

# “开门治水”，又曝光5个典型案例

株洲日报·掌上株洲记者/俞强年 通讯员/漆小丽 徐璐璐

云龙示范区龙母河发生非法捕捞、绿江绿口区段存在生活污水违规排放、绿江醴陵市段存在乱排、沱江攸县段存在非法洗砂、炎陵县东坑河发现河长制公示牌破损情况……我市继曝光多个

河湖突出问题典型案例后，近日，又曝光5个典型案例。

今年5月10日以来，我市在全市范围内开展“啄木鸟”河湖突出问题“零容忍”专项行动，通过“督查+举报+曝光”的方式，以一江两水八港、三水库的干流及一级支流为重点，对全市314条设置了行政河长的河流进行监督。

“这是坚持‘开门治水’的理念，旨在发动全市上下广泛巡查河湖水域，寻找问题短板不足，投诉举报存在问题与隐患。”市河长办相关负责人表示，为引导发动更多社会公众参与治水、护水，营造全民参与、共享共治的浓厚氛围，我市还出台河长制工作举报奖励办法，市民举报水污染线索核实后可得奖金。

目前，各级河长办已建立问题清单，向相关责任部门进行交办。市河长办对发现的问题数量、问题整改率、群众满意率等情况每月进行汇总，同时组织督查组对问题整改进行回头看，委托市民间河长协会对相关问题处理情况进行跟踪监督，相关督查结果纳入市河长制季度考核。

## 某地产项目施工方 违规排放黄泥水被要求整改



天元区河长办督查施工现场 通讯员 供图

株洲日报·掌上株洲讯(记者/俞强年 通讯员/肖斌) 湘江群丰段的水为何变浑了?日前,天元区河长办组织群丰镇、合花社区工作人员,邀请株洲市民间河长、株洲市守望湘江环保志愿者、株洲市环境保护志愿者等民间力量,对湘江群丰合花社区排口非法排放黄泥水入河问题,进行溯源,及时消除水污染隐患。经查证,黄泥水为某地产项目施工单位违规排放施工黄泥水导致。据了解,该项目未按照规定落实水污染防治措施,施工场地设置的三级沉淀池形同摆设,工地黄泥

水未经任何处理直接向外排放到群丰合花高排渠,流入湘江,造成渠道水质混浊,严重影响湘江水质。对此,天元区河长办立即联合水行政执法人员约谈相关建设单位和施工单位,并向他们下达了《责令限期整改水事违法通知书》,要求立即整改,严格按照水土保持审批方案要求,落实黄泥水三级沉淀处理要求,达标后排放。与此同时,该区加强对辖区企业园区巡查监管,进一步加大执法力度,严格查处违规排放污水水环境行为,切实改善湘江水质。



### 典型案例一

区域:天元区 所属河湖库:小麦港 问题类型:乱排、河内漂浮物、畜禽养殖污染违规排放 基本情况:整条港渠均为黄泥水,渠内多处漂浮水葫芦、生活垃圾,有畜禽养殖现象存在。

### 典型案例二

区域:绿口区 所属河湖库:太竹水库 问题类型:畜禽养殖污染违规排放 基本情况:绿口区淦田镇铜锣村太竹水库,某养猪场导致当地水源遭到污染,村民饮水困难,民间河长现场核实采样发现,现场散发浓厚臭味,水样氨氮值超标。

### 典型案例三

区域:醴陵市 所属河湖库:铁河 问题类型:工业污水违规排放 基本情况:醴陵市石景冲铅锌银矿选矿区重金属污染综合治理项目未设置临时排洪沟,废水未进行收集,直接排入铁河。

### 典型案例四

区域:茶陵县 所属河湖库:洙水 问题类型:非法洗砂 基本情况:茶陵县虎踞镇河东村一处沙场,通过管道偷排洗砂水入洙水。

### 典型案例五

区域:茶陵县 所属河湖库:洙水 问题类型:非法洗砂 基本情况:茶陵县虎踞镇,有一处沙场洗砂黄水直排洙水。

## “寓教于乐”开展亲子巡护水源保护地



孩子们一起操作水质净化流程图拼图游戏。通讯员 供图

株洲日报·掌上株洲讯(记者/俞强年 通讯员/尹煜尔) 7月25日,石峰区河长办与社会环保组织清蓝环保志愿者协会发起“河小青”专题亲子巡护水源保护地活动,通过大手牵小手,寓教于乐的形式,让大家认识到保护河湖的重要性。在家长们的陪同下,孩子们通过水质净化流程图拼图游戏、溶解氧与氨氮含量的测试及水源地保护知识

科普,进一步认识到保护河湖的重要性。在领取巡护任务后,大家沿着三水厂水源保护地行进,沿途完成了靠岸清理垃圾、水体取样等任务。活动结束后,孩子们写下了自己的感想。“后期,我们将加强与更多的社会组织对接,进一步扩大社会群体的参与度,提升河长制工作的影响力,营造‘人人护河,人人爱水’的氛围。”石峰区河长办相关负责人表示。

