



下肢静脉曲张射频消融术 解决了71岁大爷“蚯蚓腿”的烦恼

下肢静脉曲张俗称“蚯蚓腿”，属于静脉系统常见病、多发病，主要表现为小腿部位静脉血管凸出皮肤表面，弯曲成“蚯蚓状”，不仅影响美观，严重时危及生命。近日，株洲恺德心血管病医院心血管外科团队就完成了一例双下肢静脉曲张射频消融手术，解决了70多岁老人的“蚯蚓腿”。

71岁的罗爷爷多年前就发现自己下肢酸胀，行走时酸胀的感觉更严重，自认为是上了年纪忍一忍就过去了，并没有引起重视。近日，下肢酸胀感越来越严重，并引起了自己的踝关节疼痛，双下肢还出现色素沉着、皮肤瘙痒等情况，已经影响到他的正常生活，于是来到株洲恺德心血管病医院寻求治疗。

原来，罗爷爷年轻时从事久站的工作，20年前腿部就出现了“小蚯蚓”。在株洲恺德心血管病医院完善了相关检查后，明确他有双下肢大隐静脉曲张。随后，心血管外科副主任薛湘苏和团队为罗爷爷进行了双下肢静脉曲张射频消融手术，仅耗时1小时便完成了双腿的治疗。术后，患者在医生们的陪同下，步行返回病房。第二天薛湘苏团队查房时，罗爷爷已

经可以独立行走，下肢酸胀的情况大大缓解，各项指标均正常，就此罗爷爷心中的这块大石头终于落下了。

薛湘苏介绍，下肢静脉曲张因为初发时症状较轻，往往不能引起人们的注意，可当疾病慢慢进展到严重阶段，尤其是那些同时患有糖尿病的病人，轻则出现静脉性溃疡迁延不愈，严重者可能出现患肢感染，国外甚至有因此截肢的报道。因此，下肢静脉曲张在病情严重、影响日常生活的前提下，需要通过手术进行治疗。而下肢静脉曲张治疗的方式有很多，比如高位结扎剥脱术、点式剥脱术、射频消融术、泡沫硬化剂注射术等，其中射频消融术是目前比较热门的微创治疗技术，是根据热原理，达到曲张静脉闭合、局部静脉阻止静脉反流的一种治疗方式。株洲恺德心血管病医院心血管外科已多次开展下肢静脉曲张射频消融手术，帮助多名患者解除了烦恼。

薛湘苏温馨提示，市民们在日常生活中要避免久坐、久站，应注意适度运动，建议工作2小时左右后活动10分钟，给自己的静脉“减压”。

(通讯员/黎婕妤)

市人民医院专家提醒 要当心甜蜜的“致盲杀手”

随着生活水平的提高，糖尿病的发病率呈现逐年升高的趋势。它不仅给身体带来“甜蜜的负担”，更是高危的视力“杀手”。糖尿病性视网膜病变(下称“糖网”)作为糖尿病患者的重要血管并发症，已成为当今工作年龄人群中主要的致盲眼病之一。

那么，糖尿病是如何导致视力下降的呢？市人民医院专家介绍，人的眼睛就像是一台超精密的照相机，视网膜是这台照相机的感光元件，位于眼底的最内层，感光元件在黄斑区的密度最高。如果眼睛这台照相机的感光元件也就是视网膜被破坏了，成像能力就会受到严重影响。

糖尿病患者因高血糖导致全身组织器官的微血管发生病变，其中就包括视网膜微血管的周细胞发生坏死，内皮细胞变薄，血管内屏障功能受损，导致血管内的液体成分渗

入组织中，引起视网膜病变。当损害严重，发生较大面积的毛细血管闭塞缺血时，视网膜就会产生新生血管，而新生血管易破裂出血，反复玻璃体积血、机化，最终就会导致视网膜脱离。

早期糖尿病性视网膜病变未累及黄斑时患者可无明显眼部不适，当病变中晚期或累及黄斑时患者会有以下症状：视力下降、眼前暗影、视物变形、视野缺损、突然视物不见，甚至眼胀、眼疼伴头疼、恶心等。

市人民医院专家强调，糖尿病在视网膜上引起病变不是“一日之功”，而是经年累月的血管损伤造成的。因此，正确控糖、控血压、控血脂、避免血管损伤的行为(如烟酒等)，可以有效避免微血管损伤，定期进行眼底检查，从而早发现、早干预，可以有效预防失明。

(通讯员/楚水莲)

科学应对“开学综合征”

新学期的序幕拉开，对于许多学生来说，他们可能会遭遇一种被称为“开学综合征”的现象。“开学综合征”主要表现为情绪低落、焦虑不安、注意力不集中、学习效率下降等，这是由于假期与校园生活之间的巨大反差所导致的心理与生理上的不适应。那么，如何科学有效地应对“开学综合征”，帮助自己平稳过渡到新学期呢？以下是一些实用的建议：

