

网友热议

2024 株洲马拉松将于 5 月 4 日(星期六)上午鸣枪开跑。记者从组委会获悉,株洲马拉松按 A1 类赛事办赛,并将打造株洲马拉松博览会,服务好国内外跑友。《2024 株洲马拉松将打造“马博会”》的消息在株洲日报微信公众号等平台发布后,引发读者关注与热议。

网友@张雄文:株洲“首马”应该是国内上半年最后一次马拉松比赛了,预祝一战成名,从此“株马”成为株洲的一张新名片!

网友@云飞:“航博会”“花博会”“马博会”……株洲越玩越嗨。

网友@冯丽:希望株洲马拉松安全完赛。看到准备这么周全,安全感满满,株洲加油!

网友@回力:有幸参与首届“株马”,开心。

网友@泉入湖:株洲这个“五一”不一般,看展游玩加狂欢。

网友@Sam:外国跑友也来参加了,株洲加油!

小货车倒车压倒 4 岁男童,面对危机情况,众人协力推开小货车,消防车秒变“救护车”……近日,一场生命的接力在株洲街上演。《消防车秒变“救护车” 6 分钟送昏迷男童就医》一文在株洲晚报微信公众号等平台发布后,引发读者关注与点赞。

网友@春满园:满满的正能量,希望小男孩有惊无险、平安出院。

网友@康妮:有幸见证过众人抬车,当时看到一辆面包车把行人压在车底,有个人喊了一嗓子,人从四面八方涌来,以最快的速度把人从车底救出来。那一刻,我真觉得这个世界还是好人多。

网友@幸福人生:参与生命接力的每一个人都是好样的!

网友@自然美:为伸出援手救男孩的热心市民点赞!希望小男孩吉人天相、身无大碍。

网友@花花:希望小朋友平安,孩子一定不能离开大人视线。

如果写封信,您想写给谁?日前,“幸福株洲 一路‘邮’你”第二届家庭文化节家书有奖征集活动启动。该消息在株洲日报微信公众号等平台发布后,引发读者强烈共鸣。

网友@之一:我始终认为手写信是这个时代的奢侈品。

网友@比才:一封家书,可传递血脉之间真挚的温情与叮咛;一份家书,可阅见骨肉之间无限的期盼与爱。

网友@not friends:经历了电话、短信、微信等不同的通讯方式,但还是觉得这些都比不上一封家书“见字如晤”的温馨。

胡大错:以前车马慢、时光慢,仿佛所有的思念和倾诉都在书信里。一封家书,见字如见面,让人遇见温情和人间冷暖。

「株」位,请一起来看
翻开这幅百里长卷,
处处可以窥见
株洲文明的灿烂。
非
物质
文化
遗产,
走近
株洲
瑰丽
的
表
里
山
河
历
史
悠
久,
非
遗
技
艺
传
承
古
今。



素材提供:株洲市文旅广电局非遗科
美术设计:杨若诗
策划、文案:赖杰琦、戴萍

新闻点击排行榜(4月12日-18日)