## 健康广场

28835396 责任编辑:王 芳 美术编辑:王 翼 校对:谭智方

## 子宫里面也会长息肉?

湖南省直中医医院 邓丽玲

家住荷塘区的王女士,近日在省直中医院做常规体检,妇科B超提示子宫里面长了好多息肉。经医生推荐,王女士立即预约了宫腔镜手术,当天做完就回家了,后续在妇科门诊中药调理后,身体一直很好。

省直中医院妇科专家提醒,子宫内膜息肉是子宫内膜局部过度增生产生的突出于宫腔内的单个或多个肿物,多表面光滑,蒂长短粗细不一,在形态上和息肉十分相似。近年来其发病率逐渐增长,已成为妇科常见疾病之一,高发年龄集中在30至50岁。

### 为什么会会长息肉?

目前病因尚不明确,多认为主要与慢性炎症刺激和内分泌失调高雄激素环境的参与。高危因素包括高龄、肥胖、糖尿病、激素替代治疗、长期妇科炎症刺激等。研究表明,子宫内膜息肉与其他良性疾病常常合而为病,危害女性健康。

### 息肉会恶变吗?

绝大多数的子宫内膜息肉是良性的,不用太过担心。恶变相关的因素包括年龄增加、绝经之后子宫异常出血。此外,息肉多发、肥胖、高血压、糖尿病也会增加子宫内膜息肉恶变的概率。

### 长了息肉会有什么症状?

当出现症状时,可表现为月经过多、经期延长、绝经后子宫异常出血、白带异常、不孕等。因此在临床上,常常表现为怀孕困难、月经淋漓不净、经期延长、白带多色黄、外阴瘙痒等问题。

### 息肉会影响怀孕吗?

本病在育龄期女性中发生率高,且并发症较多,常常给备孕女性带来困扰。因此,对于有子宫内膜息肉的备孕妈妈们来说,如果息肉体积很小且无症状的话,通常情况下可采取期待治疗,无需行特殊治疗,试孕即可。当然,子宫内膜息肉也可引起不孕,它不仅会阻碍精卵的结合,还可能干扰受精卵的着床和发育;若是合并内膜炎,更会改变宫腔内环境,不利于受精卵着床;如果已经受孕成功,晚期也可由于息肉这种占位性病变而引起流产。因此在排除其他原因导致不孕的情况下,也需考虑手术切除,手术后可在中药调理后迅速怀孕。

### 息肉的治疗方法

- **保守治疗:**当子宫内膜息肉来源于成熟子宫内膜,可随体内激素水平波动发生周期性变化,尤其是直径<1厘米的息肉,随月经来潮时子宫内膜的剥脱,可部分或全部自行脱落,25%的几率可以发生自然消退。
  - **药物治疗:**可服用天然孕激素进行类似于“药物性刮宫”治疗,月经干净后再次复查B超。
  - **传统刮宫术:**传统的刮宫术是在盲视下进行操作,可能遗漏。且刮宫术极易损伤子宫内膜,导致术后感染、宫腔粘连等。
  - **宫腔镜:**可在直视下自蒂部去除息肉,彻底切除息肉,可预防息肉原位复发,并且对正常内膜损伤小,是诊断和治疗子宫内膜息肉的金标准。对于有生育要求的女性,宫腔镜操作不会对卵巢生理功能造成负面影响,术后妊娠率可明显提高,因此不需要有太多的心理负担。
- 综合来说,宫腔镜是治疗子宫内膜息肉的首选。省直中医院妇科门诊开展宫腔镜手术多年,拥有技术成熟、不需住院等诸多优点,适合大多数子宫内膜息肉患者的需求。

## 疫情居家怎么吃?

### 请收下这份健康饮食指导

株洲市三三一医院体重管理中心 莫琦

疫情期间,响应政府号召,市民大多选择居家隔离,避免外出。平时忙得脚不沾地的人可以好好为自己和家人做几顿营养健康的餐食。

“居家模式”已开启,“吃什么”“怎么吃”就成了大家格外关心的问题。市三三一医院体重管理中心主治医师推出这份疫情期间饮食指导,记得收藏哟。

### 体重超标者首选的营养餐

首先推荐一份适合体重超标,胰岛素抵抗严重的糖尿病患者的营养早餐。150克苦菊(或者生菜,卷心菜)、100克圣女果、200毫升脱脂牛奶、两个鸡蛋白、20克蛋糕、二片黑麦吐司(约50克)。没有黑麦吐司,可以用100克燕麦番薯或者50克米饭(杂粮饭更佳)。

### 营养米粉早餐

湖南人喜欢早餐嗦米粉,推荐一份营养健康的包含米粉的早餐。清炖牛肉50克、上海青100克、香菜30克、黑木耳50克、攸县米

粉100g(意大利粉也可以,只是价格高一些)。为什么选择攸县米粉呢?因为攸县米粉质地柔韧,富有弹性,水煮不糊汤,口感细腻,爽滑。进食后缓慢释放血糖,保持血糖稳定,避免了一般米粉快速释放血糖的弊端。

