



胸痛救治单元建设推进会在株洲恺德心血管病医院召开



专家合影。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体记者/王芳 通讯员/黎婕好)为进一步提高胸痛救治水平,加强胸痛救治单元建设,筑牢心血管病救治的健康防线,按照湖南省胸痛联盟的工作部署,7月13日,由株洲恺德心血管病医院主办的胸痛救治单元建设推进会在株洲隆重举行。本次会议吸引了来自株洲城区及各县市的120余名医务人员齐聚一堂,共同探讨胸痛救治单元建设的发展与未来。

会议在株洲恺德心血管病医院拉开帷幕,株洲市公共卫生应急救援指挥中心主任任蓉、株洲市中心医院副院长兼株洲市胸痛联盟主席何毅、荷塘区卫健局党委委员、副局长朱珍及株洲恺德心血管病医院党委书记、院长陈大来等专家出席,医院助理院长、心脏中心主任刘宇主持。

会上,株洲恺德心血管病医院助理院长刘政均首先介绍了医院的发展历程与胸痛中心建设成果,强调了胸痛救治单元建设的重要性。

何毅对株洲恺德心血管病医院在胸痛中心建设中的贡献给予了高度评价,并鼓励各医疗机构加强合作,共同推动株洲地区心脑血管病救治的规范化、系统化发展。朱珍则强调了胸痛救治单元建设对提升区域内医疗服务质量的重要性,希望恺德医院能继续发挥引领作用,携手社区卫生服务中心,为百姓提供更加高效便捷的医疗服务。

任蓉对恺德医院寄予厚望,希望其能充分发挥专科优势,加强对基层医院的指导和帮扶,提升整体院前救治水平,为株洲市民的生命安全贡献力量。

学术交流环节是本次会议的重头戏。湖南省人民医院心内二科主任彭建强以《胸痛救治单元高质量建设要求》为题,详细阐述了建设标准、质量控制及人员培训等关键要素。湖南胸痛联盟办公室副主任王丹则分享了《胸痛救治单元建设意义及建设方案》,为参会者提供了清晰的实施路径。

此外,株洲恺德心血管病医院的专家们也带来了丰富的学术分享。心内二科主任任承潜围绕胸痛评估和诊断进行了深入分析;心内一科主任陈曼君生动讲解了急性高危胸痛疾病的心电图特征;心血管外科副主任薛湘苏则通过典型病例,探讨了急性胸痛患者的快速转运机制。这些分享不仅展示了医院在胸痛救治领域的深厚实力,也为参会者提供了宝贵的临床经验和启示。

会议现场气氛热烈,与会代表们积极参与讨论,交流心得。大家纷纷表示,通过此次会议不仅学到了新知识、新技术,还拓宽了视野,增强了信心。此次推进会的成功举办,不仅为株洲地区胸痛救治工作搭建了一个良好的交流平台,也标志着该地区胸痛救治工作迈上了新的台阶。

会后,刘宇表示,基层医疗机构应重视起始一公里的快速救治与最后一公里的康复保障,以减少并发症,提升患者生活质量。

株洲恺德心血管病医院将继续秉承“以患者为中心”的服务理念,不断加强胸痛救治单元建设,提升医疗服务水平。同时,医院也将积极履行社会责任,加强与基层医疗机构的合作与交流,共同推动株洲地区乃至全省胸痛救治工作的持续进步与发展。

我市首家社区公益基金启动仪式在市人民医院举行

7月4日,荷塘区月塘街道合伙人“野享帮”项目暨“野鸭冲社区公益基金”启动仪式在株洲市人民医院举行。据悉,该公益基金会是株洲市首家社区公益基金,未来将推动更多惠及民生的公益项目落地实施。

株洲市人民医院作为社区合伙人“野享帮”项目组建的志愿团队成员之一,早在2020年就创新性地提出了“一轴四动健康管家”工作模式,既在社区成立“红色健康驿站”,通过定期开展义诊等活动,将健康管家服务的网络拉伸到整个荷塘区。

“人民医院地处月塘街道野鸭冲社区,我们有责任和义务做好此次活动。同时,医院也是荷塘区医疗单位,后续将继续提供人员、资金、物资、义诊等全方位的帮助。”市人民医院党委副书记、院长丁建华表示。(通讯员/楚水莲)



爱心单位授牌仪式。通讯员供图

为什么天再热也要盖住肚脐

大家常说,“盖肚脐是中国人最后的倔强”。那么,从养生的角度来看,为何护好肚脐如此重要呢?

中医专家介绍,肚脐是体的一个重要结构,在医学上被称为脐。在胚胎阶段,胎儿依靠脐带连接母体,获取氧气和营养维系生命。婴儿出生后,医生会将脐带剪断,把肚皮上留下的那截脐带扎起来,待脐带残端坏死、脱落,周围的组织慢慢长起来,肚脐就出现了。肚脐的表皮角质最薄,屏障功能最弱,且皮下无肌肉和脂肪组织。由于肚脐紧邻丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激非常敏感,且此处相对虚弱,因此需要重点保护。从中医的角度来看,肚脐也是神阙穴之所在。神阙穴属任脉,在脐中央。神阙穴是人体的养生要穴,中医认

为,该穴位当元神之门户,有培元固本、回阳救逆、和胃理肠之功效。

专家提醒,即使在炎热的夏季,肚脐部位也有受凉的可能。肠胃功能较弱的老年人如果没有做好腹部保暖,在使用空调、风扇时凉风直吹肚脐,寒气就很容易进入人体,导致腹泻。所以睡觉时,应盖住肚脐,起到保暖、养护脾胃、促进睡眠、预防疾病等作用。除此之外,睡觉时用被子或毯子盖住肚脐还有一个隐藏原因——让人更有安全感。

