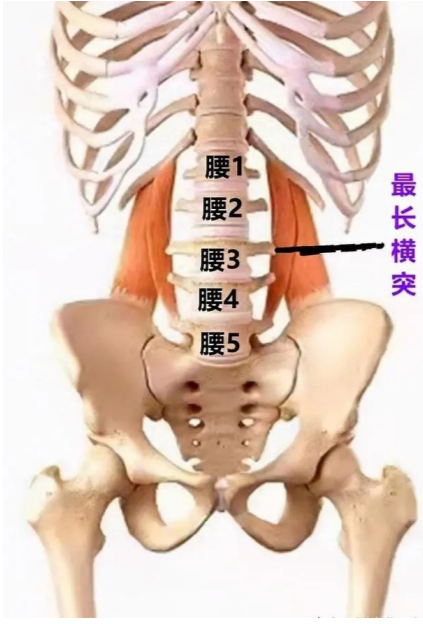


市三三一医院:腰痛超2周,警惕第三腰椎横突综合征



图片来自网络

坐着痛,站着痛,翻身更痛?这种反复纠缠的腰痛,很可能是“第三腰椎横突综合征”在作祟。株洲市三三一医院脊柱外科专家指出,这种容易被忽视的腰部疾病,正悄悄盯上久坐族、体力劳动者和运动达人,若拖延超过2周不治疗,小毛病可能拖成“大问题”。

腰部“危险三角区” 第三腰椎横突的隐秘危机

市三三一医院脊柱外科专家介绍,我们的腰椎如同精密的“骨头塔”,而第三腰椎(L3)就像塔的“中枢纽”。它两侧伸出的横突,是腰椎中最长的“小翅膀”,连接着腰肌、韧带等重要结构,如同挂钩般支撑着日常弯腰、扭身等动作。但正是这个关键部位,在长期不良姿势、过度劳累或外伤刺激下,极易引发无菌性炎症,成为腰痛的“罪魁祸首”。

警惕疾病发出的“求救信号”

1. 疼痛特征:腰带位置正中或偏一侧钝

痛、酸痛,疼痛可向臀部及大腿后侧放射,但一般不超过膝盖,活动时加剧,休息后缓解。

2. 功能受限:弯腰、扭转等动作困难,腰部肌肉紧张痉挛,严重时甚至影响正常坐卧。

市三三一医院脊柱外科专家表示,遇到上面这些情况要及时就医,医生会通过触诊检查第三腰椎横突部位是否有压痛、肿胀,以及腰部肌肉是否有紧张、痉挛等情况。

精准诊断+创新治疗 市三三一医院为您排忧解难

第三腰椎横突综合征的如药物、物理治疗等传统治疗,虽有一定疗效,但往往存在治疗周期长、复发率高、副作用明显等问题。近年来,随着医学技术的不断发展,新的治疗方法——基于整体力学的超声可视化第三腰椎横突治疗取得了显著的疗效。

1. 整体力学强调从患者的整体姿势、动作出发,分析第三腰椎横突综合征的发病机制,从而制定个性化的治疗方案。治疗过程

中,通过综合考虑患者的整体情况,调整姿势、纠正不良运动习惯,以达到更好的治疗效果。

2. 超声可视化技术是一种无创、实时的影像技术,能够清晰地显示腰椎横突及其周围软组织的结构和病变情况。在治疗期间,医生可在超声引导下精准地定位病变部位,进行精准注射药物操作。这不仅提高了治疗的准确性,减少了误伤周围组织的风险,还能够实时观察治疗过程中的变化,及时调整治疗方案。

专家提醒

脊柱是身体的“顶梁柱”,健康容不得半点拖延。市三三一医院脊柱外科专家提醒:腰痛持续超2周,别强忍。早查早治才能避免小毛病拖成“大问题”,让超声引导治疗还您健康腰椎。腰椎可是身体的“顶梁柱”,必须好好爱惜。

(范嗣龙)



谢嘉梦医师荣获湖南省赛区一等奖。通讯员供图

6月22日上午,由北京医师协会举办的“达人秀”全国青年医师精神分裂症规范化诊疗案例比赛在长沙举行。株洲市三三医院选派了临床心理科医生谢嘉梦和青少年身心康复科医生杨清桃两位青年医师代表参加比赛。通过初赛、复赛,她俩凭借扎实的专业知识和丰富的临床经验在众多选手中脱颖而出,谢嘉梦医师荣获湖南省赛区一等奖,杨清桃医师荣获湖南省赛区二等奖。

