

网友热议

7月6日,进入小暑节气。俗话说“小暑大暑,上蒸下煮”,尤其在湖南,暑热一天胜过一天。7月7日,株洲日报官方微信发布了《刚刚,株洲今年首个高温橙色预警信号发布!》一文。预警信号称:荷塘区、芦淞区、石峰区、天元区、渌口区、攸县、茶陵县、炎陵县、醴陵市最高气温将升至37℃以上,提醒市民加强防范。

网友@兰草怕晒:6月份,株洲的雨水一场接一场,感觉整个城市都泡在“汤”里,现在高温一来,就有种“大火收汁”的感觉了,热得难受。株洲又进入高温“超长待机”时段了,告诉大家一个不好的消息,现在虽然热,但还没入伏,7月15日进入初伏,三伏天还有40天,大家慢慢熬吧,保重!

网友@YOH刘:每年夏天,都会看到有老人在家热得中暑的新闻。又到高温天了,我想提醒一下老年朋友,不要为了节省电费,在家不开空调。如果中暑引发其他疾病,或者得了热射病,那可不是几百块钱能解决的。

网友@Weep:这么热的天,人容易没精神,胃口也变差,夏季饮食要清淡但不能没营养。有些人家里到了夏天就爱喝粥配咸菜,这是不对的。清淡饮食是在炒菜时少放油盐,并不是“不吃肉”,如果一点肉都不吃反而不利于身体健康,我们要尽量保证每天都吃一点瘦肉、鱼类和奶。

网友@霞霞:应对暑热,大家可以通过饮食调理。莲子、山药、薏仁具有健脾化湿的功能,脾胃不虚弱的人群还可增加一些性味偏寒凉的食物,如绿豆、丝瓜、黄瓜等。如果总是感到疲惫,不妨用小麦、龙眼肉煮粥,有助于益气健脾,缓解精神不振。

另外,夏季午睡有助于收敛心神,如果不具备午睡条件,打坐、静坐或闭目养神有同样的效果。夏季,我们可以揉按两个穴位,有清心安神的功效。一个是劳宫穴,在半握拳状态时中指所指的掌心凹陷处,揉按有酸胀感;另一个是内关穴,在掌横纹上两寸,也就是三指的地方,肌腱中间的凹陷处。

网友@小胖不想动:现在虽然天气热,但早晚在户外运动的人还挺多。如果运动量较大时,记得少量多次喝淡盐水或运动饮料,补充体内流失的电解质。白天在室内空调环境下,请一定要清洁空调,不然真的容易患呼吸道疾病。另外,温度也不要调得太低。还有一个事情大家容易忽视,那就是定期开窗通风,最好每隔2小时到3小时开窗通风20分钟到30分钟。



新闻点击排行榜 (7月5日-7月11日)

株洲市2024年中考学科总分83%位次分数线公布

核心内容:参加普通高中录取的学生,初中综合素质评价结果五个维度均须达到C等及以上,同时学生学科总分须在学生所在招生区域前83%,即株洲市城区405.45分、渌口区332.25分、醴陵市341.95分、攸县337.65分、茶陵县305.3分、炎陵县337.45分。

稿件访问量:126.1万次,发布时间:7月6日

株洲市城区2024年自主招生录取名单公布!

核心内容:按照株洲市城区中考学科总分处在30%位次,划定各校分数线,并公布详细录取名单。

稿件访问量:123.7万次,发布时间:7月6日

株洲市城区2024年普通高中文化生招生录取最低控制分数线

核心内容:城区2024年普通高中文化生招生录取最低控制分数线出炉!很多家长留言表示,今年不少学校的录取分数线提高了。

稿件访问量:115.6万次,发布时间:7月10日

38℃!长达40天! 株洲即将迎来……

稿件访问量:93.4万次,发布时间:7月9日

套路多! 株洲多名学生被骗近12万元!

