

关注心梗救治日! 恺德举办义诊讲座让大家“不做心梗候选人”



▲市民正在接受免费义诊 黎婕妤 摄

11月20日是第六个中国“心梗救治日”,为进一步扩大心梗救治日的社会影响力,提高公众对急性心梗的救治与防治的认识,株洲恺德心血管病在11月20日当天开展“不做心梗候选人”系列活动,倡导公众重视心血管健康。

11月20日上午,该院内科大科主任刘宇、心内二科主任任承潜、心内三科主任 罗敏、心内一科主任助理许朝建等专家为市民们进行测量血压、血糖、心电图等免费义诊,让市民对自己的身体健康状况有基本的了解。另外,现场还举行了“救在现场——第一目击者”心肺复苏培训讲座。

20日下午,医院内科大科主任刘宇进行了题为《冠心病高发季节,如何有效预防》的健康讲座,他从冠心病的由来、季节性、诱发疾病的危险因素与预防措施等多方面教大家如何防治冠心病。

株洲恺德心血管病医院提醒广大市民,遇到急性心梗,请记住两个“120”:第一,要迅速拨打120急救电话,紧急送医,并且在这个过程中,要保持冷静,给患者一个舒适的体位,避免剧烈搬动;第二,急性心梗最佳的救治时间是120分钟,呼救得越早,救治效果越好,不但可以保证生命,而且可以保障以后的生活质量。(通讯员 黎婕妤)

三医院专家谈如何防治“慢阻肺”

11月18日是第19个“世界慢阻肺日”,为提高慢阻肺知晓率,加强危险因素防护,普及肺功能检查,促进早诊早治,实现系统性规范化治疗,近日,株洲市三医院呼吸内科文小平副主任医师就“如何防治慢阻肺”进行了相关分享。

“慢阻肺”到底是什么病?文医生表示,“慢阻肺”是“慢性阻塞性肺疾病”的简称,是一种常见的、可以预防和治疗的疾病,以持续呼吸症状和气流受限为特征,通常是由明显暴露于有毒颗粒或气体引起的气道和肺泡异常所致。用老百姓的话来理解:“慢阻肺”就是慢性支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病进一步发展的结果。

“慢阻肺”有哪些危害?文医生表示,“慢阻肺”是呼吸系统疾病中的常见多发病,是仅次于高血压、糖尿病的中国第三大常见慢性病,患病率和死亡率均居高不下,“得了这种病,首先可能是活动后感觉呼吸困难无法维持一定的体力活动,到后期呼吸困难的严重程度可以发展到无法独立完成漱口、穿衣等日常活动。”

那么,有哪些因素可能引发“慢阻肺”呢?文医生解释,发病原因未完全明确,目前认为与吸烟、空气污染、长期接触生物燃料、反复发生的呼吸道感染等原因有关。

“慢阻肺”如此让人难以捉摸,在生活中我们怎样才能知道自己是是不是得了“慢阻肺”?文医生表示,“慢阻肺”表现有较长时间的慢性咳嗽、咳痰,逐渐加重的活动后呼吸困难,以及喘息、胸闷等常见症

状,同时还可能出现体重下降、食欲减退、骨质疏松、焦虑或者抑郁等症状,“如果您年龄大于40岁,吸烟或者曾经吸烟、长期慢性咳嗽、咳痰,比同龄人更容易出现活动后气短,提示您可能患有‘慢阻肺’,需要到医院做胸片、CT和肺功能检查来进一步确定您是否已经患上‘慢阻肺’。”

文医生表示,“慢阻肺”不能被治愈,但是可以预防和控制。他解释,戒烟,加强职业防护和减少空气污染,适当加强体育锻炼,积极防治婴幼儿和儿童期的呼吸道感染,老年人定期注射流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等都是预防手段。

文医生提醒,慢阻肺的患者由于肺部疾病的原因,呼吸相对于健康人来说需要消耗更多的能量。因此,在摄取食物时更应注重热量、维生素和微量元素的摄入量。

此外,寒冷空气可以刺激呼吸道容易继发呼吸道感染,引起“慢阻肺”急性加重,当下天气越来越冷,文医生建议一定要注意保暖,预防感冒;保持室内环境的清洁和通风;戒烟、坚持锻炼身体;改善营养状态,适时接种流感疫苗和肺炎疫苗,养成良好的生活习惯,保持心态稳定。

慢阻肺患者若有咳嗽咳痰呼吸困难等症状急性加重时,应及时前往医院就诊治疗。株洲市三医院呼吸内科为您提供专业的慢阻肺诊断和治疗,以及预防和肺康复指导,助您畅通呼吸,轻松生活。

科室联系电话 0731-22497150
(通讯员 何丽芳)

“糖尿病日”,市二医院内分泌科与糖友携手前行

随着人民生活水平的不断提高,糖尿病成为威胁人类健康的重要疾病之一,引起人们的高度重视。11月14日是第十四个“糖尿病日”,株洲市二医院内分泌科在门诊三楼组织患者教育活动,提高群众对糖尿病的认识和重视程度,倡导健康生活,有效预防和控制糖尿病。

