

秋已尽,冬将至,寻一处温泉 不用出省就能温暖一冬

时间过得可真快,周日就立冬了,说到冬天,最治愈的打开方式莫过于窝在房间,卷上厚厚的被子,看着窗外阳光肆意洒在地板。如果非要出门的话,那也是去泡温泉,看温暖的泉水蒸腾起一池的热气,在烟雾缭绕中熏红脸庞,绝对是抵抗冬天的最佳姿势。

湖南虽不算温泉大省,但绝不失精彩:“国字号”灰汤,“温泉之乡”汝城,还有其他润人心脾的“暖流”,无不让人流连。所以,寒冬将至,带上家人,邀上好友,在周边寻一处温泉,尽情享受温暖吧。



▲张家界江垭温泉

“国字”灰汤度假区

灰汤温泉有三奇:一是以水温高达98℃,是全国三大高温优质温泉之一;二是水质清澈见底,可以直饮,富含29种微量元素,素有“天然药泉”、“神水圣泉”之称;三是水产奇特,利用温泉养殖的汤鳖、汤鸭肉嫩骨酥,为明清两朝贡品。

在首批17家国家级旅游度假区公布,灰汤榜上有名,成为湖南省唯一一家国字号旅游度假区。而走长韶娄高速,株洲到灰汤也很近,因而,来到灰汤“泡澡”之余,也一定要好好赏玩山水,吃一顿“汤鱼”“汤鸭”,再顺着高速到花明楼等地瞻仰一番。

灰汤华天城温泉度假酒店

灰汤华天城总投资40亿元,拥有一个能容纳2500余人的大型国际会议(展览)中心,70余个室内外温泉泡池。酒店大楼内部配备世界最先进的高速电梯、监控系统、同声翻译系统等大批尖端设备,为顾客提供奢华入住体验。酒店将灰汤温泉水引进客房,客人足不出户就可以享受泡温泉的惬意。



▲灰汤华天城温泉

宁乡紫龙湾温泉度假村

宁乡紫龙湾温泉景区按国家AAAA级旅游景区和五星级标准布局。该景区占地达30000平方米,有温泉森林冲浪、森林瀑布温泉、冰火泉、脉冲按摩、鱼疗、温泉水上运动、温泉瑜伽等。

金太阳温泉山庄

金太阳温泉现代休闲农庄以中国三大高温复合温泉之千年灰汤温泉为载体,是一个集会议拓展培训、餐饮住宿、温泉沐浴、动感漂流、农耕体验、观光旅游为一体的现代温泉主题休闲度假区。

金太阳温泉会馆整栋建筑是按东方传统温泉文化风格设计,设有室内泡池、儿童泳池、足浴中心等。温泉会馆共有室内外温泉泡池108个,有海浪池、游泳池、鱼疗、盐浴、泥浴、养身泡池、山洞泡池、家庭速滑、山顶VIP、情侣泡池以及成功认证世界最长温泉逆漂。还有特别为小朋友设置的温泉水上乐园;同时还有干蒸房、湿蒸房、地热房等项目。

张家界江垭温泉

张家界江垭温泉度假村是张家界第一家温泉度假村,也是目前湘西唯一一家仿古式露天温泉。该度假村建有20余种各具特色、各富功效的高标准露天温泉池和室内温泉池。自然园林式布局,鹅卵石青石板小路,假山瀑布,小桥流水,温泉池宛若明珠镶嵌其中,一派恬淡宁静的山野仙境,极具乡土格调。

汝城温泉

汝城温泉“水温最高、水质最好、流量最大、面积最广”,被世人誉为“华南第一泉”。汝城还是湖南省首个挂牌“中国温泉之乡”的县。

汝城热水温泉水温一般为91.5℃,最高达98℃,每日自然流量5540吨。泉水中有30多种对人体有益的元素,其中氧的含量特别高,是国内罕见的“氧泉”。



▲汝城温泉

莽山森林温泉酒店

莽山森林温泉酒店地处具有“原始生态第一山”和“第二西双版纳”美誉的湖南省郴州市AAAA级国家森林公园莽山门口,森林覆盖率达99%。温泉区设有60多种不同功能特色的室内外温泉池,格调新颖、恬静幽雅、依山而建、浑然天成。(文/白天天 整理 图/来自于网络)