稿件访问量:89.2万次,发布时间:7月9日

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:张武

株洲三三一医院揭秘 咯血背后的尿毒症真相

从事冶炼工作的工程师杨先生,一直有个烦恼:反复咳嗽、咯血6年多。

最近,杨先生咯血又严重了,在某医院被诊断为肺脓肿,继续给予抗感染、止血治疗。然而,两个月的治疗并未带来期望中的转机,咯血非但没有减轻,反而愈演愈烈。同时,他还出现了呼吸困难、食欲不振、恶心及全身乏力的新症状。这一系列的变化让杨先生及其家人心急如焚,经过多方咨询与考虑,他们决定转至株洲市三三一医院寻求更专业的帮助。



▲血泵置换疗法,通讯员供图

病情回顾:从咯血到尿毒症

株洲市三三一医院肾风湿免疫科接诊了杨先生。科室主任陈萃国详细了解杨先生的病史,为其体检后,几个容易被忽略的症状引起陈萃国的注意,杨先生患者从事冶炼工作,皮肤多处瘙痒皮疹,小溃疡,并诉多关节时常疼痛。

凭着丰富的临床经验、敏锐的觉察力,陈萃国心里对杨先生的病因有了猜测,立即对其开展专科检查,最后诊断验证了他的猜测:尿毒症,ANCA(抗中性粒细胞胞浆抗体)相关性血管炎。

医学揭秘:ANCA相关性血管炎

“医生,我是肺部咯血,怎么突然变成尿毒症?”杨先生很是疑惑。陈萃国介绍,要回答这个问题,首先要了解什么是ANCA相关性血管炎。

自身免疫性疾病。该病的特点是患者血清中存在ANCA抗体,这些抗体会与血管壁上的抗原结合,形成免疫复合物,进而攻击血管内皮,导致全身多个器官受损。由于肾脏和肺脏的小血管数量众多,因此这两个器官往往成为主要受累的部位。

ANCA相关性血管炎,全称为抗中性粒细胞胞浆抗体相关性血管炎,是一种罕见的

病因探析:多因素共同作用

ANCA相关性血管炎的确切病因尚不完全清楚,但普遍认为与细菌感染、遗传因素、免疫异常及环境因素密切相关。在杨先生的

案例中,其工作环境中的粉尘污染(尤其是硅尘)被认为是重要的环境因素之一,可能促进了疾病的发生与发展。

治疗之路:科学施治,重获新生

面对杨先生的复杂病情,市三三一医院肾风湿免疫科的医疗团队迅速行动,制定了详细的治疗方案。他们采用了激素、免疫抑制剂等常规治疗手段,并特别引入了血浆置换这一先进疗法。通过清除血液中的代谢毒素和免疫复合物,有效缓解了杨先生的症状,使他的病情得到了显著改善。

陈萃国提醒,面对反复出现的干咳、气促、咯血、皮疹及关节疼痛等症状时,不应局限于某一系统的疾病诊断,而应全面考虑可能存在的风湿免疫性疾病及肾脏损害。只有这样,才能做到早诊断、早治疗,有效遏制病情的进一步恶化。

【科普小贴士】血浆置换的广泛应用

血浆置换作为一种高效的血液净化疗法,在肾病、风湿免疫疾病、神经、内分泌、血液及消化系统等多种疾病的治疗中均展现出良好的疗效。它不仅能够清除血液中的有害

物质,还能为患者提供新的血浆或血浆替代品,从而恢复机体的正常生理功能。因此,对于符合适应症的患者而言,血浆置换无疑是一种值得推荐的治疗手段。(通讯员/雷凡)

北京安定医院郑毅教授 赴市三医院青少年心身康复科进行专业指导

日前,首都医科大学附属北京安定医院的知名儿童精神医学专家、教授及博士生导师郑毅,亲临株洲市三医院青少年心身康复科,为该科室带来了专业的指导和宝贵的经验分享。

作为国内儿童青少年精神医学领域的权威人物,郑毅教授以其丰富的临床经验和深厚的学术功底,在儿童心理健康领域享有极高的声誉。他深入科室内部,与医护人员进行了广泛而深入的交流,详细了解当前患者的诊疗状况、病房的设施布局及日常管理模式。

