



春节假期 株洲各医院门诊信息汇总

收好了,以备不时之需

朱洁

为了让市民过上祥和健康的新年,我市各医院对春节期间的诊疗工作都做好了安排。医生、护士、检验师门将一如既往坚守岗位,为株洲人的平安健康护航。健康周刊记者现将有关信息进行整合,供大家收藏,以备不时之需。

市中心医院:可预约核酸上门采样服务

市中心医院工作人员介绍,目前,该院已经确定了春节门诊排班表,各科室都有专家坐诊。市民可在该院公众号上查询有关内容。近期,该院感染内科核酸采样室,每天都有数百名群众在有序排队等待检测。作为全省第一批可开展新型冠状病毒核酸检测医疗机构,该院一直严格按照相关要求,对高风险人群、重点人群和重点场所进行“应检尽检”和“愿检尽检”,全力保障核酸检测及新冠疫情防控工作。

为满足春节返乡人群核酸检测量大增需求,该院感染内科主任谭英征介绍,他们采取了多项紧急措施,包括增加核酸检测挂号及核酸采样点等,实验室24小时不停地运转,医院核酸检测能力大幅提升。另外,核酸上门采样服务将于2月18日(正月初八)正式上线。需预约上门核酸采样者,需提前24小时预约;在微信中,进入格尔智慧小程序即可完成。

市二医院:春节门诊“无假日”

为了更好地服务周围居民,市二医院春节门诊“无假日”。7天假期,该院口腔科2月11日(除夕)至2月15日(初四)停诊,急诊需联系五官科医生。2月16日(初五)、2月17日(初六)门诊开诊;皮肤科门诊2月13日(初二)、2月14日(初三)开诊。

春天必吃的几种春菜

佚名

“一年之计在于春”,春天养生养对了,一年都会少生病。食疗是最常见的养生方法,春天不可少了下面这些食物。

1. 荠菜:明目利肝

李时珍在《本草纲目》中说:“荠菜粥明目利肝。”所以,凡是体质衰弱、头昏目暗的老年人,经常服食荠菜粥是颇有裨益的。

2. 穿心莲:清热解暑

穿心莲味苦、性寒,有清热解暑、凉血、消肿、祛湿的功效。此外,它还含有穿心莲酯等天然消炎和抗病毒成分。但是大家一定要记住,餐桌上的穿心莲和药用的穿心莲大有不同,药用穿心莲是不可以食用的。

3. 春韭:保护阳气

春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而非菜性温,最宜保护人体阳气。韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分,有健胃、提神、强肾等功效。

4. 菠菜:稳住血压

菠菜一年四季都有,但以春季为佳。春季上市的菠菜,对解毒、防春燥颇有益处。菠菜富含多种维生素、微量元素和抗氧化剂,其中钾对调节血压起到至关重要的作用。

除了以上两科,该院内科、外科、妇科、产科、儿科、耳鼻喉科、眼科等每天均安排了专家坐诊,急诊药房、急诊检测、超声科、心电图等24小时均有人值班。

另外,工作人员提醒,春节期间,该院门诊2、3楼挂号收费处休息,所有挂号收费均在1楼收费处。

恺德医院:“春节,我们一直都在”

株洲恺德心血管病医院工作人员表示,“春节假期,我们一直都在。”具体安排如下:

新华路门诊的急诊、门诊业务全天候24小时照常开诊;春节假期期间开放专家门诊。

新华路门诊核酸检测采样点全天候24小时进行。体检中心:2月11日(除夕)至2月17日(大年初六)放假;2月18日(正月初七)、2月19日(正月初八)、2月20日(正月初九)上午7:30-11:30上班;2月21日(正月初十)恢复正常上班。

另外,该院春节假期可进行手术和检查。

市三三一医院:核酸检测挂号仅需1分钱

株洲市三三一医院积极优化流程,让患者少跑腿、不跑腿。通过信息化手段开启核酸检测“自助一站式”服务模式,微信“一分钱挂号”。春节期间,产湖区选择核酸检测自助服务的市民,可扫码关注株洲市三三一医院官方微信公众号,在公众号内一分钱挂号,采样点医生询问流行病学史、开单,再手机缴费,凭借身份证件及电话号码工作人员打印你的专属核酸检测条码,即可进行采样。结果出来后,可通过关注医院公众号查看检测情况,便捷又放心。

5. 大蒜:杀菌防病

大蒜具有很强的杀菌能力,常吃可以提高食欲、提高春日阳气,还具有杀菌防病的效果。春天是传染病多发季节,适当吃一些可以预防呼吸道疾病。

6. 香葱:保护血管

香葱不仅仅是烹饪时的调味品,它还具有药用价值。葱能延缓组织和器官老化,保护血管内皮细胞,防止血栓形成、降低血脂。

7. 山药:健脾益气

山药尤宜于春季食用,它营养丰富,具有健脾益气的作用,可防止春天肝气过旺而伤脾。

8. 大枣:养脾强身

唐代名医孙思邈说:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”意思是春天要少吃点酸味的食品,多吃些甜味的饮食,以补益人体脾胃之气。大枣性味甘平,尤宜于春季食用。

9. 花菜:护血管

花菜属于能增强免疫力的白色食物。这与其中的关键营养素——硫,息息相关。

无论就地过年还是返乡过年 春节防疫:弄清这六大政策

春节是中华民族最大的传统节日,与家人团聚是一种传统、一种向往。在这个特殊的春节,有人响应“就地过年”倡议,为新冠防疫工作做出牺牲。有人选择返乡团圆,社会也应尊重他们的选择,体谅他们的难处。但无论就地过年还是返乡过年,每个人都应当认识到疫情防控的重要性,认真做好个人防护工作,共同守护好来之不易的疫情防控成果。防疫专家回答了记者提出的相关问题。

一、按照《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》要求,“返乡人员是指从外地返回农村地区的人员”。如何定义“农村地区”,县城属于农村吗?

