



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

10月29日世界卒中日 恺德脑血管专家主题义诊等您来

为有效普及脑中防治知识,提升群众自我预防意识,在10月29日(本周二)世界卒中日当天,株洲恺德医院神经内科将在新华路门诊开展“医医融合·战胜卒中”主题义诊活动。

活动内容

- 专家团义诊:由中国中医药信息学会、脑病分会、副会长、恺德脑血管病中心主任 杜亚辉教授领衔神经内科专家团队,现场免费提供健康咨询。
- 中医护“脑”:恺德中医学科专家和康复治疗师现场为您和家人提供中医针刺、保健推拿等免费体验服务,让市民们健康养生过秋冬。
- 护“脑”主题讲座:预防脑卒中,从掌握科学知识开始。恺德神经内科专家将现场进行脑中防治知识讲座,与市民交流如何更好地爱

“脑”护“脑”。

4.“脑”优惠助力健康:当天,现场可免费享受以下服务:血压测量、血糖检测、心电图检查、颈动脉血管彩超检查,顺利排查“脑”困扰。

温馨提示

- 株洲恺德医院地址路线:
- 市内乘A2(公交车或智轨)、B2、B16、B19、B22、B36、B55、B68路公交车至恺德路/育才路(恺德医院)站即可到达恺德医院新华路门诊部(华润万家对面)。
 - 长株潭城铁大丰站转乘33路公交车、株洲市火车站转乘19路公交车至恺德路/育才路(恺德医院)站即可到达恺德医院门诊部(华润万家对面)。

(通讯员/黎婕妤)

霜华漫舞 颐养指南

银霜初降夜渐寒,万物收藏待春还。霜降是秋季的最后一个节气,标志着天气逐渐寒冷,空气愈发干燥。此时,中医养生应注重滋阴润肺、调整情绪、防寒保暖等方面,以保持身体健康。以下是一份霜降节气后的中医养生指南,敬请保留。

滋阴润肺 调养脾胃

霜降时节,天气干燥,人体肺阴易受损,宜食用滋阴润肺的食物。如梨、苹果、柚子、蜂蜜、南瓜、银耳、百合、白果等,这些食物能够润燥生津,顾护肺气。同时,煲汤时可加入少许杏仁、沙参、石斛、麦冬、玉竹等药材,以增强滋阴润肺的效果。

调养脾胃也是霜降时节的重要任务。脾胃功能强健,有助于食物的消化和吸收。推荐食用山药、薏米、红枣、芡实、扁豆、黑豆等,这些食物能够健脾补肾,增强脾胃功能。同时,应避免油腻、辛辣等刺激性食物,以免增加胃肠负担。

调整情绪 保持心情舒畅

霜降时节,万物凋零,易令人产生消极低落的情绪。中医认为,秋季对应七情之悲忧,此时应注重调整情绪,保持心情舒畅。建议多到户外运动,如登山、赏菊等,以开阔心胸,调畅气机。同时,可多听欢快的音乐,穿暖色调的服饰,以调节心情,避免抑郁情绪的出现。

防寒保暖 预防感冒

霜降时节,气温骤降,人体关节部位最怕受凉,容易出现腰腿痛等疾病。因此,应加强保暖,尤其是头、脚和肚脐等处。穿衣不宜露膝,晚上可坚持泡脚,以促进足部的血液循环,预防呼吸道感染性疾病。同时,要保持室内空气湿润,可使用加湿器或放置一盆水,以减少呼吸道疾病的发生。

早睡早起 保持充足睡眠

霜降时节,昼短夜长,自然界中的阳气开始收敛、沉降。此时应顺应时令,早睡早起,使阳气收敛,肺气得以舒展。保证充足的睡眠,有助于缓解秋乏,保持充沛的精力。建议每日保证7至8小时的睡眠时间,继续坚持睡“子午觉”。

适量运动 增强体质

霜降时节是锻炼身体的大好时机。此时接近大自然,吸收天地之精华,可增强体质,增强御寒能力。可根据个人情况选择不同的运动项目,如散步、慢跑、太极拳等。但需注意,秋练时要尽量避开早晚,减少诱发呼吸道疾病的机会。外出锻炼最好选择气候适宜、空气质量较佳、阳光充足的时间段。

饮食调养 注意食疗

霜降时节,可适量食用一些具有食疗价值的食物。如柿子,富含维生素和糖分,能够养肺护胃、清热祛燥;羊肉,性温味甘,能够暖中补虚、补中益气;栗子,熟吃能够辅助治疗脾胃虚寒引起的慢性腹泻。同时,可在饮食中适量增加酸味食物,如山楂、五味子等,以收敛阳气。

