

网友热议

2月22日,市委理论学习中心组(扩大)2024年第二次集体学习暨打造“三个高地”讲评和“重大项目攻坚年”“创新成果转化年”活动动员大会上发布喜讯:电力新能源与装备制造(含汽车)产业总规模达到1047亿元,成为株洲第三个千亿产业。《1047亿元!株洲再添一个千亿产业》一文在知株洲微信公众号发布后,网友纷纷点赞。

网友@凡人:撒花,制造名城开年迎喜报。

网友@雷雨馨:当之无愧的制造名城,近年来株洲产业链“稳”的基础不断夯实,“进”的态势愈发显著。

网友@动感十足:株洲的产业发展蒸蒸日上,未来可期,株洲加油!

网友@建宁吃货:进一步发掘株洲制造业的独特基因密码,遵循发展规律,时间一定会回馈我们更多精彩的答案。

《快递市场管理办法》于2024年3月1日起施行,其中规定:未经用户同意擅自使用智能快件箱、快递服务站等方式投递快件,情节严重的将处1万元以上3万元以下的罚款。新规在株洲晚报微信公众号等平台发布后,引发网友关注和热议。

网友@芳草:用制度完善快递服务,真的很好。我的快递送到驿站,没有接到电话也没短信通知。朋友寄来的快递,有几次还差点弄丢了,为这一利民政策点赞。

网友@彭凌:我觉得快递送货上门更好,毕竟驿站难找。

网友@牙牙:驿站比快递柜方便。快递柜是收费项目,就怕忘记了,免费时间一过就必须扫码支付才能取件。而驿站的快递你放好几天都可以去拿,只要电话号码对了,家人也可以帮忙领取。

网友@光卫:小区设立快递收发站很好的。若是要快递员每件快递都直接交到收件人手上是很麻烦的。快递员和收件人都会有不方便的时候。

网友@罗成华:放驿站方便上班族。只是领取物件时发货员要把好关,以免物件发错了。

网友@constance:作为上班族,一般物品放驿站我觉得挺好。不过,如果是大件或贵重物品,个人觉得确实要先电话联系收件人。

2月份,株洲连续发生多起落水事件,危急时刻,张豪鑫、赖一鸣、朱再龙等人毅然跳入冰冷刺骨的水中英勇救人。幸好有他们及时出手,才避免了一场悲剧的发生。《连续多起!危机时刻,幸好有他们!》一文在株洲日报微信公众号发布后,网友纷纷为他们点赞。

网友@凌帮正:无私无畏勇救人,大爱无疆!

网友@a Nicole徐:天寒地冻的,感谢这些勇敢的人。

网友@熊爱:有你们这样棒的小伙,祖国就有希望,点赞!

网友@七星彩:危难面前显担当,他们都是真汉子!



株洲日报社出品



扫码了解详情

新闻点击排行榜(2月22日-2月29日)

创造性开展“两个年”活动
加快打造“三个高地”

访问量:36.5万次 发布时间:2月23日 记者:陈正明

株洲第三个千亿产业诞生

访问量:75万次 发布时间:2月23日 记者:陈正明

“龙”情蜜意 趣味元宵

访问量:66.5万次 发布时间:2月25日 记者:谭昕吾、杨凌凌、旷昆红、李逸峰

从乡村小子到世界冠军

访问量:52万次 发布时间:2月26日 记者:温琳

开工大吉!节后消费市场尽显春意浓

访问量:45万次 发布时间:2月26日 记者:伍靖雯

龙腾虎跃 我们开学啦

访问量:68万次 发布时间:2月27日 记者:孙晓静、戴霖

开学第一课书记校长“热辣滚烫”寄语孩子们

访问量:62万次 发布时间:2月27日 记者:孙晓静、戴霖整理

3月起 我市严查问题广告牌

访问量:55万次 发布时间:2月28日 记者:伍靖雯

权威资讯 尽在掌握



制图/谭俊杰

健康·广场

责任编辑/唐艳 美术编辑/王飘 校对/马晴春

【健康科普】

痛风的症状和治疗

痛风是由于嘌呤代谢紊乱导致尿酸增加,尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织引起的反复发作性疾病。发病原因及发病机制并不十分明确,多与高尿酸血症有关。



▲图片来源于网络

临床表现

- 1.无症状期:有高尿酸血症而无临床症状。
- 2.多有诱因,近2/3患者第一跖趾关节受累,出现红、肿、热、痛和功能障碍,其次是跗跖关节、踝、膝、肘及其他关节。
- 3.痛风石:常见于耳轮和关节周围,呈大小不一的隆起赘生物,可向皮肤溃破,排出白色的尿酸盐结晶。
- 4.肾脏病变:可出现蛋白尿、血尿,进而发生高血压、氮质血症等肾功能不全的表现。
- 5.少数有发热、头痛等全身症状。

饮食指导

- 1.低热量、低嘌呤、低脂肪、低盐(3至5克)饮食。
- 2.多饮水,每日饮水量应大于2000毫升,有助于尿酸排出。
- 3.多食碱性食物,蔬菜、水果,如香菇、胡萝卜、黄瓜、橘子、香蕉、西瓜等,促进尿酸盐的溶解和排出。
- 4.严禁食用动物内脏、豆制品、忌辛辣、烟酒、海鲜等。

休息指导

- 1.修养环境宜安静,定时通风换气,保持室内空气新鲜。
- 2.因局部关节肿胀疼痛,活动受限需卧床休息。
- 3.将患肢抬高,将患肢处于功能位,适当功能锻炼,防止关节变形。