1. 提前适应，逐步过渡
调整作息时间表，让身体和心理逐渐适应即将到来的变化，并逐步过渡，以降低“开学综合征”的发生概率。

2. 心理调适，积极面对
通过与家人、朋友或老师沟通，分享自己的感受，寻求情感支持。同时，采用积极的心态看待新学期的挑战与机遇，设定合理的学习目标，增强学习的动力与信心。

3. 制定计划，有序进行
明确的计划可以帮助你保持学习的节奏和方向感，减少因迷茫和焦虑而产生的负面情绪。同时，合理安排休息时间，确保劳逸结合，提高学习效率。

4. 适量运动，增强体质
在开学前和开学初期，坚持进行适量的体育锻炼，如跑步、游泳、瑜伽等。运动不仅有助于增强体质、提高免疫力，还能促进大脑释放多巴胺等愉悦物质，改善心情。

5. 减少干扰，营造环境
创造一个有利于学习的环境，尽量减少外界干扰。将学习区域布置得整洁有序，减少电子产品和社交媒体的使用时间。

6. 寻求帮助，及时疏导
如果“开学综合征”的症状较为严重，影响到日常生活和学习，不要犹豫寻求专业的心理帮助。学校的心理咨询中心、专业的心理咨询师或心理医生都可以提供有效的指导和支持。通过专业的心理疏导和治疗，帮助你更快地适应新学期的生活和学习。

(综合自网络)



新学期该如何收心？扫一扫二维码，听听株洲市三医院心理专家的建议吧

周四晚 18:30,市人民医院 “中医药文化夜市”邀您来逛

8月29日，晚霞连片，夜幕还未降临，市人民医院门诊楼前早已人头攒动，第三期“中医药文化夜市”活动如期而至。据悉，该院中医专家“摆摊”义诊，吸引了大批市民“组团”而来。现场，不仅有中医专家答疑解惑、把脉问诊，提供推拿、耳穴压豆、三伏贴、穴位灸、刮痧、拔罐、中医皮肤科辨证服务，还有趣味中医知识科普游戏，实现了在欢声笑语中传播中医养生知识。

医院相关负责人介绍，“中医药文化夜市”每周开展1次，时间为周四晚上18:30至20:30。下一步，医院将持续展现公益担当，用大家喜闻乐见的方式传播中医药文化与科普知识，为周边老百姓送出更多健康服务。

(株洲晚报融媒体中心记者/宋芋璇 通讯员 陈娜 摄影报道)



探索癌症防治关口前移,为市民健康护航 株洲市城市癌症早诊早治项目推进会在市二医院召开

8月27日,2024年株洲市城市癌症早诊早治项目推进会暨口腔癌筛查培训班在株洲市二医院(株洲市癌症防治中心)举办。市卫健委医疗应急科科长康新任,市二医院党委书记、副院长黄莉出席会议。石峰区卫健局及石峰区疾控中心分管领导、石峰区各街道社区卫生服务中心分管负责人、市二医院相关科室负责人等60余人参加会议。

会议就2024年株洲市城市癌症早诊早治工作进展情况进行了汇报,并部署项目下一阶段重点工作,对项目管理、数据质控等方面提出重点要求。会上,相关专业师资还就口腔癌早诊早治技术方案解读,口腔癌的规范化诊治等内容进行了培训及工作经验分享。

康新任充分肯定了市二医院在城市癌症早诊早治项目中取得的成绩,同时对株洲市城市癌症早诊早治项目工作的进一步推进提出了具体要求。希望各项目部门加强合作,凝心聚力,强化项目措施,不断提高早诊率,有效落实癌症综合防控工作,助推“健康株洲”建设。

(通讯员/陈恺祺)

黄莉介绍,近年来,市二医院充分发挥区域医疗中心、市级肿瘤医院的引领作用,在开展肿瘤防治工作中作出积极贡献。今年,医院不仅保质保量完成国家分配的筛查任务,还在全市免费开展肺筛查500例和精准前列腺癌筛查200例,针对高危阳性肺结节居民施行全周期免费复查、动态追踪。下一步,市癌症防治中心将继续加强与各部门之间的沟通协作,走进基层,加大早诊早治力度,开展形式多样的健康科普,全力打造“防、筛、诊、治、康”全周期、全链条管理模式。

据悉,癌症防治工作是“健康中国2030”的一项重要工作,株洲市二医院作为株洲市肿瘤医院、株洲市癌症防治中心,自2021年承接并启动城市癌症早诊早治项目至今,多次组织专家对全市各项目点进行技术培训和现场指导,拓展了项目的覆盖范围,提高了我市整体肿瘤防治水平,并连续三年荣获湖南省癌症早诊早治项目工作优秀筛查单位。