年轻人开始流行“三无婚礼”
为爱“减负”,大家怎么看?
访问量:56万次 发布时间:4月12日 记者:谢嘉

乡村之变,从一栋房开始
访问量:72万次 发布时间:4月15日 记者:王娜

90后北大博士后回仙庾建民宿
访问量:58.3万次 发布时间:4月16日 记者:旷显红

毕业了,开个“青春小店”
访问量:48.5万次 发布时间:4月16日 记者:任远 刘芳

“白昼如夜”是何成因?
访问量:55.7万次 发布时间:4月17日 记者:王娜

天元区去年发生电诈案千余起
日均两三人被电诈
访问量:60万次 发布时间:4月17日 记者:齐卫国

小货车倒车压倒 4 岁男童
消防车秒变“救护车”
6 分钟送昏迷男童就医
访问量:43万次 发布时间:4月17日 记者:马文章

1.5 万名跑友共赴“株马”之约
访问量:56万次 发布时间:4月18日 记者:温琳

金价超 730 元/克,你还会入手吗?
访问量:43万次 发布时间:4月18日 记者:任远

水旱灾害防御 III 级应急响应解除
访问量:69万次 发布时间:4月18日 记者:俞强年

权威资讯 尽在掌握



制图:谭俊杰

健康·广场

责任编辑/王芳 美术编辑/王飘

深度睡眠
现代生活的隐形挑战



▲放松治疗。

▲无抽搐电休克治疗。通讯员供图

繁忙的都市生活,现代人似乎总是在与时间赛跑,与压力抗争。而在这场看似永无止境的竞赛中,他们的睡眠往往成为牺牲品。

关注睡眠健康

睡眠,作为生命中不可或缺的一部分,对于我们的身心健康具有深远的影响。它不仅能够帮助我们恢复体力,更是大脑进行信息整合、情绪调节的关键时刻。然而,在这个高压社会中,很多人因为工作、生活等多重原因,不得不在夜深人静之时仍坚守在工作岗位上,或是辗转反侧,难以入眠。

株洲市三医院睡眠医学科医生介绍,长期睡眠不足或质量不佳,会导致一系列健康问题,包括但不限于记忆力减退、情绪波动、免疫力下降等。这不仅影响我们的日常工作和生

活,更是身体健康的长期隐患。因此,重新审视并调整我们的睡眠习惯,变得至关重要。

据介绍,市三医院睡眠医学科是以治疗睡眠相关障碍为主的特色专科。该科是以医院精神心理重点学科为依托,联合院内呼吸内科、神经内科等优势学科建立的多学科合作平台。科内配有专业睡眠监测室、沙盘治疗室、睡眠评估管理室、心理治疗室、团体治疗室、放松治疗室、物理治疗室等现代化专业诊疗室。

如何规划睡眠

市三医院睡眠医学科医生表示,要想拥有好的睡眠,我们应该认真做一个规划。首先,合理规划自己的时间,避免因过度的工作或娱乐而牺牲睡眠。其次,营造一个舒适的睡眠环境,确保床铺、室温、光线等都符合个人的睡眠需求。此外,还可以通过适当的锻炼、听放松的音乐、冥想等方式,帮助自己更好地进入深度睡眠状态。

当然,我们也应该认识到,良好的睡眠并非一蹴而就的事情。它需要我们持之以恒地去

调整、去适应,直至找到最适合自己的睡眠模式。但这一切的努力,都是值得的。因为,只有当我们拥有足够的睡眠,才能够拥有更好的自己,去面对生活中的种种挑战。

所以,不妨从现在开始,给自己一个充足的睡眠时间,让身心得到充分的休息和恢复。记住,只有睡好了,我们才能更好地去生活、去工作、去爱。那么,最近你睡好了吗?如果答案是否定的,不妨从现在开始,做出改变吧。

(通讯员/张春妮)

做患者可以托付生命的人

——记市三三一医院泌尿外科段俊锋

做患者可以托付生命的人是株洲市三三一医院泌尿外科主任段俊锋的初心。一直以来,段俊锋身先士卒,处处为病人着想,从不开大处方,不做非必要的检查,在常见病上形成临床路径,大力开展日间手术,明显降低患者住院时间及住院费用。为提升患者住院感受,他还组织科室每周召开病友座谈会,开展科室满意度调查,并根据病人意见及时持续改进,提高出院患者有效回访,及时指导患者院外康复。作为医院第七党支部书记,段俊锋不断推进党建引领业务,与对口共建单位共进行有深度、见实效、支部被评为院优秀支部。

锐意进取 勇于创新

2008年,段俊锋从湘雅医院进修回院后担任住院医师,在科主任的支持下,积极把在上级医院学到的新技术、先进管理理念应用到日常工作中,会同B超室开展经直肠B超定位下前列腺穿刺活检技术,提高了前列腺癌的诊断与规范化治疗;协助科主任完善腔内泌尿外科手术规范,完成了株洲市首例标准通道经皮肾镜取石术(pcnl)治疗肾铸型结石,在市内率先开展复杂性肾结石微创治疗。

