



11个单位(家庭) 获评市文明建设先进

株洲日报记者 李逸峰 通讯员/李波

株洲日报讯 日前,全市建设新时代全域化更高水平文明城市推进大会召开,会上对全市文明建设先进单位和家庭进行表彰,云龙示范区有11个单位、家庭获评先进。

其中,中国移动(湖南株洲)数据中心获全市文明标兵单位称号,区城管局、湖南华云数据湖信息技术有限公司获全市文明单位称号;龙头铺街道、翰林街道香樟社区、翰林街道三冲社区获全市文明村(社区)称号;湖南化工职业技术学院获全市文明标兵校园称号,龙头铺中学获全市文明校园称号;曾利、周树根家庭获全市文明家庭称号;区住建局、云田镇获全市文明创建工作先进集体称号。

近年来,该区以创建文明单位为抓手,将文明单位创建工作有效融入各项工作全过程,强化政治文明、精神文明、物质文明建设,有力推动各项工作全面协调发展。

“湖南数据湖”入选省“数字新基建”标志性项目

株洲日报记者 李逸峰 通讯员/刘贞 潘帅

株洲日报讯 近日,省工信厅发布全省“数字新基建”100个标志性项目名单(2020年),我市10个项目入选,位于株洲经开区的湖南数据湖产业园项目成功入选。

湖南数据湖产业园项目,致力打造光磁一体数据存储平台,通过建设融合数据感知、存储、分析为一体的智能化综合信息基础设施,为区域内各类优势产业链提供海量数据采集、存储、云计算、网络安全、数据容灾备份等专业服务。该项目主要分为城市数据湖基础设施、蓝光盘生产产线、园区开发与运营三个部分,占地200亩、总投资40亿元。目前,产业园约200亩工业用地已全部摘牌,一期数据中心楼、柴发楼已封顶,一期工程将于本月底完成竣工验收,12月底完成设备调试安装及试运行。

8座桥梁集中“体检”

株洲日报记者 李逸峰 通讯员/李雪

株洲日报讯 近日,云龙示范区城市管理和综合执法局市政维护服务中心对辖区内8座桥梁进行集中检测,并对附属设施进行维护,确保城市道路桥梁安全运行。

8座桥梁中,云龙大道有5座,分别是框架涵桥、太平桥、走沙港桥、跨中材路桥、跨长株高速桥,另3座为云峰大道跨长株高速桥。此次,该中心委托桥梁检测单位,对旧桥进行结构验算,对伸缩缝、支座、梁板以及混凝土的碳化深度、强度,钢筋的位置及保护层厚度等进行检测,并依照桥梁养护规范和相关行业技术标准,进行维修和管理。目前,云龙大道5座桥梁检测维护已完成,云峰大道3座跨长株高速桥梁检测维护预计9月9日前完成。



美丽的云田社区,李鹤 摄

二季度全市农村人居环境整治考核评估,云龙示范区排名第一 “四治一改”,美丽乡村入画来

株洲日报记者 李逸峰 通讯员/张鹏 文石金

近日,株洲市农村人居环境整治工作领导小组办公室公布二季度全市农村人居环境整治考核评估结果,云龙示范区获得城区垃圾分类组第一名,龙头铺街道获得“十佳乡镇”第二名。

改善农村人居环境,建设美丽宜居乡村。今年,云龙示范区立足实际,突出重点,有序推进治垃圾、治厕所、治污水、治村容村貌,改陋习“四治一改”工作,纵深推进农村人居环境综合整治,打造天蓝水净、绿荫环绕的生态环境,增强居民的获得感、幸福感。

“五大一改”,村容村貌焕然一新

9月2日早晨7时,龙头铺街道蛟龙社区枫塘组村民周香清吃完早饭,开始忙碌起来,将房前屋后打扫得干干净净,后将垃圾分好类,倒入两个分类垃圾桶。8时许,社区垃圾收集员周向军开着垃圾清运车,来到周香清家门口,熟练地将垃圾桶内的垃圾运走。

完善农村垃圾收运体系,深入推进垃圾分类。该区配备农村专职环卫工139名,规范垃圾收集点226处,垃圾收集车51台,垃圾运输车7台,建立“村民定点投放、保洁员定点收集、环卫公司统一清运”的垃圾收运处理体系,通过垃圾中转站压缩转运或大型垃圾压缩车直运焚烧发电厂,今年累计清理垃圾5200余吨,垃圾无害化处理率达到100%。

按照垃圾分类要求,该区加大环卫基础设施投入,共配置可回收垃圾桶、不可回收垃圾桶分置组12800个,采购废弃口罩专用收集桶500个。投入资金160万元,新建龙头铺垃圾中转站,选址已完成,即将动工。