株洲跨境电商招商推介会在长沙举行 行业协会及重点企业近300人精准对接业务

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/任远) 8月31日,株洲跨境电商特色产业招商推介会在长沙举行。本次活动由株洲市人民政府主办,株洲市商务局承办,相关县市区人民政府分管领导,各级商务部门相关负责人,行业协会及重点企业代表近300人参加活动。

近年来,株洲深入推动跨境电商综试区建设,坚持“跨境电商+产业带”发展思路,全力搭建“两平台六体系”。通过打造跨境电商产业带,培育跨境电商

产业园、孵化中心等平台载体,逐步完善跨境电商生态,促使跨境电商发展成为推动株洲外贸高质量发展的新引擎。

今年1至7月,全市进出口额140.6亿元,同比增长35.7%,总量排名第7,增幅排名第2。其中,跨境电商进出口交易额9.26亿元,同比增长60.6%,总量及增速均位居全省第2。

推介会上,醴陵市、芦淞区以及株洲硬质合金协

会分别对服饰、陶瓷、硬质合金行业进行宣传推介,株洲金信硬质集团上台分享创业心得,为台下观众带来了行业发展最新前沿信息和宝贵经验。

参展企业纷纷表示,本次活动有效开拓了视野,增进交流与合作,坚定了发展跨境电商的信心和决心,接下来将在各级政府,特别是商务部门的指导下,练好内功,树好形象,做大业务,形成品牌,为我市跨境电商高质量发展添砖加瓦。



“新”花怒放

9月1日,我市中小學生陆续回到美好的校园,正式开启新学期。图为市二中枫溪学校小学部西校区迎来一群可爱的小一年级新生,他们头戴“花冠”,心花怒放。
记者/戴凜 通讯员/彭京玲 摄影报道

新闻详见 05 版

举起严中有爱“戒尺” 琢玉之道先“正其心”

侯德怀

中共中央、国务院日前印发《关于弘扬教育家精神加强新时代高素质专业化教师队伍建设的意见》,明确提出维护教师教育惩戒权,引发社会各界的高度关注与热议,网上绝大多数的声音,都为这一给教师正当履职撑腰的举措叫好,认为这是送给即将到来的教师节最好的礼物。

一直以来,教育惩戒都是教师的合法权益。古有“玉不琢,不成器”“教不严,师之惰”之说。但是,当前的社会环境,却让教师在使用教育惩戒权时面临诸多挑战,特别是一些“护犊子”的家长,一旦孩子受到批评或惩罚,轻则找教师说说法,重则找学校和教育局投诉、举报,有的甚至发展为“校闹”,学校和教育部门为了息事宁人,不得不让教师“背锅”,使得很多教师害怕惹祸上身,对于教育惩戒畏首畏尾,面对违规学生陷入不敢管、不能管、不想管的困境。

俗话说“严是爱,宽是害”“慈者,以正其心也”。教育的本质就是“正其心”,在孩子的成长路上不断去指点他,帮助他,训导他,惩戒他。若没了惩戒,孩子就无法辨是非、知对错,无法接受磨练、走向成熟;若是一味宽容、放纵,就可能放任“熊孩子”一再任性继而犯下大错,导致出现河北邯郸市13岁男孩被3名同学残忍杀害这样的恶性事件。

其实,教育惩戒并不等于体罚、变相体罚或严厉处罚,教育部颁布的《中小学教育惩戒规则(试行)》已为惩戒权划出了“禁区”和“红线”,明确要求教育惩戒要以不伤害学生身体、心理、自尊为前提,不得有以击打、刺扎等方式直接造成身体痛苦的体罚;不得采取侮辱或者以歧视性、侮辱性的言行侵犯学生人格尊严等。

一些有经验、有爱心、有责任心的教师,也将手中的“戒尺”举得颇有温情和创意。记者在采访中了解到,我市有学校设立弹性惩戒方式,让违纪学生自主选择能接受的惩戒方式;有学校将写“检讨书”改为写“说明书”,要求学生将犯错的过程与原因写清楚,可以进行解释和为自己辩护,无形中提升学生的写作能力和逻辑表达能力;有教师对于上课睡觉的学生,罚唱《青藏高原》《天路》等音调较高的歌曲,给其“提神醒脑”;有教师对于犯错的学生,身体素质较好的罚做一定量的俯卧撑或是引体向上,让其“红脸出汗”,身体素

质一般的则罚唱歌或是表演节目,处罚的同时也给学生一个展示自我的机会……

教育从来都应该是张弛有度、有奖有罚。教师的“戒尺”只要举得有尺度、有温度,家长不妨多给一些理解、信任与尊重,携手形成家校社协同共育的合力,通过规范合理的惩戒手段和严中有爱的惩戒力度,让孩子既可以在阳光下自信成长,也能够在风雨中变得坚强。

强制关注、自动跳转广告…… 扫码支付越来越复杂?

02

八桥夜市“盛装打扮” 九月迎客

03