另外,夏季人们睡觉时除了要护好肚脐,还要注意脚部的保暖。在空调或风扇对吹的情况下,寒气可能从脚心进入体内,进而引起腹泻等症。老年人睡觉时可穿一双宽松的袜子,或是盖被子时护好脚心。(来源:老年健康报)

三伏天养生指南 应对株洲连续高温天气的健康策略

随着夏日不断升温,株洲迎来了连续的高温天气,正式步入了三伏天的炙烤模式。三伏天,作为一年中最炎热的时段,不仅考验着我们的身体耐受力,也提醒我们要格外注重养生保健,以应对酷暑的挑战。然而,正是这样的时节,蕴含着中医“冬病夏治”的养生智慧,通过科学合理的调养,不仅能有效应对酷暑,还能秋冬健康打下坚实基础。

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。

“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。

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。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)

株洲晚报

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7965期 | 今日8版



2024.7 15
星期一
甲辰年六月初十

特朗普在竞选集会上遇刺全过程 刺杀嫌疑人与一名集会参与者死亡

02

事关孩子上学,这三类情况的家长请注意: 网上报名7月15日截止

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/张阳怡雪) 城区公办义务教育学校招生网上报名的家长注意了,有户有房、有户无房、有房无户三类学生报名将于7月15日24:00截止,符合条件但还未报名的学生家长,务必抓紧时间提交报名。无房无房类报名,截止时间为7月31日24:00。

“请家长务必抓紧时间完成网上报名并提交,以便于各区教育局及时审核。”市教育局基础教育科相关负责人提醒,符合条件且已经报名,但“审核不通过”的学生,请家长按审核意见进行及时修改或补充,提交后等待再次审核。符合条件且已经在招生平台处于“暂存状态”,但未提交资料的学生,请家长

务必抓紧时间提交资料,以便于各招生学校和区教育局及时审核。

据悉,城区符合条件的有户有房、有户无房、有房无户三类学生和符合政策的优抚优待对象,入学派位结果将于7月31日前公布。入学派位结果、报到时间将通过报名系统发布。

福寿螺入侵万丰湖,市民千万别捕捞食用

本报讯(株洲晚报融媒体记者/俞强年 通讯员/李行) 7月10日,天元区河长办组织水利、生态环境、区农业农村、马家河街道办以及湖南省绿色卫士株洲大队等环保志愿者,对万丰湖岸的福寿螺进行围剿清理,清除福寿螺和螺卵约20公斤。

当日,由50余人组成的围剿队,沿万丰湖水岸线通过人工铲除螺卵、拾捡成螺、打捞幼螺、集中捣毁处理等方式进行集中清理。“这是外来入侵物种,繁殖快、危害大,不及时清理会破坏生态平衡,危害人体健康。”志愿者张纪湘指着水草上一串粉红色的福寿螺卵说。

记者了解到,福寿螺隶属于软体动物门,是原产于南美洲、中美洲和加勒比地区的一类大型淡水螺。2003年我国将其列入《中国第一批外来入侵物种名单》,2013年列入《国家重点管理外来入侵物种名录》。福寿螺抗药性强,繁殖速度快,大范围繁殖后与周围生物争夺阳光、水分、生长空间等,破坏本地物种生长环境,威胁生物多样性;与此同时,该物种大量繁殖会导致水体富营养化和水质恶化,加之其本身还吞噬侵害净化水的水生植物,对改善水生态环境十分不利。

而且,虽然福寿螺跟田螺很相似,但一般不能吃,因为福寿螺是一种人畜共患寄生虫病的中间宿主,其体内有很多的寄生虫,每只福寿螺内可含广州管圆线幼虫3000条~6000条,如果食用未煮熟的螺肉,极易引起广州管圆线虫病,而且即使煮熟以后也不能保证寄生虫完全被杀掉,所以一般不建议吃福寿螺,由于福寿螺与田螺的外形相似,所以很多人会误食,食用前应注意辨别。



▲清理福寿螺。通讯员供图 ▲福寿螺不宜食用。通讯员供图 ▲工作人员在清除福寿螺。通讯员供图

今天入伏 天将大热



今天起,株洲正式进入一年中最热最热的“三伏天”了。

现在看来,今年入伏的头几天,气温就已经往“没有更热,只有最热”的趋势往前走。从目前的预报来看,本周依然高温“满勤”,多云或者晴天的天气下,最高气温36℃,到周末,飙升至38℃。的确是热的时候了。伏,有避暑之意,让人们潜伏起来躲过酷暑。有一种说法,从夏至开始,白天

开始变短,黑夜开始变长,热的中间潜伏着寒冷的因素,也有“伏”的意思。古时没有现代气象学,人们就用“三伏天”来计算夏天最热的那个阶段,也就指初伏、中伏和末伏,约在7月中旬到8月中旬自这一段期间。

按照农历记法,夏至后的第三个“庚”日是入伏日,初伏(10天)、中伏(10或20天)、末伏(立秋后的第一个庚日算起,10天),是一年中最热的时间。时间一般在30~40天左右。比如去年,株洲三伏天里,超过35℃有25天。今年的三伏天“很不幸”也有40天,不知道这个夏天

会是什么模样,不知道会多几天的高温、甚至几天超高温? (王娜)

今天	晴天间多云	29~36℃
明天	晴天间多云	29~36℃
后天	晴天间多云	29~36℃

风力:	2~3级
风向:	南风

(市气象台7月14日16时发布)