

教师节送健康 各大医院有“好礼”

株洲日报讯(全媒体记者/刘平 通讯员/张曦予) 9月10日是教师节。连日来,城区不少医疗机构开展关爱教师健康的活动,诊断教师群体的“职业病”,分析发病原因,提出预防措施。

教师节里的“健康关爱”

教师节来临之际,城区不少医疗机构开展关心关爱教师身心健康的活动,向广大教师和教育工作者送关怀,并致以节日的问候。

近期,湖南省直中医医院结合教师职业特性,为教师群体推出“教师节体检优惠套餐”“中医特色调理套餐”“赠中药茶饮(青蝶润喉茶)”等活动。青蝶润喉茶具有益气养阴、清热利咽的作用,是为教师群体特别研发的中药茶饮,慢性咽喉炎患者出现咽痛、咽痒、咳嗽等症状,也可服用。

9月5日晚上,市人民医院“中医药文化健康夜市”第四期推出教师节专场活动,设置中医皮肤辩证区、知名中医专家义诊、康复医学区、中医妇科区、中药饮片区等“摊位”,为到场的教师提供义诊等服务。

9月10日下午,市中心医院名医工作室开展联合门诊活动,免挂号费,由3名经验丰富的心脑血管疾病专家联合看诊,为教师等提供诊疗服务。

不少药房也推出关爱教师健康活动。

怎样预防教师“职业病”

记者从市中心医院健康管理中心了解

到,教师常见疾病主要有慢性咽炎、支气管炎、颈肩腰疼、下肢静脉曲张、肠胃疾病、心脑血管疾病、心理健康相关疾病等。

这些常见职业病的发病原因,主要与教师特殊的工作环境以及工作特点有关。如教师长年累月接触粉笔粉尘,会对咽喉、气管造成不同程度的损害;长期频繁用嗓,容易使咽部组织疲劳损伤;长时间站立讲课或久坐批改作业,可能引发下肢静脉曲张、颈肩腰部肌肉僵硬疼痛、颈椎腰椎疼痛等。教师在工作中如果工作负担重、工作时长、用脑过度等,容易发生心脑血管疾病;饮食不规律,经常饭后就坐下备课或批改作业,易导致肠胃病。受竞争激烈、师生关系紧张、工作压力过大等因素影响,会产生不良的心理反应,从而引发心理健康疾病。

市中心医院健康管理中心提醒,教师们辛勤工作、关心学生的同时,不要忽视了自身的健康问题,针对上述常见“职业病”可采取一些预防措施。工作中要注意保护嗓子,适当注意音量,多喝温开水,用薄荷口含片润喉;常开窗通风,防范吸入粉尘。注意调整工作中的姿势与时间,久坐或久坐后要注意休息,可起身活动一下筋骨,适当做做运动,宜多做促进腿部血液循环的运动。避免过度劳累,注意饮食规律,一日三餐定时定量,多吃含蛋白质和维生素的食物,少熬夜,养成良好的生活习惯。做好自我心理调节,保持乐观、积极的心态。