▲金太阳温泉会馆

泡温泉 注意事项

1. 一定要把金属饰品摘下,以免硫化。
2. 避免空腹、饭后酒后泡温泉,泡温泉与吃饭时间至少应间隔一小时。
3. 选择适应自身的高、中、低温度的温泉池,一般从低温到高温,每次15—20分钟即可。
4. 温泉不宜长时间浸泡,否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。在泉水中感觉口干、胸闷时,就得上池边歇歇,或喝点饮料补充水分。
5. 皮肤干燥者浸泡温泉之后最好立刻抹上滋润乳液,以免肌肤水分大量流失引起不适。
6. 泡完温泉后不必再用清水冲洗,但是强酸性温泉和硫化氢温泉刺激性较大,最好还是再冲洗一下,以防有副作用,皮肤容易过敏的人更要注意了。
7. 温泉的水质不同,则对不同的病症具有不同的疗效。事先了解温泉的种类,并根据自身条件进行选择,才能真正达到泡温泉的预期目的,并可避免给身体带来伤害。
8. 泡温泉前可以用沐浴液洗个冲凉,泡温泉后起来用水冲一下就可以了,不能用沐浴液,会把泡温泉时附在身上的矿物质冲掉的。
9. 高血压、心脏病患者。起身时应谨慎缓慢,以防血管扩张、血压下降导致头昏眼花而跌倒。
10. 部分皮肤病患者不宜泡温泉。
11. 孕妇不宜。有研究证实,“高热”可致畸胎。
12. 泡温泉后,人体水分迅速蒸发,要喝水补充。
13. 泡温泉时,记住合上双眼,以冥想的心情,缓缓地深呼吸,才能真正地释放身心压力。
14. 女性生理期来时或前后,怀孕的初期和末期,都最好不要泡温泉。

“火眼金睛”辨肿瘤 “幕后英雄”护健康 ——市中心医院病理科侧记

病理诊断是指病理医师对手术标本、各种活检、穿刺及尸体解剖取下的组织标本,经过固定、取材、脱水、包埋、切片、染色等病理技术程序后,在显微镜下进行观察组织病理变化,为临床不同疾病提供诊断。

行业内,病理科医生被称为“医生中的医生”,虽不直接面对患者,但他们作出的病理诊断为临床医生提供治疗指导和依据。在我市中心医院就有这么一群能洞察秋毫,辨别肿瘤的“火眼金睛”。该院病理科自1953年成立至今,已有60余年,是我市建立最早也是至今规模最大的病理科,是卫生部远程病理会诊与质控试点单位、市临床病理质控中心挂靠单位,并承担了株洲地区病理质量控制及大部分疑难病理会诊工作等,每年完成约8万多例病理诊断,为临床治疗“保驾护航”,造福了广大株洲及周边市民。

“我们发出去的每一份病理报告,都决定着患者的手术治疗方式和决策,必须万分小心。”市中心医院党委委员、副院长唐才喜表示,市中心医院始终秉承着科学严谨的专业精神,高标准、严要求,竭力为广大患者和临床诊疗提供规范、及时、精准的病理诊断,立志把该院病理学科建设成为省内一流的病理科。

做“刀刃上的舞者”,把关好每一份病理报告

设想一个这样的场景:无影灯下,手术台上,手术正紧张进行,脏器已打开,肿瘤已切除。那如何分辨肿瘤是良性还是恶性?如果是良性,那么只需要完整切除肿瘤;但如果是恶性,可能还需要“大切除”并进行区域淋巴结的清扫等更多处理方案。

而这时,正是病理科医生登场的时刻。被切下的肿瘤被送往病理科,进行术中冰冻病理检查。病理科医生对标本使用冰冻切片机进行快速冷冻,然后切片染色和显微镜观察。“一般30分钟内,我们就要发出病理报告。”病理科主任陈栋良说,以乳腺肿瘤为例,从接收到标本的半小时之内,病理科医生就快速做出诊断,给出明确的病理报告,而这决定着外科医生在接下去的手术中要切除的程度和范围,以及是否要切除整个乳房。