2013年6月,年仅35岁的段俊锋因业务能力突出,被医院聘任为泌尿科主任。至此,他不断强化学科技术水平的提



▲义诊中的段俊锋。通讯员供图

升,打造专科下的专病一体化治疗。

2016年,段俊锋率先在全市开展软激光软镜碎石取石术,深化微创理念,造福广大患者。2017年,他组织开展拥有省内领先水平的激光前列腺切除术,更是赢得了该类患者的一致好评,并先后举办“前列腺疾病的诊疗”“前列腺激光治疗学习班”“输尿管软镜的临床应用学习班”等多个学术会议和学习班。

2019年,段俊锋携科室承办湖南省泌尿外科专业委员会激光学组年会,首开地市级承办会议手术直播先河。同时为多家基层医疗服务机构提供了技术培训服务,促进株洲市基层医疗机构泌尿外科技术水平的整体提高。

技术帮扶 服务基层

2016年始,段俊锋积极参与基层医疗机构的技术帮扶和建设,先后代表市三三一医院与多家基层医院建立医联体,将管理送到医联体医院,技术送到科室,便捷优质的医疗服务送给患者。

在科室派出高年资医师常驻合作医院的基础上,他经常亲自深入医联体医院查房手术,把高精尖技术送到基层医院。有些基层医院离市区比较远,交通不太便利,他每周三的上午查房,清早6点就出家门,8点以前赶到了,从不耽误患者的时间。在处理病人的过程中,很多患者需要来上级医院检查,他都亲自开车带他们过来;在当地医院手术后的患者,段俊锋都协同当地医院医护一起上门回访,追踪患者康复状况。

在国家对口帮扶项目期间,市三三一医院泌尿外科作为重点指导科室对口帮扶下级医院泌尿外科,段俊锋几乎每月都要自己驾车远赴200余公里外的茶陵县某医院进行查房、坐诊、指导手术,并安排科室高年资医生多次长时间驻守,从2015年至今,共计帮扶医院查房讲课40余次,指导手术20余台,完成手术100余台,让该地区人民在家门口享受到了市级医院的医疗服务。

(通讯员/杨何阳)

市人民医院专家团队 妙手摘除 3 公斤巨脾

茶陵县的刘阿姨今年67岁,5个月前发现左侧腹部肿物,同时感觉自己胖了却又食欲不振。经多方打听,得知株洲市人民医院普外科在治疗肝胆胰脾方面有丰富的临床经验,便立即赶到该院寻求治疗。

入院后,刘阿姨积极配合,完善相关检查及术前准备。普外科主任贺许良根据检查结果发现,患者的脾脏充血肿大,周围间隙狭窄,侧支循环丰富,伴有粘连,手术范围大,风

险高,术中稍有不慎就会造成大出血,且操作中易损伤胃壁、胰腺等器官。

在麻醉科及手术室人员的配合下,贺许良带领团队为患者实施了巨脾切除术。由于脾脏巨大,压迫周围脏器,并与肝脏、胃、胰腺、肠管、膈肌等脏器之间几乎没有间隙,所以分离过程非常艰难。

术中,专家团队谨慎游离,仔细结扎,2个多小时后,一个十分罕见的巨大脾脏终于完

整地被摘除。取出的脾脏质地硬,约3公斤,术中出血量仅200ml。

术后,患者转入ICU观察,情况平稳后在普外科病房继续治疗并开展康复锻炼。截至目前,患者各项抽血化验指标都趋于正常,未出现血栓等任何并发症。患者家属看到刘阿姨已经能正常进食、行动自如,高兴地说:“太感谢市人民医院了,医技高,服务好!”

(通讯员/楚水莲)