大力开展村庄清洁行动,村容村貌焕然一新。根据村庄环境卫生清扫保洁标准,每个社区都配备保洁员和收集员,及时清扫村组道路,收集清门前垃圾,确保辖区干净整洁。按照“五大一改”工作要求,该区今年组织各镇街、社区工作人员、卫生保洁员、物业公司突击队累计1000余人次,群众自发参与500余人,清理城乡区域陈年垃圾、卫生死角2000余处1200余吨。每天对居民户、营业或公共场所进行消毒,日均消毒7000余处。

“门前三包”,深入推进厕所革命

初秋时节,走进“省级两型综合示范带”云田镇柏岭社区,道路平坦整洁,两旁风景如画,流水潺潺,苗木苍翠,花草芬芳,好一幅优美的田园风光。

走进云田镇居民周志家小院,干净整洁的前坪,精心修剪的

花草树木,各类瓜果琳琅满目,充满着浓郁的田园生活气息,格外赏心悦目。今年2月,他被评为了全市“最美庭院”示范户。墙壁上,一张红底白字的“门前三包”责任牌十分醒目。责任牌上,责任户主、垃圾收集员、联组村干部,名字和电话完整清晰,包卫生、包秩序、包绿化,要求农户对房前屋后左右,责任田、土、山、水及入户道路进行日常维护保养,并按要求进行垃圾分类,归档留存。

茶坡组居民黄建余家厕所原先使用的是旱厕,脏乱不堪。去年,旱厕改水冲式的卫生厕所,污水经过三级处理,实现清水直排,彻底告别臭气熏天。

小厕所,大民生。今年,该区深入推进农村“厕所革命”,计划改(新)建厕所200个,目前完成150个。加快公厕改造,轴承厂小区公厕、云田公厕垃圾站已完成翻新和改造,职教城垃圾站设备更新和改造正在进行中。

人居环境整治,全民参与是关键。该区3个镇街23个社区全面实行“门前三包”责任制,每月开展一次卫生评比,评出文明最佳清洁户、文明清洁户和清洁帮帮户。建立社区干部包组、党员联户卫生监督机制,组织干部和党员对清洁帮帮户进行帮扶。

“一约四会”,倡导移风易俗

“改善人居环境,建设美丽

乡村”喜事新办,厚养薄葬;移风易俗,文明节俭”……在云龙示范区的乡村道路上,这样的宣传标语随处可见,成了一道独特的风景。

推进农村人居环境整治,关键在于调动群众积极性,充分发挥居民主体作用,健全完善村(居)规民约,提高村(居)民文明健康意识,积极推动移风易俗,弘扬新风正气。今年,该区先后开展“文明家庭”“星级文明户”“最美庭院”“最美新乡贤”“最美家庭”等评选活动,共评选出103户“最美庭院”。

大力推进移风易俗行动,革除陈规陋习。该区加强宣传引导,制作社区居民公约公示牌92块,印制移风易俗宣传册、关爱老人和儿童宣传手册2000余册,各社区通过电子显示屏、宣传资料、微信群等方式积极宣传村(居)民公约,营造浓厚氛围。

同时,该区建立健全23个社区“一约四会”制度(修订完善“村规民约”,建立健全村民议事会、道德评议会、红白理事会、禁酒禁赌协会),将文明节俭操办婚丧喜庆、禁毒禁赌等内容全部纳入村规民约;推崇节俭新风,号召群众遵守社会公德、崇尚尊老孝老爱老的传统美德,大力倡树勤俭节约,树立厚养薄葬的新观念,劝导不文明婚丧喜庆行为55次。

新闻集装箱

中小微企业获风补基金贷款4195万元

8月27日,云龙示范区驻企联络员和国资金融办工作人员顶着烈日,来到株洲西奥尼科技有限责任公司开展金融服务活动。

该公司是一家集软件开发、信息技术咨询服务、机电设备及机车配件生产加工于一体的工业企业,因业务快速扩张,购置设备及原材料成本增加,导致流动资金不足。区国资金融办联合长沙银行积极对接企业,指导公司加入中小微企业风险补偿基金白名单,获得500万元低息信贷资金,所购机械设备享受购买价格8%-10%的政府补贴。

去年至今,该区中小微企业累计获得风补基金贷款13笔,总金额达4195万元。(李响玲)