他高度近视并发白内障 医生助其重见光明

株洲日报讯(全媒体记者/何春林)“感谢你们,让我重见光明。”近日,市民谭先生将一面锦旗送到了株洲仁和眼科医院,对医护人员表达谢意。

谭先生今年54岁,其左眼患有高度近视。两年前,左眼视力下降明显,看东西像遮了一层纱,雾蒙蒙的,人站在眼前也看不清。

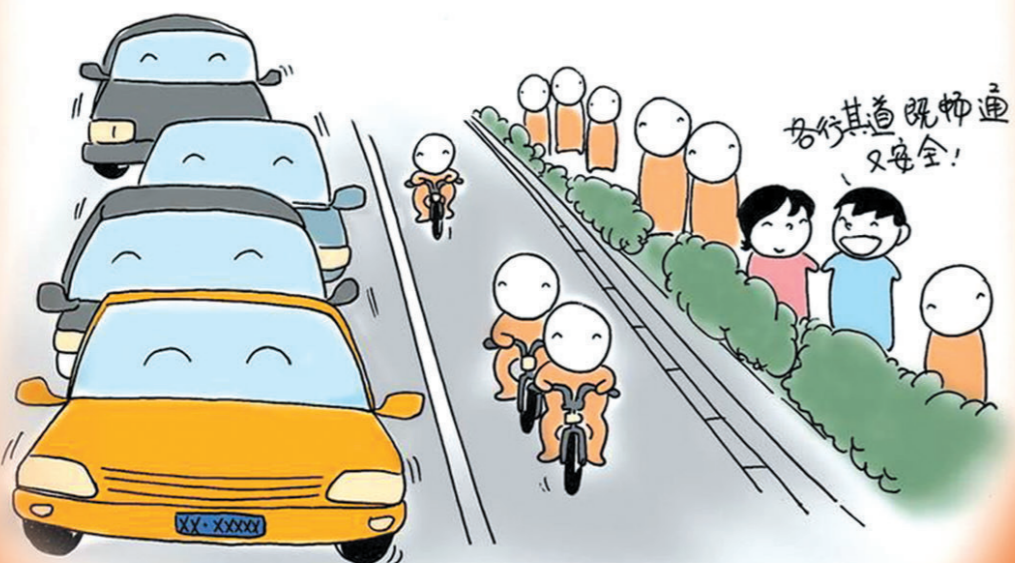
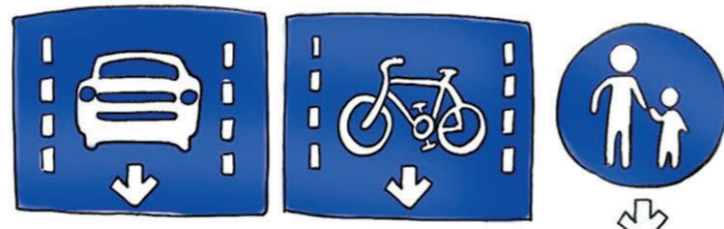
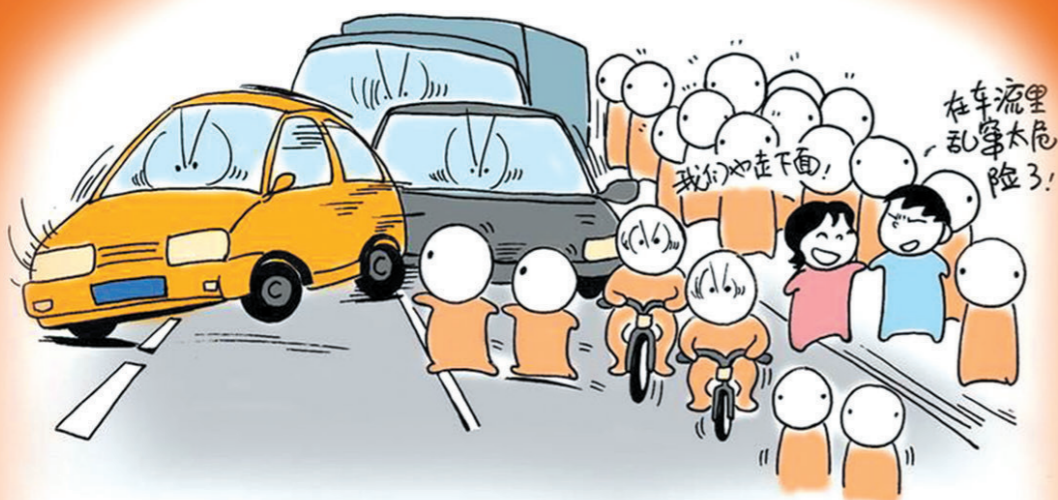
前不久,谭先生来到了上述医院。医生检查后发现,谭先生的双眼均患有近视,左眼达到了850度,且并发白内障,视力仅剩0.06。左眼还伴有玻璃体浑浊、眼底改变等症状。

株洲仁和眼科医院老年眼病科主任郭壮

介绍,在与患者沟通后,他们顺利实施了“白内障超声乳化+人工晶体植入术”。目前,谭先生左眼视力已由原来的0.06恢复到1.0。

郭壮提醒,高度近视极易引起如白内障、青光眼、视网膜脱离、视网膜萎缩变性等并发症,如没有及时就医与治疗,极易致盲。高度近视患者每半年做一次眼科专科检查,可有效控制严重并发症的发生与发展;高度近视患者一旦出现白内障,应尽早手术,时间拖得越长,手术难度和风险也会增加。

行人 / 非机动车各行其道



机动车按序排队通行

公益广告

文明礼让 快乐出行



开车和大家排队等公交车一样,要按顺序通行,文明、安全。不然都想往前挤,乱哄哄的,反而更慢!



听音乐,听心等等吧!