### 中餐推荐什锦牛肉

少盐少油的健康餐并不难吃,关键是看如何搭配,好的颜色可以愉悦心情,刺激食欲。75克牛柳、80克洋葱、80克四季豆、60克甜椒,少盐少油,配100g的糙米饭。

### 清淡晚餐这么做

晚餐要清淡一些,因为大部分人晚餐后不再有大量的体力活动。120克水煮鸡胸肉、100克水煮花菜、50克日式蛋卷、50克苦菊、50克生菜,配少量酱油、醋调味,配100g的糙米饭。

糙米的膳食纤维含量是相应白米中含量的6倍多。膳食纤维在预防人体胃肠道疾病和维护胃肠道健康方面有突出作用,还能促

进肠道蠕动,减胀气,改善便秘。与白米相比,糙米较大幅度地实现了稻谷的全营养保留。推荐糙米和糯米的比例为五比一。

### 株洲市三三一医院 体重管理中心

市三三一医院体重管理中心成立于2020年1月。中心的专业医师及营养师根据顾客体质特征,给出综合营养、运动、生活方式等要素的个性化方案,并进行实时监测记录当天食物、水分及运动量的新型体重解决方案。其优越于过往方式的简单粗暴,从个性化解决方案到全程效果监控,体重管理目标帮助顾客养成健康良好的生活方式,在科学和谐的基础使得体重保持在健康范围内。目前市三三一医院体重管理中心已帮助40多位超重人士恢复到正常体重,经回访,客户体重仍维持在正常范围之内。

## 深夜居家隔离市民打来求助电话 市二医院骨科医生上门救治

株洲市二医院 陈恺祺

“叮铃铃……”8月10日晚上十一点半,一阵电话铃声打破了深夜的宁静,早已入睡的市二医院骨科副主任医师谭靖宇接起电话。

“谭医生!我们刚刚接到石峰区卫健委的通知,有一户红码居家隔离家庭,他们家小孩的手好像脱臼了!您方便上门救治吗?”原本刚从睡梦中醒来的谭靖宇还处在朦胧中,但一听到有人需要救治便立马醒过神,“没问题!我现在立马回医院拿医药箱。”

打来电话的是医院医务科的医生,疫情防控期间,健康码为红码的人员必须居家隔离,进入医院更有严格的要求,医院医务科、院感科等相关职能部门负责人多番叮嘱谭靖宇一定要做好个人防护。在医院取到医药箱后,谭靖宇在石峰区卫健委工作人员的带领下来到了小区岗亭。连番奔波早已让谭靖宇汗流浹背,穿上防护服做好个人防护后,瞬间袭来的闷热感更是让他有些不适,但谭靖宇想着还有伤员等着他去救治,便

拿起医药箱跟随社区工作人员向“求救”隔离家庭走去。

“您好,我是二医院的骨科医生。”谭靖宇边敲门边说着,打开门后,女孩妈妈着急地说:“医生,可把你盼来了,麻烦你给我女儿看看。”谭靖宇放下手中的医药箱,在仔细查看了孩子的身体状况和伤情后,诊断为左侧肘关节桡骨小头半脱位,“您放心,这种情况在小朋友身上比较常见,我现在就给她治疗!”

听到谭靖宇的回答,一旁焦急等待的女孩父母总算是将一颗悬着的心放了下来,凭借多年的经验,谭靖宇一下子便完成了关节复位的治疗。临走前,女孩妈妈看着谭靖宇问:“医生,治疗费用是多少呢?”谭靖宇摆了摆手说不用,随即蹲下对小女孩说:“叔叔要走了,你挥挥手和叔叔说再见好不好?”小女孩看着谭靖宇笑着点了点头,抬起胳膊挥了挥手说:“谢谢叔叔,叔叔再见!”看着小女孩连贯的抬手、挥手动作,谭靖

宇确定她的手已完全复位,便在与他们道别后安心离开了。

### 二医院骨科专家提醒

据株洲市二医院骨科副主任医师谭靖宇介绍,桡骨小头半脱位常见于2至4岁小儿,因桡骨头尚未发育完全,环状韧带较松弛,当强力牵拉时易发生脱位,桡骨头被拉至漏斗环状韧带的远侧,有时部分韧带嵌于肘关节之间。常见症状表现为在牵拉动作发生后患儿出现哭闹,肘部疼痛,肘部保持半屈曲的状态,拒绝举起或活动患肢等。大多数患儿是由于手臂被牵拉造成的,也有可能是非牵拉力导致,常见的原因有父母在给幼儿穿衣服时用力提、拽幼儿上肢等。桡骨小头半脱位的治法主要依靠手法复位,大部分患儿在复位后症状很快就能消失。