对于常规活检,这背后更是一项浩大的工程。从一块病变组织到一张“病理切片”,要经过十几道工序,从固定、取材、脱水、透明、浸蜡、包埋到切片、烤片、染色、封片,大概要花三天时间。有些病变不典型,需要重切、深切甚至补取材,又要一两天。部分病例需要做免疫组化、特殊染色、分子检测等额外检查,还需再等待一两天。为了防止误诊、漏诊,病理医师阅片初诊后,还要由另外一名高级职称医师复验,最后才签发病理诊断报告。

“这就是为什么‘做个病理检查,需要3-7个工作日这么长时间’”病理科技师长黄美园表示,整个环节环环相扣,任何一个环节出了问题,都会影响诊断质量。正是如此,人们常将病理科医生称为“刀刃上的舞者”。

在这样的高压下,该院病理科医生一直兢兢业业,不断拓宽



▲陈栋良主任正在进行业务指导

新技术、新项目。目前,科室已开展常规病理切片检查与诊断、术中快速切片检查与诊断、各种脱落/穿刺细胞学的诊断、宫颈筛查、HPV E6/E7检测、细胞DNA定量分析、T淋巴细胞亚群(CD3/4/8)检查、TK1(胸苷激酶1)检测、特殊组织化学染色、免疫组织化染色、FISH及荧光定量PCR等基因检测、尸体解剖病理学检查与诊断、司法病理鉴定等。随着项目的全面开展,病理科的业务量持续增长,位居省内地市级三甲医院前列。

新技术、新项目。目前,科室已开展常规病理切片检查与诊断、术中快速切片检查与诊断、各种脱落/穿刺细胞学的诊断、宫颈筛查、HPV E6/E7检测、细胞DNA定量分析、T淋巴细胞亚群(CD3/4/8)检查、TK1(胸苷激酶1)检测、特殊组织化学染色、免疫组织化染色、FISH及荧光定量PCR等基因检测、尸体解剖病理学检查与诊断、司法病理鉴定等。随着项目的全面开展,病理科的业务量持续增长,位居省内地市级三甲医院前列。

新技术、新项目。目前,科室已开展常规病理切片检查与诊断、术中快速切片检查与诊断、各种脱落/穿刺细胞学的诊断、宫颈筛查、HPV E6/E7检测、细胞DNA定量分析、T淋巴细胞亚群(CD3/4/8)检查、TK1(胸苷激酶1)检测、特殊组织化学染色、免疫组织化染色、FISH及荧光定量PCR等基因检测、尸体解剖病理学检查与诊断、司法病理鉴定等。随着项目的全面开展,病理科的业务量持续增长,位居省内地市级三甲医院前列。

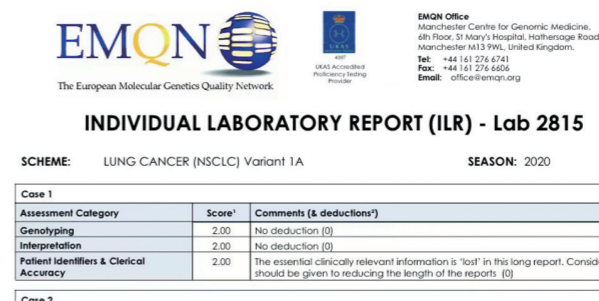
以显微镜为枪,让良恶病变无所遁形

精准治疗,必须先有精准诊断,病理诊断更被奉为“金标准”。市中心医院病理科凭借准确、规范的技术为临床开展精准医疗提供有效的保障,为许多患者带去了福音。

曾有一位55岁的女性患者,在市内某医院诊断为宫颈鳞癌,患者及家属感到非常绝望。后转到市中心医院住院治疗,病理科复阅之前的病理切片,发出病理会诊报告:“宫颈高级别鳞状上皮内病变”(属于癌前病变,未达到诊断癌的标准)。临床根据纠正后的病理诊断,改变了整体治疗方案,目前患者状况良好。

同样,来自某县的张女士在当地医院做了食管镜检查,被诊断为食管癌,随后家人陪其前往市中心医院准备手术,经病理科会诊,患者未见癌。得知这一消息,患者及家属激动地握着病理科医生的手连连道谢。