此次比赛吸引了全省众多优秀青年医生参与,旨在“以赛促学、以赛强技”的模式,系统提升青年医师对精神分裂症规范化诊疗案例比赛湖南赛区

株洲市三三医院是以精神卫生专科为特色的三级公立医院,一直致力于精神疾病的防治与研究。医院精神卫生专科是湖南省重点专科、株洲市医疗特色专科及株洲市财政扶持第二批重点建设医学专科,拥有一支专业技术力量雄厚的医疗团队,医院注重人才培养和学科建设,多次选派专业技术人员赴上海精神卫生中心、湘雅医学院附属二医院、湖南省第二人民医院等地进修学习,并将学习获得的新知识、新技术应用于临床诊疗工作。

此次获奖,不仅是对她个人专业能力的高度认可,也是株洲市三三医院精神医学专业发展成果的体现。未来,株洲市三三医院将以此为契机,进一步加强精神医学学科建设,提升医疗服务水平,为更多精神疾病患者带来希望和福祉。同时,医院也将积极开展学术交流与合作,为推动湖南省精神卫生事业的发展贡献力量。

(谢嘉梦 李鹏)

全国青年医师精神分裂症规范化诊疗案例比赛湖南赛区 市三三医院斩获佳绩

株洲市老年医学学会老年妇科专业委员会成立

6月21日,由株洲市老年医学学会主办、株洲市人民医院承办的“株洲市老年医学学会老年妇科专业委员会成立大会暨第一届学术交流会”在株洲市人民医院举行。

株洲市人民医院党委书记、副院长张积青主持会议,株洲市人民医院党委委员、副院长王莉莉致欢迎辞,她对与会专家和同仁的到来表示热烈欢迎,并强调了老年妇科医学在老龄化社会中的重要性。

株洲市老年医学学会秘书长黄晓红宣读了老年妇科专业委员会成立的批复文件,株洲市人民医院妇科主任王君辉当选为株洲市老年妇科专业委员会第一届主任委员。王君辉表示,将带领团队推动老年妇科领域的学术交流与临床实践,提升株洲市老年妇科疾病的诊疗水平。

随后,株洲市老年医学学会会长、株洲市人民医院党委副书记、院长丁建华发表讲话。他

对老年妇科专业委员会的成立表示祝贺,并对其未来发展提出了殷切期望,提出要充分发挥主委单位的引领作用,与全市同道齐心协力共同推动全市老年妇科医疗服务的标准化、规范化、科学化发展,让株洲市老年妇科专业水平迈向一个新台阶。

成立大会结束后,广州医科大学附属妇女儿童医疗中心黄柳教授以《破解老年女性下尿路症状的盆底密码:多学科视角下的共病管理策略》为题,深入探讨了老年女性盆底功能障碍的发病机制及多学科协作的治疗模式。湘雅二医院吴献青教授针对《腹主动脉瘤与盆腔积液并发的防治》进行分享,结合临床案例详细讲解了手术中常见并发症的预防和处理措施。湖南省妇幼保健院吴湘教授、株洲市中心医院王劲进教授、株洲市人民医院王君辉教授也就多个话题分享了自己的专业见解。

(陈娜)



株洲市老年医学学会会长丁建华为委员会授牌。通讯员供图

理财·周刊

责任编辑:郭家杰

中国银行助力跨境支付“朋友圈”持续扩大



6月18日,首届人民币跨境支付系统(CIPS)跨境银企合作专场活动在上海举行。活动现场,中国银行与CIPS公司签署《上海国际金融中心进一步提升跨境金融服务便利化行动方案》合作备忘录,将在参与网络拓展,跨境人民

币投融资结算清算、宣传推介、创新研究、培训交流,服务上海国际金融中心建设等方面开展深度合作。

活动期间,中国银行举办跨境人民币专题签约仪式。仪式现场,中国银行泰国子行与泰国汇商银行签约CIPS标准收发器合作协议,标志着CIPS标准收发器在东南亚地区首次落地;中国银行上海人民币交易业务总部与蒙古国交通与发展银行签约CIPS直

参资金托管;中国银行新加坡分行与广西北部湾银行签署战略合作备忘录暨推广CIPS业务合作协议。会上,中国银行还发布了首单欧元玉兰债、首单跨境再保险结算等创新案例。

2024年,中国银行跨境人民币清算总量达1300万亿元,集团已有44家CIPS直参行,700余家间参行,36家境外机构实现CIPS标准收发器上线。截至目前,中国银行CIPS直参行、间参行

数量以及网络覆盖面均处于市场领先地位。

中国银行将持续深化与CIPS公司合作,依托CIPS人民币跨境支付清算主渠道作用,充分发挥自身全球化网络优势,共同为全球用户提供更高效、安全、便捷的跨境人民币支付体验,助力人民币国际使用和上海国际金融中心能级提升。

(谭淼)

