

知株侠视频期待您的参与

媒体融合,移动优先。欢迎来到“知株侠”专区,用视频推介株洲高质量发展亮点,扫描当下时政社会热点,服务市民生活难点。邀请所有读者,共同参与,或提供成品,或共同拍摄制作。题材不限,有趣的、有用的、工作的、生活的,均可。联系电话:13975332270;视频投稿邮箱:42040633@qq.com(可发视频,也可只附上网上链接地址),一经采用,稿酬从优。

视 农业

炎陵黄桃迎来采摘季 订单排满



果农在采摘黄桃。

今年,炎陵黄桃种植面积约9.5万亩。

图片/新华社文字、视频/央视网



视 旅游

禹王洞:来自地心世界的清凉



视频海报。

葱郁山谷间的清凉秘境,溶洞连天坑,得名自禹王传说。

文字、图片、视频/学习强国



视 北斗

央视《对话》畅谈北斗 现场推介株洲模式



株洲市数据局局长周琦受邀参加现场访谈。

图片/株洲经开文字、视频/知株侠



株洲北斗湖时空信息科技园项目。

视 交通

醴娄高速全线通车



视频截图。

7月29日,醴娄高速王仙枢纽至石三门枢纽段建成通车,这标志着G60沪昆高速醴娄至娄底段扩容工程——醴娄高速实现全线贯通。

文字、图片、视频/知株侠



视 大美株洲

炎陵:雨后村庄惊现双彩虹奇观

炎陵县策源乡梁桥村经历了一场暴雨洗礼后,一道清晰的双彩虹横跨山涧。

文字、图片、视频/学习强国



天空中的双彩虹。

健康·广场

责任编辑:王芳

夏日高温防“情绪中暑” 市三医院发布女性心理健康调适指南



女性夏季心理调适 图片来源于网络

夏季高温炎热,日照时间长,人体易出现疲劳、烦躁、失眠等症状。而女性由于生理特点及激素水平变化,更容易受到情绪波动的影响,尤其是孕期、产后及更年期女性,可能因天气因素加重焦虑、抑郁等情绪问题。株洲市三医院女性精神一科关注女性

在青春期、孕期、产后、更年期等特殊生理阶段的心理健康,设有“生育保健心理咨询门诊”,为女性提供专业支持。

调节作息 保证充足睡眠

1. 夏季昼长夜短,容易导致睡眠不足。建议保持规律作息,尽量固定入睡和起床时间,避免熬夜。
2. 睡前避免长时间使用手机,可听轻音乐或进行冥想放松。
3. 若因焦虑失眠,可寻求专业心理疏导或药物干预(需医生指导下)。

合理饮食 稳定情绪

1. 高温易影响食欲,但营养不良可能加重情绪波动。建议多摄入富含维生素B、镁的食物(如全谷物、绿叶蔬菜、坚果),有助于

缓解焦虑。避免过量冷饮、咖啡因和辛辣食物,防止刺激神经。
2. 孕期女性需注意补水,每天饮水量保持在1500至2000毫升左右,预防脱水引发的头晕、乏力。

适度运动 缓解压力

1. 适当运动能促进内啡肽分泌,改善情绪,但夏季需注意选择清晨或傍晚较凉爽时段,进行散步、瑜伽等温和运动。
2. 产后女性可咨询医生,逐步恢复盆底肌训练或低强度有氧运动。
3. 避免剧烈运动导致中暑或虚脱。

防晒防暑 避免身体不适引发情绪问题

1. 高温易引发烦躁,要注意外出时做好防晒(遮阳帽、防晒霜),避免长时间暴晒。

2. 随身携带清凉油、藿香正气水等防暑用品。如出现头晕、心悸等中暑症状,及时就医。

关注特殊时期心理状态

1. 孕期/产后女性:激素变化易导致情绪低落,家属应多给予陪伴,必要时到“生育保健心理咨询门诊”评估。
 2. 更年期女性:潮热、失眠可能加重焦虑,可结合心理咨询和激素管理。
- 株洲市三医院女性精神一科秉承“专业、关爱、尊重”的理念,为女性提供个性化的心理健康服务,是专门为女性心理健康提供专业诊疗服务的特色科室。“生育保健心理咨询门诊”可为备孕、妊娠及产后女性提供心理评估、情绪疏导及精神卫生支持,帮助女性平稳度过人生重要阶段。

(彭亚琴)

消除顽疾2年后 八旬老人送来一份 特别礼物

株洲日报讯(全媒体记者/宋芋璇 通讯员/陈娜)近日,株洲市人民医院泌尿外科收到一份特殊的礼物——89岁老人何玉祥撰写的个人传记《人生轨迹》。其中,《寻医记》一章再次详述两年前该院运用“龙激光”技术成功解除其十年顽疾的经历,字里行间饱含对医护团队的深切感激。这份礼物,也成为医院技术与服务的生动注脚。

何玉祥老人的求医路曾充满波折。十年间,他因排尿不畅、夜尿十余次饱受折磨,辗转多家医院,历经四次手术仍未改善,生活质量急剧下降。2023年3月,抱着一线希望,他来到株洲市人民医院泌尿外科。杜新建团队经细致评估,决定采用“龙激光”手术系统为其进行微创治疗。腰麻下,手术仅用60分钟即告成功。术后恢复良好,老人夜尿次数显著减少,睡眠质量飞跃提升,多年苦痛终得纾解。