答:《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》所指的返乡人员主要是跨省返回到农村地区的所有人员及本省内的进口冷链食品从业人员、口岸直接接触进口货物从业人员、隔离场所工作人员、交通运输工具从业人员等重点人群跨地市返回到农村地区的人员,农村地区的具体范围原则上由各地根据当地实际情况,结合国家政策来确定。

二、春节期间,从低风险地区跨省返回城市人员,必须持核酸检测证明吗?

答:根据国务院联防联控机制综合组《关于有序做好春运期间群众出行核酸检测工作的通知》等疫情防控文件有关规定,低风险地区进口冷链食品从业人员、口岸直接接触进口货物的从业人员、隔离场所的工作人员、交通运输工具从业人员等重点人群跨省市返回城市,必须持核酸检测阴性证明。

三、按照《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》,“持核酸检测阴性证明返乡后需要进行14天居家健康监测”,但是春节假期不到14天,如何解决?春节假期结束后返程,是否需按返乡人员相关防控要求执行?

答:《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》持核酸检测阴性证明返乡和返乡后14天居家健康监测的有关要求从1月28日春运开始后实施,至3月8日春运结束后截止。如返乡不满14天的,以实际返乡时间落实居家健康监测和核酸检测要求。春节假期结束后返程,需要根据所在地和目的地的疫情防控形势和疫情风险等级综合研判,以目的地疫情防控要求为准。

四、就地过年期间,是否允许亲友聚会,是否有明确的人数限制或相关要求?

答:根据《国务院应对新型冠状病毒感染肺炎疫情联防联控机制关于进一步做好当前新冠肺炎疫情防控工作的通知》等疫情防控文件及方案要求,过年期间尽量减少人员流动和人群聚集。企事业单位举办会议、聚会等活动应当控制人数,50

人以上活动应当制定防控方案,严格落实有关防控措施;提倡家庭私人聚会聚餐等控制在10人以下,做好个人防护,有流感等症状尽量不参加。对于农村地区,要求居民家庭不举办聚餐等聚集性活动,宣传和倡导移风易俗,劝导农民群众不串门、不聚集、少外出,提倡“喜事缓办,丧事简办,宴会不办”。确需举办的活动,规模应控制在50人以下并有防控方案,并向属地疫情防控指挥部报批,由村委会负责监督登记参加人员基本信息并严格执行防控措施。

五、货车司机常年在外奔波,不属于就地过年的范围,但却面临返乡难的痛点。请问能否明确货车司机等特殊人群的返乡政策?

答:按照疫情防控工作有关规定,交通运输工具从业人员跨省、跨市返乡时需持有7日内有效的新冠病毒核酸检测阴性结果。

六、春运期间返乡人员核酸检测需求增加,是否有相应保障措施,避免在检测过程中出现交叉感染风险?

答:在疫情防控过程中,国家卫生健康委始终引导社会公众强调做好个人防护措施,例如正确佩戴口罩、勤洗手、保持安全社交距离等。返乡人员需要进行核酸检测的,可到医疗机构进行采样,采样过程中做好个人防护。我委已经多次要求医疗机构通过预约采样、间隔采样时间段,并落实加强通风、环境清洁消毒等标准预防措施,最大程度减少交叉感染。

(健康微湖南)

避开5个“坑” 过节不发胖

佚名

春节期间不仅容易吃多,还会因为看电视、玩手机、玩电脑等减少活动量。除了日常家务、交通往来的活动外,我们还要主动增加活动量。

如果健身房开放不妨去健身房;如果健身房放假了,我们还可以选择快走1小时、爬山1小时、太极拳40-60分钟、爬楼40-60分钟、骑车40分钟等。

慎选零食

春节走亲访友和聚会少了,宅在家难免会想吃零食。为了不“胖三斤”,营养学校列出了以下零食清单。

推荐吃的零食:新鲜水果、可生吃的蔬菜、原味坚果。适当吃的零食:加工坚果、饼干。限量吃的零食:各种糕点、糖果类、蜜饯食品等。

饮料酒水不贪杯

过年过节,饮料酒水也是餐桌上必不可少的元素。关于餐桌上的酒水,这些知识你需要知道。碳酸饮料、果汁饮料:主要成分为水、糖、色素及香料,维生素和矿物质匮乏,不属于健康食品。建议少量饮用。

鲜榨果汁:虽然它比果汁饮料的营养价值要高,但榨汁过程去除水果纤维,加之高速旋转的刀片会把细胞全部破坏,导致水果中部分膳食纤维、维生素和矿物质等营养成分大打折扣。建议适量饮用,新鲜水果才是最佳选择。

奶制品:牛奶、酸奶的营养价值很高。建议经常饮用。酒类:中国人的酒文化源远流长、酒能助兴也能伤人,家人相聚,饮酒还须适量。高度白酒成年男性每天少于1两,女性少于半两。

适量运动不能少

避免过节“胖三斤”,还要保持运动。



少聚会,少串门 齐心协力,健康过年