远亲不如近“邻” 物业人员献血救急

株洲日报讯(全媒体记者/刘平 通讯员/彭碧莹)近日,在石峰区响石岭街道白石港社区碧桂园江山一品小区,提及一个多月前物业工作人员王恺助人为乐的事迹,业主们仍赞誉有加。

事情发生在7月17日晚,当晚,业主杨女士在小区小卖部遇到碧桂园江山一品物业服务中心物管部领班王恺,向其求助。

“杨女士家属不在身边,年过八旬的父亲患癌住院,需要输血治疗。我就想帮帮忙。”第二天上午,王恺陪同杨女士来到位于株洲百货大楼的献血屋。市中心血站得知情况后,迅速联系医院核实情况,紧急为杨女士父亲调配血液,为治疗争取了宝贵时间。同时,王恺参加了无偿献血,为帮助他人贡献自己的一份力量。

不久,杨女士制作了一面锦旗送到物业服务中心,向王恺表示感谢。

白石港社区党总支书记、网格长周平对王恺点赞,称在社区开展的不少便民服务活动中,都有王恺及其同事在现场当志愿者的身影;他工作认真,服务热情,任劳任怨,给不少居民留下深刻印象。

“这是第二次参加无偿献血。”王恺说,自己的举手之劳能帮助居民解决困难,感到很高兴。以后,还会继续参加无偿献血活动,积极参加志愿服务活动,为社会奉献爱心和力量。



奉献爱心 “医”不容辞

近日,市人民医院组织医务人员开展应急献血活动,助力缓解临床用血紧张的局面。医务人员有序登上市中心血站的流动采血车参加献血,为亟待血液救治的患者献出爱心。据统计,当天共有25名医务人员成功献血,累计献血量达8700毫升。

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/彭碧莹 摄

株洲有了治阑尾炎的新技术

无需切除阑尾即可治疗

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/张曦予 黄金

治疗阑尾炎,通常采取手术切除阑尾的方式,而现在不开刀、保留阑尾,同样能治疗阑尾炎。近日,市中心医院消化内科在全市率先使用内镜下阑尾炎治疗技术,成功治好2名阑尾炎患者。

入院前,41岁的谭女士腹部右下位置反复出现疼痛症状,已持续20余天。在市中心医院结直肠外科,她被确诊患有阑尾炎。由于阑尾炎发病时间过久,阑尾周围粘连严重,不适合通过腹腔镜阑尾切除术进行治疗,而使用抗生素治疗,又不见好转。

市中心医院消化内科为谭女士实施内镜下阑尾炎

治疗技术,她成为全市首位接受内镜下阑尾炎治疗技术治疗的患者。该技术利用肠镜找到患者盲肠阑尾开口,从阑尾开口伸入一根成像导管进入阑尾管腔,再通过灌注、取石等方法将阑尾腔内的粪石取出并将脓液冲洗干净。术后,谭女士腹痛症状消失,3天后顺利出院。

第2例接受该技术治疗的阑尾炎患者是一名高中生,术后很快便出院。

市中心医院消化内科主任医师金少纯介绍,内镜下阑尾炎治疗技术跟原有的手术治疗及药物保守治疗方式相比,具有恢复快、创伤小、无疤痕、保留阑尾完整等优点,可适用于急性阑尾炎患者和慢性阑尾炎患者。而对于一些炎症较重甚至阑尾穿孔或已经形成阑尾周围脓肿的患者,则需要尽快进行外科干预或其他治疗。

一问到底

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/杨明 房叶华

近日,市中心医院门诊接待了一名经B超诊断左肾为双肾盂的患者。“体内多了个肾?”诊断结果让患者紧张焦虑,他担心左肾为2个肾脏。经肾内科医生检查、解释后,患者最终安心回家。

什么是双肾盂

市中心医院肾内科:双肾盂是泌尿系统一种先天性疾病,是在发育过程中输尿管芽未分支,而导致一个肾出现两个肾盂。但两个肾盂汇集于同一输尿管,而不是出现两个独立的输尿管。双肾盂与重复肾是有区别的。重复肾是指一侧肾有上下两部分,各有其独立的肾盂和输尿管,可发生在单侧肾脏,也可发生在双侧肾脏。

双肾盂需要治疗吗

市中心医院肾内科:双肾盂是一种先天性泌尿系统疾病,临床上较为常见,如果没有尿路梗阻、肾功能受损等情况一般无需治疗。但双肾盂患者日常生活中要注意卫生,防止出现泌尿系统感染。每天应摄取足够的水分,多喝水,勤排尿;不要憋尿,减少尿液在膀胱停留时间,并借排尿冲出泌尿系统里的细菌,降低感染机率。注意合理饮食,应少吃大蒜、辣椒、花椒等辛辣食物,少喝咖啡、浓茶等刺激性饮品,多吃绿叶菜和水果。保持充足的睡眠,均衡的饮食和适度的锻炼,有助于提高身体免疫力,减少感染风险。同时要注意穿着,尽量选择透气性好的棉质内裤,避免穿着过紧的裤子。

他被发现是双肾盂,怎么回事?