此次活动宣传主题是“护士与糖尿病”,旨在强化护理工作者在糖尿病健康管理中的重要作用,有效干预糖尿病危险因素,促进高危人群和患者树立早期发现与干预的理念,切实降低糖尿病危害,保护人民群众身体健康。

活动现场,市二医院内分泌科吕翠叶主任带领科室医护人员为患者答疑解惑,进行健康宣教,免费测量血糖、血压、眼底筛查、糖化血红蛋白及动脉硬化检测,增强了患者的健康保健意识。为更好践行糖尿病肾病的综合管理,吕翠叶主任为患者带来了《早防早治,让肾安心》精彩讲座,详细介绍了什么是糖尿病肾病以及糖尿病肾病患者的用药、饮食、运动等注意事项,宣传了糖尿病肾病早防早治理念。护理团队为患者带来了《胰岛素注射误区及对策》、《胰岛素注射技术》等课程,从专业角度详细讲解了胰岛素使用规范。授课现场还评选出了8名优秀抗糖患者,并邀请他们上台分享了自己的抗糖经验,他们用自己的亲身经历告诉糖尿病病友,一定要遵循医生的指导“管住嘴、迈开腿”,讨论如何避开生活中的“高糖陷阱”,鼓励病友们要有坚定战胜糖尿病的信心。精彩生动的宣教现场气氛热烈,受到在场糖友的一致好评。

近年来,株洲市二医院内分泌科高度重视糖尿病患者教育,从院内到院外,从线上到线下,无微不至地关心关爱着糖尿病患者健康。吕翠叶主任介绍,全球有4.2亿多人患有糖尿病,糖尿病正影响着越来越多的人,糖尿病控制不良将产生严重危害,可引起多种器官功能不全或衰竭,尤其是对眼、心、血管、肾、神经的损害,导致残疾或者过早死亡。

科室链接

株洲市二医院代谢内分泌病房成立10余年,现已成为集医疗、科研、教学为一体的学科,为湘雅附一医院肥胖防治联盟、湘雅附二医院1型糖尿病联盟、湘雅附三医院糖尿病足联盟合作科室,长沙医学院的临床教学科室,拥有微量血糖仪、血酮仪、糖尿病足诊断仪、胰岛素泵、神经血管治疗仪等设备,开展了胰岛素强化治疗、糖尿病健康教育、糖尿病足规范化诊疗,每日开设内分泌专家和专科门诊。

(通讯员 唐奕欣)

丘比特婚介

480元报名
登记一次
成功为止

上网查株洲丘比特婚介,网站会员资料免费查阅,二十年老品牌,无暴利,无婚托,诚信正规,给单身朋友多个选择机会,满意为止。

男:短婚,34岁,1.72米,博士,大学教授,有房有车
女:未婚,26岁,1.65米,本科,中学教师,白净漂亮
女:未婚,29岁,1.65米,本科,事业编机关,白净漂亮
女:离异,44岁,1.60米,本科,企业财务,漂亮气质佳
女:离异,35岁,1.65米,本科,中学教师,白净气质佳
男:离异,43岁,1.70米,研究生,大学教授,开多个实体公司
男:离异,59岁,1.70米,大学,公务员,有房有车
联系人丘比特婚介:
28204222
手机号也是微信号
15367412822
地址:株洲市体育路
广治大厦801室

广告接待热线 28881111

有温度、有内涵、有颜值 文明风尚在株洲蔚然成风

□记者 戴凛 文/图

11月20日,全国精神文明建设表彰大会在北京召开,这是一次对城市文明程度的检阅,也是一次文明建设成果的展示。自2015年捧得全国文明城市桂冠以来,为创造更加美好的生活,株洲日夜兼程,以“十大文明行动”和“十大专项整治行动”为抓手,通过锲而不舍的努力,最终不负众望,顺利通过“三年一复查”的复评大会,蝉联全国文明城市荣誉称号,再次把沉甸甸的荣誉揽入怀中,成功实现“三连冠”。

通过全国文明城市创建,株洲正成为一座有温度、有内涵、有颜值的文明城市。



▲株洲晚报志愿者易跃平,上门为老人送物资并陪他聊天

4 有一种风景叫全民素质提升

“请适量点餐,避免浪费。”在株洲的餐馆里,总能听到、看到这样的温馨提示,文明之风,正在深入每一个人的心中。

市民李佳说,以前“餐后打包”会觉得有些不好意思,但现在已经形成了一种氛围,自然也就没了那种担忧。

城管部门的统计数据或许是最好的说明:自我市开展光盘行动以来,株洲城区餐厨垃圾同比减少约10吨。

文明交通,需要交通管理者努力,更离不开每一位市民的参与。在株洲,“礼让斑马线”主题活动持续开展。

“等一等,你我都安全,城市更暖心。”出租车驾驶员罗师傅说,为了争抢几秒钟的时间,有时候反而得不偿失。作为公共交通工具和城市的窗口,更应该做好示范。

“过马路走斑马线,既是最基本的文明准则,更是自己的安全保障。”市民王怡然说,和“礼让斑马线”一个道理,各行其道才能保持城市的良好秩序。

排队候车,垃圾不落地,不高空抛物……从小事做起,从自己做起。正是有了市民的广泛参与,文明风尚在株洲蔚然成风。



行人过马路走斑马线,机动车礼让行人

1 有一种温度叫志愿服务

“有一批爱心物资下午到达报社,急需3-4名志愿者来整理仓库。”11月22日上午,株洲晚报志愿者联合会微信群跳出一条通知。别看这是周末的一条临时通知,不一会儿,志愿者们的报名接龙信息就陆续跟上,确保了工作进行顺利。

