

杨伟 中医副主任医师
大畈区康复科主任
专长:擅长中医针灸、颈、腰椎间盘介入、神经阻滞术、小针刀松解术等多种治疗方法,治疗颈椎病、骨性关节炎、腰椎间盘突出症、风湿、类风湿、中风偏瘫后遗症、青春痘等多种疾病,疗效突出。
坐诊时间:周一至周六(大畈区)。

李芳 中医副主任医师
北门分院康复科主任
专长:对各种骨折、筋伤、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、强直性脊柱炎、风湿及类风湿等常见病、多发病有丰富的经验。
坐诊时间:周一至周六上午(北门分院)。

“全国爱肝日”您的肝脏还好吗?

■记者 叶子



明日是第16个全国爱肝日,今年全国爱肝日的活动主题是“生活需要爱心,也需要爱肝。”昨日,记者从咸宁市中医院肝病科张自富处了解到,近年来,酒精肝患病人数逐年上升并呈年轻化趋势,其中30至45岁应酬多的商务人士、销售人员、生意人等群体是该病的高发人群。

饮酒无度 易患酒精肝

28岁的市民汪先生在温泉城

区一家婚庆公司工作,由于工作压力大,下班后,他总喜欢叫上三五个朋友聚一聚,喝喝酒、吐吐槽。今年过完年之后,汪先生总觉得腹部胀疼,还出现了浑身无力的症状,到医院检查后他傻眼了,年纪轻轻的他,竟患上了酒精肝。

“饮酒无度,长期嗜酒,就可能发展为酒精肝。”张自富告诉记者,正常情况下,酒精进入体内后,10分钟左右即可被吸收,进入血液,被输送至肝脏。当血液中的酒精浓度迅速升高,肝脏已经无法及时将酒精分解时,血液中的酒精就会沿着循环系统进入人的大脑,抑制中枢神经,造成头晕,反应迟缓等醉酒现象。

“因此,喝酒最好不要超过这一界限。”张自富提醒,一旦市民感到头晕脑涨,应及时注意停止饮酒。

养好习惯 防患于未然

“肝脏是人体内最大的解毒器官,体内产生的毒素、废物,吃进去的有害物质和药物等都要依靠肝脏解毒,才能让我们维持一个健康的机体。”在张自富看来,肝脏是维持我们正常生命活动不可或缺的重要器官,一旦肝脏异常,便无法发挥应有的功能,人的健康便受到威胁。

市民对肝病不能掉以轻心,但也不用过度担忧。很多人对肝病缺乏了解,谈‘肝’色变。有的患者病急乱投医,过度用药。”张自富介绍,其实,肝病是可防、可控、可治的,只要端正态度,走出误区,科学诊疗,是完全可以康复的。

“在日常生活中,市民要养成良好的生活习惯,保持规律的生活,按时休息不熬夜,多吃新鲜水果和蔬菜。”张自富最后提醒,市民首先要保证少吃油炸等油腻食品,多运动,有效控制体重,才能保护肝脏健康。

温泉泉塘社区

开展健康知识讲座

本报讯(记者 叶子)为了更好地为社区居民服务、普及健康保健知识,传播健康理念,3月10日上午,市疾控中心为泉塘社区居民举办了一场主题为“控制三高,拥抱健康”的健康知识讲座,近60名社区居民参加了本次讲座。

讲座中,市疾控中心健康管理中心钟平主任从人体需要哪些营养素、日常饮食与“三高”的关系以及怎样做到合理膳食几个方面,做了生动细致地讲解,强调养成良好生活习惯的重要性。

此次健康知识讲座通俗易懂,贴近居民生活,受到了大家的一致好评。据了解,市疾控中心将会继续加大健康知识宣传的力度,把健康社区和谐社区相结合,使社区居民对人体健康有了更多的了解和认识。

中国人民解放军第一九五医院

开展义诊活动



本报讯(记者 叶子)3月12日上午,由中国人民解放军第一九五医院26名医护人员组成的志愿服务小分队来到潜山广场,对过往市民开展了义诊、健康指导、免费测血压、发放药品等便民服务活动。

当天,早春的寒意还未褪去,但195医院的医护人员仍顶着寒风,认真、细致地为前来接受服务的群众量血压、体检、做健康咨询,并根据专科特色,向咨询的市民做耐心的讲解。在短短3个多小时里,共义诊、接受咨询、免费测血压200余人次,发放20余种药品共计4516元。

此次活动受到广大市民的普遍欢迎和好评。据该院行政科李梓介绍,下一步,195医院还将发挥自身的优势与特点,深入开展富有医院特色的志愿服务活动,将学雷锋活动引向深入。

咸宁市第一人民医院

孕妇学校受欢迎



本报讯(记者 夏咸芳 通讯员 黄安家)3月16日,在咸宁市第一人民医院产科会议室里挤满了一群特殊的学员——在丈夫或长辈们的陪同下,她们个个挺着大肚子,专心致志地听着产科主任郑珺娓娓动听的讲解,不时还往本子上记着、写着。

为提高人口素质、做好优生优育工作,让每一个家庭都能养育一个健康、聪明的小宝宝,今

年,咸宁市第一人民医院在每月16号、21号、26号免费开设了准父母健康教育学校,着重宣传各种优生优育知识。如,孕期保健、孕期营养及体重管理、科学坐月子、母乳喂养等,主题都立足于实际,老师的讲解也如行云流水、一气呵成,期间穿插学员互动和抽奖项目深受孕妇及家属的欢迎,也提升了产科孕妇护理和保健水平。

嘉鱼鱼岳社区卫生服务中心

开展妇科常见病防治知识讲座

本报讯(记者 叶子 通讯员 周文广 周凌峰)3月8日,嘉鱼县鱼岳社区卫生服务中心在鱼岳镇樱花社区举办了“关爱女性”妇科常见病防治大型知识讲座。

鱼岳社区卫生服务中心妇产科主治医师江慧芳以精湛的专业知识和丰富的临床经验,通过通俗易懂的语言、形象生动的图片,从妇女常见疾病的预防和治疗等方面为

大家做了详尽讲解。她建议女性朋友,在平时生活中应该养成良好的生活方式和卫生习惯,定期体检,做到有病早发现、早治疗、早康复,以免养痍为患。



关注咸宁新闻网微信
xnnews



更多精彩活动和免费礼品等你来