治疗指导

- 1.在痛风急性发作期,根据医嘱,积极抗炎止痛治疗,常见药物有秋水仙碱、非甾体抗炎药、双氯芬酸钠缓释片、秋水仙碱片等。
- 2.在痛风缓解期,根据医嘱,采取降尿酸药物治疗,如非布司他片、别嘌醇片、苯溴马隆片等。
- 3.定期复查肾功能,防治其他疾病,如胃溃疡、冠心病、糖尿病、肾结石等。
- 4.必要时进行手术治疗,剔除痛风石。
- 5.痛风可能反复发作,患者需保持心情愉悦,多了解疾病的相关知识,增加治疗信心。

(通讯员/邓荣)

春天 我们如何调养情志
听听市三医院精神科医生怎么说

《黄帝内经》有提“春生、夏长、秋收、冬藏”。中医指出四季养生着重顺应天时,随着四季之气候变化及规律,从饮食、作息、情志、运动等生活起居作为调养。

株洲市三医院精神科医生介绍,春天到了,气候多变,气压较低,阴雨较多,容易使人心情郁闷、烦躁、情志失调,有可能会引发各种情绪问题。在这个季节我们尤其要提防肝气不舒引起气郁。中医认为,肝主疏泄,如果肝失疏泄,则气机不畅,从而出现肝气郁结、情志不舒。

他建议,春天应注意疏肝,保持心情舒畅,如果一直控制不好情绪,不仅心里会不舒服,还会影响到身体健康,这样就很容易引起情绪问题、睡眠问题及食欲不振等,从而使情绪障碍的患者增加或复发。春天,如何调整情绪?或可从以下几个方面入手:

1. 饮食

在这个季节我们可以多吃一些帮助稳定情绪、消除压力和缓解紧张情绪的食物,例如:黑木耳、花生、瓜子、杏仁、山药等都不错。同时还可以给自己买点小蛋糕、巧克力或是色彩缤纷的糖果。

2. 睡眠

睡眠其实也是大脑的一种自我调节,对大脑有益,我们每天应该保证6至8个小时的睡眠。但同时也要注意不要睡眠过度,因为这样容易导致身体虚弱、精神恍惚、乏力等。

3. 学会宣泄

当生活中、工作中遇到某些不开心的事情,我们要学会宣泄、释放,不能憋在心里,比如说:出去走走,学会转移注意力,注意观察些生活中其他美好的事物;或是找个可以诉说的朋友,

尽吐苦水和心中不满;甚至还可以到空旷的地方喊一喊,吐露出内心感到压抑的东西,这时候你会觉得当自己敞开心扉,把情绪释放出来,也可以摆脱不开心的情绪。

4. 运动和音乐

运动可以缓解用脑过度导致的大脑功能降低出现的部分情绪问题,它可以舒缓神经,缓解大脑疲惫。我们可以进行较长距离的散步、慢跑等有氧运动来促进心脏和血液循环,以身体稍微感到疲惫为准,来享受运动的乐趣,磨炼人的心智,培养耐心,也可以通过这种方式来转移注意力。

同时,在自己心情不好的时候,我们也可以听几首自己喜欢的歌曲,或是唱一段表达自己此刻心情的歌曲,通过歌声把自己的烦恼、抑郁或悲伤的情绪释放掉。



▲图片来源于网络

株洲市三医院精神科医生表示,生活中,出现情绪波动是很正常的,对大部分人而言,“抑郁的情绪”就像感冒发烧一样,大概三五天有的是可以通过自身调节恢复。但如果有持续情绪低落、失眠、烦躁等症超过两周以上,或是出现严重悲观消极、自伤自杀的想法那就一定要提高警惕,建议及时前往专科医院寻求医生的帮助。

(通讯员/王丽)

“别人都看不出我脖子上做过手术”
隐蔽的经颈下腔镜甲状腺手术



▲抬头才能看到隐蔽手术切口。
通讯员供图

甲状腺手术。

“手术过程十分顺利,差不多2小时,医生告诉我术后3天拔管就可以出院了。”术后罗先生愉快地说:“想不到效果这么好,术后也不痛,吃东西也没啥影响。”

“切口也挺好的,要是脖子下面有‘勒颈式’切口,别人一看就是做手术了。我下巴上这一点小切口,别人都看不出我脖子上做过手术,实在有人问起,我就说下巴是我不小心磕的,缝了两针,再说以后胡须长出来就更看不出来了。”说起术后效果,罗先生也是连连称赞。

经颈下腔镜甲状腺手术的优势

市三三医院颈胸外科医生介绍,传统的甲状腺切除术,是从颈部下方沿皮肤纹路做切口,切口形似“勒颈”影响美观。经颈下腔镜甲状腺手术选取人体较隐蔽的部位,位于颈下,俗称下巴,运用腔镜器械进行手术。相较于传统手

术方式,经颈下腔镜甲状腺手术有如下优势:

- 1.经颈下腔镜甲状腺手术较传统手术切口更隐蔽且创伤更小、术后恢复快;
- 2.伤口恢复后,因切口小而疤痕不明显,男性因有胡须遮挡,几乎看不到疤痕;
- 3.经颈下腔镜手术与其他腔镜手术入路相比,经颈下腔镜手术路径更短、创伤更小、并发症更少、患者术后恢复更快。

一直以来,株洲市三三医院颈胸外科秉承“精益求精,无私奉献,守护健康,服务社会”的精神,以精湛的技术,贴心的服务,为病人健康保驾护航。
(通讯员/梅静)