的主要后遗症是迟发性脑病,通常在中毒后的2至60天出现,大多数患者是亚急性起病。高压氧治疗是治疗一氧化碳中毒的有效方法之一,治疗前需要进行全面评估,并在专业医生的指导下进行治疗,多名一氧化碳中毒患者就诊后均进行了高压氧治疗。

一氧化碳中毒的症状

1. 头痛、头晕、乏力;
2. 恶心、呕吐、腹痛;
3. 意识模糊、记忆力减退;
4. 心跳加速、呼吸困难;
5. 面部、唇部呈现樱桃红色;
6. 严重者可能出现昏迷、抽搐、呼吸停止。

如何预防一氧化碳中毒

1. 定期检查和维护家用燃气设备及排烟管道;
2. 不在密闭空间使用煤炉、炭火等无通风设施的取暖方式;
3. 安装并定期检测一氧化碳报警器;
4. 避免在封闭车库内长时间发动汽车。

一氧化碳中毒院前急救步骤

1. 立即离开中毒现场,前往通风良好的地方;
 2. 如果受害者意识清醒,让其深呼吸新鲜空气;
 3. 如果受害者出现意识丧失,立即拨打紧急电话120请求救援;
 4. 在等待救援期间,将受害者平躺,保持呼吸道通畅;
 5. 如有必要,进行心肺复苏(CPR);
 6. 切勿让受害者吸烟或饮酒,以免加重病情。
- 市三三一医院急诊科医生提醒,气温骤降,家



图片来自网络

庭取暖和烹饪活动增多,一氧化碳中毒事件频发,成为威胁人们生命安全的潜在危机。了解一氧化碳中毒的症状、预防措施以及正确的院前急救方法,对于挽救生命至关重要。

(通讯员/杨勇震)