忙碌的志愿者微信群,正是株洲志愿活动红火开展的真实写照。数据显示,目前,全市注册志愿者已达53万人,注册志愿者组织有1200多个。

就在上月,中央文明办发布2020年8月至9月“中国好人榜”,株洲晚报志愿者联合会志愿者易跃平上榜,这是对株洲志愿者群体的最好肯定。

在“株洲好人”群体的带领下,他们帮助孤寡老人、援助残疾群体……他们的身影活跃在株洲的大街小巷,潜移默化地感染着身边的人和事,以星星之火让这座城市更有温度。

为推进志愿服务制度化常态化,天元区还创新探索志愿服务积分制度,将志愿服务和百姓需求精准对接,推动形成“我为人人,人人为我”的良好社会风气。

“根据规定,党员干部每年积分不得低于20分,中学生参加志愿服务积分纳入学生综合素质评价体系。”天元区企业家社区党总支书记李思说,在办法的引导下,该区志愿服务活动蔚然成风。

2 有一种变化叫焕然一新

“我所在城市的街边,有很多叫做‘建宁驿站’的新房子。它虽然是公厕,但这里有空调,有休息区和椅子,所以不管是夏天还是冬天,都能给人温馨的感受。”几天前,在株洲求学的文欣,将自己的小感悟写进了微博里。很快,就引来不少朋友的点赞。她感叹,在这样一座城市生活,总能找到各种“小惊喜”。

相比起“新株洲人”文欣,“老株洲”们更能从城市发生变化中,找到属于自己的“小确幸”。

11月12日晚,一批专家学者走进石峰区株冶生活区。只见,经过“微亮化”改造,这个有着60年历史的老旧小区焕然一新,深巷、廊道、小桥在灯光的映照下,熠熠生辉,居民休闲散步悠然自得。专家学者纷纷伸出大拇指,为这一变化点赞。

近年来,我市在“一谷一城一塘一乡”(中国动力谷、全国文明城市建设、清水塘搬迁改造、乡村振兴)建设中,全方位对全市公共厕所、农贸市场、老旧小区、市政设施进行提质改造。从细处着手,直面民生关切,通过系列小改善、小改造、小提升,让老百姓在细节中感知城市温度,不断提升幸福感、获得感、安全感。

3 有一种感动叫迎难而上

战胜艰难险阻,更能彰显文明力量。面对脱贫攻坚、清水塘老工业区搬迁改造等艰巨任务,面对百年一遇的洪涝灾害,突如其来的新冠肺炎疫情等重大挑战,全市广大党员干部不畏艰险、冲锋在前,广大志愿者主动出击、积极作为,战胜了一个又一个困难。

黄诗燕,生前系市政协副主席、炎陵县委书记。他九年如一日奋战在脱贫攻坚主战场,带领炎陵县成为湖南省第一批摘帽的国家级贫困县,改变了当地贫穷落后面貌,用工作实践践行了新时期好干部标准,用苦干实干赢得了人民群众的广泛赞誉。在决战决胜脱贫攻坚之际,中央宣传部授予他“时代楷模”称号。

疫情考验的不仅是一座城市的治理,还有人文关怀和文明程度。今年初,新冠肺炎疫情发生后,我市先后派遣三批医疗护理力量,驰援黄冈、鄂州、武汉。这些医护人员与时间赛跑,与疫情交锋,带去救治的希望与生机;而在株洲,各级机关干部立即下沉一线,在社区筑起了坚实的防御力量。党员、志愿者冲在前列,为受困群众提供各种服务,打赢了这场疫情防控阻击战。

5 有一种希望叫“下一代”

11岁的张曦铖是天元小学学生,今年春节前,一家人前往国外旅行。行程中,张曦铖一家人时刻关注着国内的疫情进展情况。在朋友圈中,他们得知大家都急需口罩等医疗物资。为此,张曦铖和家人中止了度假之旅,不断穿梭于当地的药店,搜寻医用口罩。经过几天“抢购”,终于购买了6万个医用口罩,捐赠给了市中心医院和人民医院。同时,他和家人还为学校捐赠了84消毒液和酒精若干,展现了疫情面前的责任担当。

茶陵县下东乡中心小学的刘佳琪,因班上李同学不小心摔伤了腿,行动不方便,她照顾李同学整整两个月。每天扶她上厕所,陪她一起吃午餐。休息时还辅导她学习,和她聊天,逗她开心,直到她完全恢复。

少年强,则国强。近年来,我市把未成年人思想道德建设作为精神文明建设重中之重,营造未成年人健康成长的良好环境,为下一代“扣好人生第一粒扣子”。



城市颜值越来越高