株洲市银行业协会
株洲日报 主办

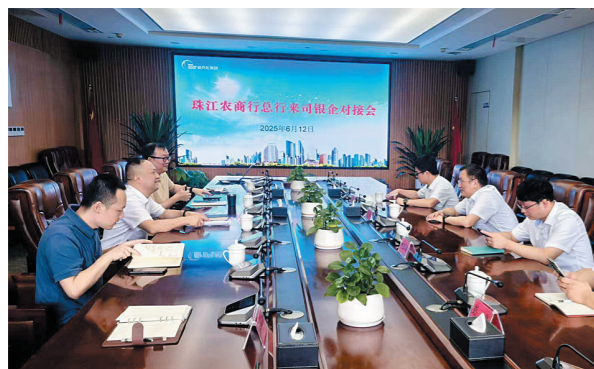
本周刊由

协办单位:
中国银行 交通银行
浦发银行 珠江农商银行
湖南银行



小微企业如有融资需求,请扫此码

深化银企对接 共绘发展蓝图



银企对接会现场。通讯员供图

2025年6月12日,在芦淞区政府的对接协调下,株洲珠江农商银行与新芦淞集团召开了银企对接会。本次会议,参会各方就产业发展合作、扩大金融服务、推动贷款降息扩量等事项进行了深

入探讨,并达成了诸多共识。芦淞区副区长姚艺、新芦淞集团总经理张新琪,株洲珠江农商银行总行行长郭睿参加会议。

会上,芦淞区副区长姚艺对株洲珠江农商银行长期支持芦淞区和芦淞集团表示感谢。他指出,芦淞区凭借航空、服饰、新材料三大特色产业优势,在产业转型升级进程中不断突破,在航空产业,已建成全国领先的通用航空产业基地,形成了涵盖整机制造、航空培训、通航运营的完整产业链,特别是在低空经济发展应用方面,芦淞区抢抓政策机

遇,积极推进无人物流等新兴产业落地。在服饰产业,芦淞服饰市场群作为中南地区最大的服饰集散地,近年来积极响应“一带一路”倡议,与非洲多国建立了紧密的贸易合作关系,今年上半年,芦淞服饰通过跨境电商等领域进一步扩大“芦淞服饰”品牌的国际影响力。目前,芦淞区航空和服饰产业都处于产业转型升级的关键期,而金融支持是推动区域经济高质量发展的重要引擎。

新芦淞集团总经理张新琪就公司目前发展方向和重点项目进行了详细介绍,并希望以此对接会为契机,进一步深化银企合作,携手实现互利共赢。

郭睿行长表示,株洲珠江农商银行将始终秉持服务地方经济发展的初心使命,紧密围绕芦淞区产业升级需

求,重点加大对专精特新和小巨人企业的支持力度,为企业技术创新与战略布局提供全方位金融保障。针对芦淞区特色服饰产业,我们将深化全产业链金融服务,实现金融资源与产业需求的精准对接。同时,将主动顺应政策导向,持续优化金融服务体系,通过流程再造提升服务效能,有效降低企业融资成本,助力区域企业发展行稳致远。

本次会议构建起了株洲珠江农商银行与芦淞区深化合作的桥梁。各方将以此次会议为新起点,持续加强沟通协作,积极探索金融服务实体经济的新路径、新模式,携手实现互利共赢,为区域经济高质量发展注入持久金融动能。

(彭炜)

交通银行 办社保卡

活动时间:2025年3月10日至2025年6月30日

| | |
|---------------------|----------|
| 首次开卡 | 首次代发养老金 |
| 40元支付贴金券 + 30元支付贴金券 | 30元支付贴金券 |

免跨行ATM取款费 免年费 免短信提醒费 免开卡工本费

首次开卡礼:活动期间,首次在交通银行湖南省分行开立湖南省社会保障卡实体卡并激活的客户可获得:40元支付贴金券+30元支付贴金券;

养老代发礼:活动期间,交通银行湖南省社保卡首次实现养老金代发且首次代发金额满100元,再得:30元支付贴金券。

奖励将在达标后的10个工作日内发放,可通过交通银行APP-生活-点击“社保卡”活动图片或扫码进入活动页面领取奖励,需在活动结束后前领取完成。

活动详情95559或交通银行湖南省分行各网点
温馨提示:切勿向非指定不明链接及二维码,不要透露个人账号密码、交易密码及敏感信息。

扫码了解详情 微信扫码 申领湖南省社保卡

浦发银行 SPDBANK

要消费 选浦闪贷

线上办理、自动审批
按日计息、随借随还
期限最长7年、额度最高100万元

额度最高100万元

电话:28661000

湖南银行 幸福食光

“幸福零售”系列品牌活动

满10元减5元
有效期可叠加使用
最高可叠加优惠20元

活动途径:微信扫码二维码关注湖南银行官方微信公众号,选择“融·生活”栏目的“借记卡活动专区”,点击“幸福食光”进入活动页面,选择进入“品牌商户”或“本地商户”优惠券领取页面,验证我行预留手机号后即可参与活动。