综上所述,霜降节气后的中医养生应注重滋阴润肺、调整情绪、防寒保暖、保持充足睡眠、适量运动以及饮食调养等方面。通过合理的养生方法,可以帮助我们保持身体健康,迎接寒冷的冬季。

(综合自网路)

47岁男子突发脑梗塞 市二医院心血管内科成功封堵“真凶”

脑梗塞,往往是老年、高龄老年或者脑外伤引发的致死、致残性疾病。然而,47岁且没有高血压、血管病变等疾病的高先生却在今年8月突发脑梗塞。更罕见的是,引发其脑梗塞道主要诱因竟然是心脏上的卵圆孔未闭。

高先生回忆,他在地工作突然觉得天旋地转、头昏目眩,且左下肢乏力、行走不稳,被同事紧急送往当地医院救治。检查后确诊为急性脑梗塞,所幸溶栓及时,没有造成严重后果。追踪其脑部相关检查结果后,医生发现大脑血管并没有明显严重狭窄,脑梗原因不明。

为了进一步弄清病因,高先生来到株洲市二医院。在康复医学科接受脑梗塞康复治疗的同时,心血管内科主任刘定坤对高先生的病情进行了全面评估,最终通过心脏彩超及发泡试验,成功发现了脑梗死的“真凶”——心脏卵圆孔未闭。

10月13日,经过精确评估,心血管内科主任谭玉文、副主任刘定坤带领团队为高先生开展未闭卵圆孔封堵术。手术经过高先生右侧大腿根部进行股静脉穿刺,避免了传统外科手术需要开胸

的风险,最终团队精湛娴熟地将封堵伞输送至卵圆孔,不偏不倚、牢牢嵌套在房间隔,成功堵住心脏的“小洞”。

术中彩超监测卵圆孔封堵完好如新,高先生术中既兴奋又佩服的说道:“没想到我们有说有笑间感觉心脏扑通一下手术就完成了。我的小子也有类似情况,那时候还得全麻开膛手术,住院时间长,恢复起来慢。我真幸运,感谢你们医院和团队。”

谭玉文介绍,卵圆孔是人体在胎儿时期获取母体营养和氧气的通道,一般在1岁内完全闭合,但大约有25%的人不能完全闭合,也就是“卵圆孔未闭”。此时,静脉血液中的微小栓子(静脉血栓、空气栓子及脂肪栓子等)可能会绕过肺循环的过滤作用直接进入动脉,发生“反常栓塞”事件,引起脑梗死发生。另外,心内血液经卵圆孔由右心房流向左心房,导致未经肺毛细血管氧合代谢的静脉血直接进入动脉系统,发生短暂性低氧血症也可导致脑微小梗死,这些因素也会引起偏头痛,有偏头痛病史的人也需要排查排除卵圆孔未闭。

(通讯员/陈恺祺)

市人民医院举办省级“泌尿外科围手术期规范化管理培训班”

10月17日至19日,由株洲市老年医学会老年泌尿外科护理专业委员会主办,株洲市人民医院承办的湖南省继教班“泌尿外科围手术期规范化管理培训班暨卓越服务案例/个案竞赛”成功举办。来自省内外近200名护理人员相聚一堂,参加此次学术培训。

大会除了主会场的学术报告,基于临床护理细节,结合最新指南共识及行业标准,增加了老年综合评估、泌尿外科护理门诊、盆底康复、老年营养膳食品鉴工作坊等培训内容。其中,由株洲市人民医院泌尿外科、妇科、老年科、营养科开设的工作坊作为一大亮点,吸引了众多护理专家和学者观摩。

卓越服务案例竞赛则为广大护理人员搭建了

一个展示自我、交流经验的平台。参赛选手通过生动的案例,展示他们在泌尿外科护理工作中的创新思维和卓越服务,激发更多的护理人员积极探索优质护理的新方法、新途径,让患者的就医体验进一步提升。

泌尿外科围手术期的规范化管理,不仅关系到患者的生命健康和生活质量,更是衡量一个地区医疗水平的重要标志。株洲市人民医院相关负责人表示,将充分发挥主委单位的引领作用,共同推动全市泌尿外科医疗服务的标准化、规范化、科学化发展,让株洲市泌尿外科专业水平迈向一个新台阶,更好地为患者服务。

(通讯员/周丹)

