

健康咸宁技术指导办公室  
咸宁市卫生健康委员会  
咸宁市健康教育所  
香城都市报社

联合主办

## 武汉大学基础医学院一行来咸

## 交流学习“WE爱在一起”项目

本报讯(记者 叶子 通讯员 王俊芳)12月23日,武汉大学基础医学院组织该校老师到湖北科技学院与“WE爱在一起”项目组进行了交流学习。据介绍,“WE爱在一起”项目组自2015年12月成立,主要承担宣传防艾知识,增强个人健康责任意识,消除歧视,推动自我检测,遏制艾滋病传播上升势头等工作。

在“WE爱在一起”项目组检测室,该项目组相关负责人对武大老师们做了一个简略的介绍。在得知项目组已经可以自己进行艾滋快检以

后,武大老师们表示,部分人群在有这个疑虑的时候可能并不想去疾病预防控制中心进行检测,项目组的这样一种服务给了这样一个群体方便。

在检测室交流学习完毕后,武大老师们观看了“WE爱在一起”的介绍视频。在视频的观后交流中老师们得知,项目组的各项事宜都是通过学生之间的团结合作来完成的,并且各部门间分工明确,相互配合,共同进步,当场竖起大拇指为他们点赞。

“WE爱在一起”项目组相关负责人表示,接下来,项目组会将社团、科



研、公益、社会服务等更紧密地联合起来,在各部门的联合下将项目组做得更好。武大老师们也表示,像这种将科研联系起来的社团组织值得他们学习。

## 武汉协和医院专家

## 赴通山开展教学查房会诊

本报讯(通讯员 郑宗敬 沈海英)12月13日至14日,武汉协和医院医学博士、研究生导师高峰应邀到通山县中医医院内分泌科针对内分泌性高血压疾病进行教学查房会诊。

《内分泌性高血压的诊断与鉴别诊断》在高峰教授抑扬顿挫、深入浅出、贴近基层临床的讲解中让医护人员获益良多。

课后,高峰教授到病房进行查房。通山陈老师,患糖尿病周围神经病变合并高血压,血压控制不理想。家住楠林的徐老伯,原发性醛固酮增多症、高血压。高峰教授仔细询问患

者病情,听取管床医生的诊疗经过。在肯定县中医医院内分泌科医生诊疗方案的同时,深入浅出分析了患者疾病和并发症发生的原因,对后续治疗提出了切实可行的意见和建议。

通山县中医医院从2010年起,就与湖北省人民医院、武汉协和医院、武汉同济医院、咸宁市中心医院建立了业务发展战略合作联盟,有着成熟的省、市、县“1+1+N”医疗联合体服务模式。线上以互联网信息系统为平台,建立线上远程医疗服务模式,让北京、上海、武汉三甲医院的专家们通过音频、视频直接查看患者病情。



线下定期邀请武汉协和、同济、省人民医院的教授来院授课、坐诊、教学查房,让通山县的老百姓不出县就可以享受到省级专家的优质医疗资源,实实在在地服务于群众。

## 通城县红十字会携手县中医医院

## 为通城桂家村群众送药送健康

本报讯(记者 叶子 通讯员 余颀姚国徽)12月18日,通城县红十字会携手通城县中医医院在该县北港镇桂家村卫生室开展“名老中医药专家传承工作室”下乡巡诊暨送药送健康活动,为村民们送去温暖。

当日,通城县中医医院副院长吴宇带领健康管理科、心血管内科、针灸康复科、消化科、B超室等医护人员一行9人为村民进行了把脉问诊及用药指导,免费为大家做了血压、血糖、心电图、B超等检查,并给有需要的村民提供了针灸、推拿治疗。同时,针对老年慢性病、多发病等相关知识进行了健康科普宣传。

据统计,此次活动通城县红十字会免费为到场的所有村民发放了眼



膏、红霉素软膏等价值近3000元药品,医护人员共计接受健康咨询70余人次,免费为村民测量血压、血糖、做心电图和B超检查50余人次,针

灸、推拿8人次。现场工作人员热情、周到、专业的服务,为村民在寒冬里增添了一丝暖意,受到了大家的高度赞扬。

## 如何护理眼周皮肤

本报讯(全媒体记者 陈希子)近日,家住咸安三元社区的周女士想咨询,该如何科学护理眼周皮肤?

三元社区卫生服务中心相关负责人介绍,缺失水分的眼周皮肤很容易出现细纹,冬日里,一周使用1-2次眼膜作为眼霜的辅助性产品,可及时为眼周皮肤补充水分。

“眼部的清洁是非常重要的,而眼部肌肤比其他面部位置要脆弱得多,所以眼部清洁一定要用非常温和的卸妆或者清洁产品。”该负责人介绍,眼部按摩可以有效缓解眼部疲劳。他建议,市民可用无名指蘸取眼霜,然后以眼角为起点,从中间开始往外侧画圈圈,再用中指和无名指按

住太阳穴,用力画圈按摩,有利于缓解眼部疲劳和眼睛充血的症状。

做鬼脸、大笑之类的剧烈表情会过度拉扯皮肤,容易导致细纹、皱纹的产生,要避免过于剧烈的面部动作和表情。在阳光充足的地方要注意防晒,可以戴太阳镜或者遮阳帽。同时尽量避免熬夜,以防加重黑眼圈。

假期是孩子近视高发时期  
这些知识点家长需熟记

寒暑假孩子看电视、电脑,抱着手机的时间增加,用眼强度增加,导致了视力的急剧下降。

很多家长以为近视只是小事,但是真实的情况是,近视目前无法治愈,激光手术矫正并非适合所有人。而预防、控制近视则是重中之重。

## ◆孩子近视怎么办?

## 戴眼镜

如果是真性近视,建议及时佩戴合适度数的眼镜。若佩戴不及时,加重视觉疲劳,视力只会越来越糟。

## 限制游戏 矫正姿势

限制玩电子游戏时间,用眼30分钟休息10分钟。

纠正看书、写字姿势,书与眼睛距离保持30-45cm。

## 户外运动

每天大于两小时以上的户外活动有利于眼睛健康。

## 建立视力档案

一年一次眼睛体检,建立视力档案。近视患者每半年进行一次。

◆这些知识点,  
每个爸妈都应知道

这些知识点,每个爸妈都应知道

Q “戴上眼镜,度数就越来越深”?

错

只要导致近视的病因还在,近视度数就会不断加深,这与是否戴眼镜没有直接关系。一旦发现孩子近视,要尽早就诊,并在医生的指导下,为孩子验光配镜。

Q 父母视力很好,孩子就不会得近视了?

错

近视虽和遗传有关,但主要取决于后天用眼习惯。

Q 我是高度近视,我的小孩子也会近视?

可能

父母双方都是高度近视,小孩得近视的概率更高。

Q 近视的恶化程度,会随着年龄趋缓?

对

成人以后,因为生长发育速度趋缓,近视度数会比较稳定。

(健康咸宁公众号)