部门联动整治机动车尾气排放

近日,云龙示范区生态环境局联合区交警大队,开展机动车尾气超标排放整治行动。

综合执法组成员各负其责,紧密配合。区生态环境局工作人员对交警拦停的车辆尾气排放状况进行现场检测,交警对违反禁、限行规定和超标排放的载货柴油车、冒黑烟车等,按照相关法律法规实施处罚,向车主宣传国家老旧机动车淘汰工作的重要意义及有关政策。当天,共检测9台车辆,其中5台不合格。(胡卫征)

太平桥二期二批安置房完成分房

8月28日,云龙示范区翰林街道太平桥二期二批安置房分配工作圆满完成,现场分房需求全部得到满足。

本次参与安置选房主要是云龙大道、学林路、化院、K6路延伸段、中医药一期、云龙医院6个项目的安置户,累计42户58套房,其中49套为135㎡,8套低层联排,1套为45㎡。

此次选房按照公平、公开、公正分配原则,特别注意核实分配对象、分配指标、购房价格和房款预缴等情况,选房办法严格遵循先签先拆先选的原则,充分征求社区和安置户的意见。(李钰 邓洁)

健康广场

28835396

责任编辑:王芳 美术编辑:王骞 校对:谭智方

怕褥疮?别急 这份褥疮的家庭预防与护理宝典请收好

株洲市三三一医院 国际造口治疗师 徐凌

压力性损伤即“压疮”,也叫“褥疮”。压力性损伤是位于骨隆突处、医疗或其他器械下的皮肤和或软组织的局部损伤。可表现为完整皮肤或开放性溃疡,可能会伴疼痛感。损伤是由于强烈和长期存在的压力或压力联合剪切力导致。软组织对压力和剪切力的耐受性可能会受到微环境、营养、灌注、合并症以及软组织情况的影响。

压疮的家庭预防与护理

1 一张舒适、软硬适中的床对于长期卧床患者至关重要。

1. 保持床单位平整、干燥、无屑;
2. 不便翻身的患者应睡气垫床,以缓解局部压力;
3. 没有气垫床时使用足够厚的棉絮或枕头确保床的柔软度以分散局部的压力。

2 间歇性解除压力——预防和护理压疮最有效的方法。

1. 鼓励和协助卧床患者翻身,一般每2小时翻身一次,如受压发红的部位在翻身30分钟后压

红未消退,必须增加翻身次数;并且使用足跟保护用具或软枕悬空足跟或内外踝。

2. 如果没有病情限制选择侧卧位或半卧位时,侧卧时尽量选择30°侧卧位,双膝使用软枕避免直接接触。

3. 半卧位时抬高床头不超过30°为宜。

4. 翻身移动时要抬高身体,动作轻巧,避免拖、拉、拽等动作,防止皮肤擦伤。

5. 配合医护人员局部使用新型敷料(如水胶体敷料或泡沫敷料等),它们有减轻压力,减少摩擦,保护脆弱皮肤,促进局部血运,加强皮肤营养等作用。

3 避免皮肤受潮、摩擦等不良刺激。

1. 每日用温水清洗皮肤时,不要用力过猛,以免摩擦太大造成皮肤损伤。

2. 大小便失禁污染时随时清洗和更换,床铺保持清洁干燥。可使用皮肤保护膜、尿套等。

3. 皮肤干燥的病人,建议使用润肤剂;当皮肤潮湿且无法控制时,可使用局部皮肤保护剂。

4. 皮肤护理注意事项:禁止使用热水袋等一

切加热装置,避免发生烫伤;禁止按摩指压不白的受压部位;出汗多或容易受潮的部位,清洁后不要使用爽身粉等粉剂,防止堵塞毛孔。

4 积极治疗原发疾病,改善营养状况

根据老人的全身营养情况及原饮食习惯加大蛋白质食物的补充,制定结构比例合理的膳食表,少食多餐,保持蛋白质、糖、脂肪、维生素和微量元素的合理供给。如果进食困难,则可请医生留置胃管进行鼻饲或适当给予静脉营养支持,提高机体抵抗力。

5 心理护理:

家庭成员应多体贴、多理解、劝慰和开导病人,使其建立战胜疾病的信心,培养稳定乐观的情绪。通过听音乐、戏曲、看电视、读报纸、陪病人聊天等方式分散病人对自身疾病的注意力,以调整病人的情绪做好心理护理,使病人每天能保持良好的心态。

总的来说,压疮的预防胜于治疗。压疮素有“得容易治愈难”之称,如果您在家中由于护理不当,不慎发生了压疮,请及时来医院就诊。

株洲市糖尿病诊疗学及肥胖班召开



▲株洲市二医院主办的糖尿病及肥胖症规范化诊疗学习班顺利召开。

8月29日,由株洲市二医院主办的糖尿病及肥胖症规范化诊疗学习班顺利召开。市卫健委党组成员、副主任李晓兵,株洲市二医院工会主席隆高强、中南大学湘雅二医院刘石平、苏欣教授出席会议,来自株洲地区200余名相关专业医务人员参会。