2020年,该科室荣获中国抗癌协会肿瘤病理专业委员会胃肠病理协作组授予的优秀证书;今



▲市中心医院病理科获得EMQN考核认证

年4月,该科室以满分成绩通过了“欧洲分子遗传实验质控网(EMQN)”考核认证;近日,该科室9项基因检测以满分成绩通过了“国家病理质控评价中心(PQCC)基因突变检测能力验证”9项基因检测项目室内质评,并获得国家级合格证书,这是病理科连续七年通过国家PQCC基因检测室内质评,市中心医院也成为我市唯一取得EMQN及PQCC基因检测室内质评合格的医疗机构。值得一提的是,该科室早在2013年就在省内领先设

立了分子病理实验室,为众多肿瘤患者的靶向治疗提供更加精准的治疗依据。

此外,该科室拥有2台樱花VIP6组织脱水机、3台赛默飞石蜡切片机;1台樱花染封一体机、1台徕卡自动染色机、徕卡冰冻切片机、2台罗氏、2台丹科自动免疫组化仪、数位高档进口显微镜、荧光显微镜、Thermobrite原位杂交仪、ABI7500荧光定量PCR仪、伽伽病理软件及远程病理会诊系统等众多先进设备,为科室精准诊断提供硬核支撑。

以人才为载,不断进取开拓创新

要进行准确的病理诊断,就必须提供高质量的病理切片,而这离不开切片技术水平优异的技术队伍,而市中心医院病理科就汇聚了一批优秀的技术人才。

作为科室带头人,陈栋良主任是中南大学湘雅医学院硕士生导师、系湖南省医学会病理学专业委员会副主任委员,在他的带领下,科室多次被评为院内先进科室、先进集体等,带领的团队更在国家、省内多次重量级比赛中,拔得头筹。技师长黄美园曾先后荣获了“全国石蜡切片室间质控测评赛”第一名、全国冰冻切片“爱华杯”一等奖、全国冰冻切片“华夏杯”二等奖、“全国石蜡切片比赛湖南省分赛区选拔赛”第一名、“全国病理冰冻切片湖南省分赛区选拔赛”一等奖等奖项,以及乳腺癌HER2基因扩增、肺癌ALK基因融合、CNAS T0810结直肠癌组织切片KRAS及BRAF基因突变检测室间质评等多种权威合格证书;周芳、周炜明、何小龙先后于2017年、2019年在“湖南省医学会病理学专业委员会病理技术石蜡切片比赛”中荣获一等奖;易雨、郑满玲荣获“2018年湖南省医学会病理学专业委员会冰冻切片比赛”二等奖,充分体现了我院病理科扎实的病理技术功底、优秀的团队组织能力,得到了全省病理同仁的高度关注和赞扬。

陈栋良主任介绍,因病理专业的特殊性,病理医生培养的周期长,为此,病理科大力加强人才培养,不仅建立了完善的业务学习制度,还先后派遣了19人次前往湘雅医院、中国人民解放军总医院(301医院)、北京协和医院、北京友谊医院、上海肿瘤医院、上海瑞金医院、中山大学一医院、中山大学肿瘤医院等国内顶级医院病理科进修学习,师从全国知名病理学专家,学习前沿的病理技术。

该科室每年举办一次湖南省继续医学教育项目——病理诊断培训班,邀请省内外各个病理亚专科的病理专家就病理诊断、质控与新技术进行学术交流。值得一提的是,2018年,科室成功举办了“第五届中美湘雅病理高峰论坛”,有3位来自美国和10多位国内的病理专家进行专题学术讲座,并进行网上直播,与国内外病理同仁分享疑难、罕见病例及病理新进展。

“工作风险系数高,压力大;工作环境有甲醛、二甲苯等有毒有害试剂,而待遇普遍偏低,人员紧缺,是目前国内医院病理科普遍遇到的困境,希望社会能更加重视我们这个专业,有更多后备力量不断进来,在这一重要领域里并肩作战,共同守护百姓健康。”陈栋良主任表示,科室将继续秉持“以人为本,对生命负责”的医者精神和严谨的工作作风,精益求精,为肿瘤患者提供更加优质的服务,为精准治疗保驾护航。

(文/刘春华 通讯员 黄红斌 张曦予 图/市中心医院)



▲黄美园技师长正在进行冰冻切片