“手术精准无血,医护待我如亲,出院后还有视频回访指导用药。”何玉祥在书中动情写道。他特别总结医院四大特色:亲人般的关怀、治疗方案科学周全、微创手术先进精巧,以及暖心的“医后服务”。这份认可之下,他提笔著书,以文字诉说感激。

杜新建介绍,前列腺增生症是老年男性的常见病,随着社会的老龄化,其发病率逐年上升,如不规范处理,时间长了可能影响膀胱功能及肾功能,导致病情进一步复杂化、严重化,进而增加治疗和康复的难度。

此次手术中使用的双波长龙激光手术系统,能够在完成组织汽化切除的同时达到充分止血的效果,缩短术后留置尿管和膀胱冲洗的时间,加快患者康复进程。尤其为合并有心脑血管疾病、需要长期服用抗凝药物的患者提供了安全手术的可能。据悉,该项技术不仅适用于前列腺增生患者,还可应用于膀胱肿瘤切除术、腹腔镜下肾部分切除术、尿道、膀胱颈、输尿管狭窄切开等手术。截至目前,该技术已为近600名患者解除痛苦,成为老年泌尿疾病患者的“福音”。

“这不仅是一份礼物,更是对我们的鞭策。”市人民医院泌尿外科团队表示,将持续以先进技术与人文服务,守护更多患者的健康。

市三三一医院临床中的浮针疗法 中西医共铸“镇痛新利器”

在株洲市三三一医院康复医学科诊室里,纤细针具几分钟便缓解颈肩腰腿痛——这是浮针疗法的临床实景。它融合现代医学与中医经络理论,成为医院破解慢性疼痛的“轻创方案”,为患者带来生活质量的提升。

病例分享1

付同学,约1月前运动后出现右踝关节疼痛、活动受限,当时感踝部疼痛剧烈,右踝外侧稍肿胀,曾前往骨科门诊就诊检查后排除骨折,经冰敷、贴膏药、云南白药外喷等处理,仍有疼痛反复,右踝内翻、背伸时疼痛明显,行走困难,来康复医学科就诊,浮针治疗3次后,疼痛明显缓解,可远距离行走。

病例分享2

周女士,办公室职员。约1月前开始出现双手疼痛,手腕背伸时疼痛明显,偶有手指发麻,持物乏力,影响日常工作;经针灸、理疗、氟

比洛芬凝胶贴膏等治疗后疼痛缓解不明显,万般无奈,尝试浮针治疗2次后,疼痛症状明显缓解,现继续治疗巩固疗效。

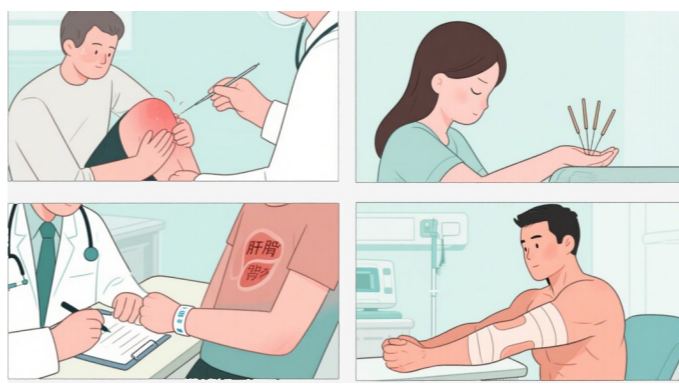
浮针疗法的核心优势

1. 即刻见效,快速缓解疼痛。浮针通过松解筋膜粘连、改善局部血液循环,多数患者在首次治疗后的5至10分钟内即可感受到疼痛减轻或活动范围扩大,尤其对急性疼痛效果显著。
2. 无痛操作,患者接受度高。浮针针体细如发丝(直径0.6至0.8毫米),进针时几乎无痛感,且无需复杂得气手法,尤其适合畏针人群。
3. 适应症广泛,突破传统局限。颈肩腰腿痛等软组织损伤;关节炎等关节疼痛;头痛、痛经等特定部位疼痛。适用广泛,针对性强。
4. 疗程短,疗效持久。

多数病症经1至3次治疗即可显著改善,配合医患协作的“再灌注活动”(针对性功能锻炼),可有效减少复发。

浮针适应人群

- 浮针与传统针在操作和疗效上存在差异,市三三一医院康复医学科专家指出,以下人群更适合选择浮针:
1. 处于疼痛急性期,希望快速缓解症状的患者;
 2. 对传统针灸存在恐惧,或接受传统针灸治疗后疗效不佳者;
 3. 需避免药物副作用的特殊人群,如孕妇、肾功能异常者;
 4. 运动损伤后,渴望加速康复进程的健身人群。



浮针疗法 图片来源于网络

市三三一医院康复医学科专家提醒,若疼痛已如影随形,别让它困住生活。不妨试试浮针这中西医结合的镇痛方案,与疼痛体面告别,重拾轻松日常。

(肖伟斐)