会上,中南大学湘雅二医院刘石平教授、苏欣教授;株洲市二医院普外科主任柳涵分别为大家带来授课,课程聚焦了糖尿病及肥胖症的新进展、新知识,围绕相关新疗法、新技术、临床诊治经验和前瞻性研究做了精彩的学术讨论与交流,会场学术氛围浓厚,学员们纷纷受益匪浅。

据株洲市二医院内分泌科主任吕翠叶介绍,随着人民生活水平的提高,我国糖尿病的发病率也在不断攀升,目前中国人糖尿病患者高达1.14亿,中国已成为世界第一糖尿病大国。与此同时,与糖尿病息息相关的肥胖也不容忽视,全球成年人口中将有23亿人超重,7亿人口达到肥胖水平。肥胖会引起糖尿病、高血压、代谢异常、高脂血症、尿酸血症等疾病,同时也会引起脂肪肝、呼吸睡眠障碍、骨性关节炎、骨质疏松等诸多危害。此次会议是为基层慢病管理者搭建的专业培训平台,目的是加强对肥胖人群的管理,提升本地区肥胖症管理及内分泌疾病诊疗水平。

▲中南大学湘雅二医院刘石平教授授课。

▲中南大学湘雅二医院苏欣教授授课。

▲株洲市二医院普外科主任柳涵授课。

“笑尿了”真不是一句玩笑话,因为生活中很多女性真的会笑着笑着就尿了。人为什么会笑尿呢?想要了解,我们必须先了解一下盆底肌。

盆底肌功能正常情况下,膀胱里就算蓄积了较多的尿液,也不会随随便便“跑”出来,因为膀胱出口处肌肉收缩,收紧阻止尿液流出。

但是如果这尿道的门儿不紧,你咳嗽、打喷嚏、大笑时,就会增加腹压,后果可想而知,尿当然被挤出来了。

盆底肌怎么就障碍了呢?

妇科主任张伶俐介绍:盆底肌包围在你骨盆底的肌肉群,其作用是把盆腔内的器官包住,维持在正常的位置,很多女性因生过孩子或者到更年

期雌激素下降,导致盆底肌群受到损伤,盆底肌弹性降低,包裹力下降,影响尿道括约肌的正常工作,盆腔脏器就会脱垂,直接影响憋尿能力,上了年纪出现漏尿的机会更大。

盆底功能障碍后会有哪些症状?

1. 支持功能障碍 盆腔脏器脱垂(子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂)等。
2. 括约肌功能障碍 尿失禁、尿潴留、大便失禁、便秘等。
3. 性功能障碍 性欲减退,性交痛、阴道痉挛或松弛。
4. 易引发感染及妇科疾病。
5. 增加腰肌负担 造成腰部疼痛甚至腰肌劳损。

盆底功能障碍我们应该怎样治疗呢?

1. 电刺激联合生物反馈疗法:电刺激疗法是通过电流直接刺激阴部神经和盆底神经及肌肉,唤醒患者深层和浅层肌肉收缩的本体感觉,使肌肉被动锻炼。生物反馈疗法是通过生物反馈仪,在已转换的盆底肌图像、声、光等信号的引导下进行盆底肌收缩锻炼。它将盆底肌信号转化为多媒体动画和声音进行反馈,帮助患者了解自身盆底肌肉的状态,并有意识地去控制,从而达到改善盆底肌肉状态的作用。

2. 盆底康复器训练:适用于家庭锻炼,结合电刺激联合生物反馈疗法,增强康复疗效。

3. 凯格尔训练:通过有意识的按照一定频率、强度和疗程收缩盆底肌,加强盆底肌肉力量,改善尿道、肛门括

约肌功能。

所有的盆底治疗前必须掌握正确训练的方法,找到盆底肌,用阴道、肛门周围的肌肉发力。

妇科张伶俐主任提醒广大女性朋友:

生活起居应规律,保持合适的体重;多喝水,多吃蔬菜水果,少喝咖啡及碳酸饮料;保持大便通畅;避免重体力劳动;避免长期站立或下蹲、屏气的增加腹压的动作;及时治疗慢性咳嗽等增加腹压的疾病。

盆底功能障碍虽不危及女性生命,但是严重影响女性的生活质量。所以当女性出现盆底功能障碍症状时,应及时到医院进行检测,接受正规专业的指导进行盆底康复治疗。