



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

全省孕妇学校示范培训基地在市第一人民医院挂牌

# 孕妈咪练瑜伽真的很不错

本报讯(记者 叶子)4月9日,咸宁市第一人民医院产科邀请专业的孕期瑜伽老师对在该院产科建档的孕妇进行授课。课程通过理论讲解结合动作训练及专业瑜伽老师的指导等方式进行,受到孕妇们的热烈欢迎。

据了解,孕产期瑜伽是该院孕妇课堂新增课程之一,据该院产科主任郑珺介绍,孕妈咪学习瑜伽,不仅可以掌握正确的呼吸技巧和放松方法,让心脏、肺部肌肉处于良好状态,有利于顺产和产后的身体恢复,同时还可提高血液循环,加强肌肉的力量和伸缩性,增强髋部、脊柱和腹部肌肉来支撑子宫里宝宝的重量。此外,通过适当的锻炼和良好的姿势习惯,还能缓解孕期腰酸、背疼等状况,改善孕期睡眠质量,使孕妈咪保持健康愉悦的状态。

郑珺称,市第一人民医院的孕产瑜伽课程安排在每月的第二和第四个周日下午,为了保证准妈们的上课



质量与安全,目前,孕产瑜伽每期限报名人数25人,有需要报名的准妈妈可拨打15872026464,18607245206,提前

与医院产科联系。

据悉,日前,该院孕妇课堂被授予全省孕妇学校示范培训基地。

咸宁市中心医院

## 开展信息系统故障应急演练

本报讯(记者 叶子 通讯员 张文)日前,咸宁市中心医院同咸宁医院按院应急办演练计划,安排进行了信息系统应急演练。据悉,此次应急演练旨在提高该院应对突发事件和应急处置能力,防范信息系统故障风险,落实和完善信息系统故障应急预案,确保事件发生时反应快速、报告及时、措施得力、操作准确,降低事件可能造成的损失。

当日下午3点,演练各小组人员就位,由信息系统故障演练总指挥陈雄副院长宣布演练开始,医院部分区域网络无法正常使用。计算机中心接到急诊故障电话后,经初步分析是网络断开,系统不可用。接到故障电话的计算机中心网络工程师刘巍迅速到现场查看,经过缜密排查,发现汇聚机房连接中心机房的光纤被老鼠咬断,影响到AB区的网络正确的通信,影响区域为门诊、急诊、医技科室。

经刘巍初步判断,光纤熔接恢复正常通信需要2小时左右。医院应



急领导小组立即宣布启动应急预案,并通知相关部门转入手工操作,计算机中心尽快恢复网络。并综合协调工作人员第一时间出现在门诊大厅,帮助做好宣传解释及疏导工作。

在计算机中心工作人员认真排查下,故障于下午四点被排除,全院

信息系统恢复正常工作状态,演练按照预定方案顺利进行,整个演练过程平稳有序。

演练结束后,全体参演人员召开了反馈分析会,会上计算机中心就演练全程进行了汇报,各参演部门对演练提出了意见和建议。

彻底阻断血吸虫病传播途径

## 嘉鱼全力推广以机耕代替牛耕

本报讯(记者 叶子 通讯员 周文广 刘进)为确保今年内血吸虫病达到阻断传播标准,日前,记者从嘉鱼县卫计局了解到,嘉鱼县定于6月30日前淘汰耕牛,完成以机代牛工作。

作为血吸虫病主要传播途径的耕牛,一直影响着血吸虫病的预防与控制。嘉鱼县为阻断这一传播途

径,自2011年以来,该县政府采取每头耕牛补贴现金1200元的形式淘汰耕牛,采取以机耕代替牛耕,效果非常明显。该县人群血吸虫感染率由2013年的6.6%降至为零。

为巩固这一来之不易的成果,该县今年继续淘汰耕牛,先后出台了《嘉鱼县2017年血吸虫病疫区

牛管理暂行办法》、《嘉鱼县2017年血吸虫病疫区淘汰耕牛,以机带牛工作实施方案》和《嘉鱼县血吸虫病疫区防止耕牛复养管理实施细则》等文件。该县副县长陈勇章多次带领相关部门负责人深入疫区乡镇,督导检查淘汰耕牛、以机代牛工作。目前,该项工作正在有序推进。

### 你问我答

**温泉周女士问:**医生您好,我今年42岁,平时饮食爱吃肉和动物的肝脏这些,最近体检检查出来高血脂。我想问问关于高血脂吃些什么能帮助治疗?

**湖北科技学院附属第二医院内科彭医生答:**您好,您这种情况是血脂浓度过高反应引起的刺激性反应症状情况。建议您平时注意少吃油腻的东西,根据自己的情况注意加强体育锻炼,必要时使用调节血脂浓度过高的药物治疗控制。

**咸安刘女士问:**医生您好,我最近诊断为综合性眩晕症,请问怎么治疗效果最好?

**咸宁市中医医院康复科余医生答:**头晕常见的病有血压异常,贫血,鼻炎,颈椎病,脑供血不足、胃肠道疾病,美尼尔氏综合征、休息不好等,建议先测一下血压看有无异常。如果血压正常,建议到医院神经内科就诊检查,明确诊断再治疗。

**咸安区张女士问:**请问想佩戴隐形眼镜要注意什么?对眼睛伤害大么?

**湖北科技学院附属第二医院视光中心胡医生答:**佩戴隐形眼镜首先要检查眼睛有没有炎症,试戴看看角膜适合不适合带隐形眼镜,另外要注意戴眼镜的时候要注意用眼卫生,佩戴隐形眼镜需要严格消毒,避免引起角膜炎和结膜炎,一天不能超过8小时。

**温泉王先生问:**我姑姑在年轻的时候,就有腿疼的病,一天腿痛,但是,那个时候条件不好,就没有治疗,痛的时候,就吃一些止痛药,可是,现在随着年纪大的关系,腿疼的很厉害,到医院才知道是风湿的病。我想问一下风湿病的人在平时有什么需要注意的事项吗?

**咸宁镇济堂主治医师镇勇答:**类风湿关节炎患者需要注意饮食调理,以高纤维、低脂肪、易消化、低糖低盐的饮食为主。患者会因为关节疼痛、活动减少等因素可能影响食欲和消化功能,蔬菜水果含有大量的纤维素,可以有效的帮助患者改善肠道功能,同时也可以满足机体对各种微量元素、维生素的需求。

(叶子/整理)