茶陵油茶大丰收



10月23日,茶陵县43万亩油茶统一开采,各大油茶种植基地里,一片繁忙,迎接丰收喜悦。目前茶陵共有相对集中连片在1000亩以上的油茶示范基地18个,5000亩以上的油茶示范基地4个。今年全县油茶籽预计总产量达17.6万吨,茶油总产量达11000吨,产值突破16亿元。

株洲晚报融媒体记者/陈洲平 通讯员/陈欣 周煌国 摄影报道

本周遇见“深秋美”

不知道你有没有觉得,对于株洲来说,秋天节气的节奏走得非常快,不像冬夏两季,过到后来甚至会有一些“遥遥无期”的感觉来。

株洲的秋天连头带尾也就两个月长,今年入秋以来,秋天已经持续了一个多月,也就是说,秋天剩下也只有一个月了。不知道这样一算,你有没有觉得“时间紧迫”,秋天的各种计划得赶紧再排一排,还没看过的秋日景色要好好看一看呢?

就如如说本周,株洲进入了“深秋美”,明天开始,多云或者晴天的天气之下,最高气温22℃~26℃,最低气温13℃~17℃。再来说说秋色,你有没有发现,在一股又一股冷空气下,梧桐、银杏、枫香、红枫,各种树叶都会一大片一大片五彩斑斓起来。明代文学家郎瑛说,春风自下而上,所以,风笨能轻扬;夏风横行空中,风就从树梢游走;秋风自上而下,落叶由此飘飞;冬风着地而行,触到人间疾苦,预示吼地生寒。

黄叶配着秋风,株洲进入到一年中最美的落叶季,接下去的日子,如果走在路上,不妨感受一下古人说的“自上而下的秋风”,看看“落叶由此飘飞”的美丽深秋景象吧。(王娜)



今天 16~21℃
阴天有零星小雨

明天 13~25℃
多云到晴天,清晨有雾

后天 13~26℃
晴天,清晨有大雾

风力:2~3级 风向:北风

(市气象台27日16时发布)

我市严控秸秆露天焚烧

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖明) 时下,正值晚稻收割高峰期。稻谷收割之后,如果以付之一炬的方式处置秸秆,极易造成严重的空气污染。

10月27日,记者从市生态环境局了解到,10月25日,该局即联合市农业农村局,向全市各县市区下发《关于进一步加强秸秆综合利用和焚烧管控的函》,要求全市各地严格落实大气污染防治攻坚战工作要求,严控秸秆露天焚烧。

株洲市生态环境局相关负责人介绍,多年的监测数据显示,农作物秸秆的露天焚烧,已成为影响我市环境空气质量的重要因素之一,特别是扩散条件不佳的秋冬季节,多次造成中度、重度污染天气。

10月26日8时许,监测数据显示PM2.5及臭氧双双超标,大气污染防治形势严峻,市生态环境局当即要求全市各地,以露天焚烧管控为重点,启动各项管控措施。

“我们全局工作人员取消休假,全员出动进行巡查。”株洲市生态环境局天元分局相关负责人介绍,人员路巡之外,该区还出动多架无人机,精确查找露天焚烧火点,当天即发现即扑灭露天焚烧火点30余处。

在石峰区,该区借助绿心防火平台,全方位查找区域之内焚烧火点,并发动街道、社区及网格员力量,全天处置露天焚烧20余处。

“就城区来说,暂时没有出现大规模焚烧,但就该项工作而言,必须全市一盘棋。”市生态环境局上述负责人介绍,该局已制定相关工作方案,明确由局领导牵头带队成立5个工作小组,采取“督政”和“防火”相结合的方式,下沉至全市各县市区进行驻点帮扶,确保秸秆综合利用和焚烧管控各项措施落实到位。

相关链接

这些地方禁止露天焚烧秸秆

9月下旬,《湖南省秸秆禁烧区及限烧区禁烧时段划定 严控大气污染的指导意见》下发,明确下列区域划入秸秆禁烧区:

- 市州所在城市建成区及边缘10公里范围内;县市区所在城镇开发边界内及边缘3公里范围内,根据城市环境空气质量和实际情况可适当扩大范围。
- 高速公路、铁路沿线两侧2公里范围内;国道、省道公路干线、县与县交界区域两侧1公里范围内;机场边缘外延不少于10公里范围内,主导风向及航线方向可适当扩大范围。
- 各级自然保护区、公园、文物保护单位、油库、粮库、高压输电线路、通讯设施、林地、危险化学品生产储存设施设备、风力发电装置及有关设备所在区域及其边缘外延1公里范围内。
- 法律、法规以及规范性文件规定的其他禁止露天焚烧秸秆的区域。