在交流过程中,郑毅教授对市三医院近年来在儿童青少年心理疾病预防与治疗方面所取得的显著成绩给予了高度评价,并对科室为患者营造的温馨、舒适的康复环境表示了充分的认可。他表示,针对当前儿童青少年心理健康面临的复杂挑战,诊疗工作必须综合考虑患者的生理、心理、家庭及社会环境等多方面因素,制定个性化的治疗方案,以实现最理想的治疗效果。

此外,郑毅教授还结合自己的专业见解和丰富经验,为科室在处理相关疑难病例时提供了有力的指导和支撑。



▲郑毅教授(右六)与科室成员合影,通讯员供图



▲郑毅教授到访市三医院青少年心身康复科,通讯员供图

此次郑毅教授的到访,不仅为市三医院青少年心身康复科的学科建设带来了丰富的资源和宝贵的经验,也进一步提升了该科室在儿童青少年精神心理疾病管理与诊疗方面的能力和水平。院方表示,将认真汲取郑毅教授的宝贵意见,持续优化工作流程,提升服务质量,为患者提供更加优质、高效的诊疗

服务。未来,医院将继续加强与国内外专家学者的交流与合作,邀请更多知名专家来院指导,共同为株洲市乃至更广泛地区的儿童青少年心理健康保驾护航,为他们的健康成长贡献更多的力量。(通讯员/谭晴晴)

三伏天养生指南 应对株洲连续高温天气的健康策略

“冬病夏治”调理体质

“冬病夏治”是中医特色的养生疗法,利用夏季阳气旺盛的时机,通过食疗、艾灸、拔罐等手段,温补阳气,祛除体内寒邪,预防或减轻冬季易发的疾病,如慢性支气管炎、哮喘、风湿病等。在三伏天,可适当食用姜、葱、蒜等温性食物,或根据个人体质,在专业医师指导下进行艾灸治疗,以温通经络,散寒除湿。

在三伏天,应选择清晨或傍晚气温较低时段进行锻炼,如散步、慢跑、瑜伽等,避免剧烈运动导致中暑。运动时穿着透气、吸汗的衣物,及时补充水分和电解质饮料。运动后不宜立即冲冷水澡,以免身体受凉,引发不适。

心态平和 避暑降温

高温天气易使人情绪烦躁,保持平和的心态尤为重要。可以通过冥想、听音乐、阅读等方式放松心情,减轻压力。此外,合理利用空调、电扇等电器设备降温,但注意避免长时间直吹,以免引发空调病。室内可摆放绿植,既美化环境,又能净化空气,辅助降温。

三伏天养生需综合施策,从饮食、作息、运动、心态及“冬病夏治”等多方面入手,科学调养身体,增强体质,以应对高温天气的挑战,同时也为秋冬季节的健康打下坚实基础。(全文来自网络)

合理作息 养精蓄锐

充足的睡眠是恢复体力的关键。三伏天昼长夜短,更应注重睡眠质量。建议晚上10点前入睡,保证7至8小时的有效睡眠。中午可适当进行短时间的午休,以补充精力,缓解疲劳。避免熬夜,以免影响肝脏排毒和身体的自我修复功能。

适度运动 增强体质

适量运动能促进新陈代谢,增强身体免疫力。

清淡饮食 补水润燥

三伏天,人体阳气外浮,脾胃功能相对较弱,饮食宜清淡,易消化。多吃富含水分和维生素的瓜果蔬菜,如西瓜、黄瓜、西红柿等,既能补充流失的水分和电解质,又能清热解暑,促进消化。同时,适量饮用淡盐水或绿豆汤,有助于补充因出汗过多而流失的钠离子,维持体内电解质平衡。避免过多摄入辛辣、油腻食物,以防上火伤身。