



省药学会年会在鄂市召开

本报讯 通讯员饶志威、肖晓报道:12月5日,省药学会药物流行病学与药物临床评价学术年会在市中心医院咸宁医院召开。来自全国各大医院的多名知名药理学专家、湖北省药学会委员以及全市各级医院药学人员参加了会议。

中国医院协会药事管理专业委员会主任李喜西教授、华中科技大学同济医学院临床药理学研究所曾繁典教授、常州第一人民医院游一中教授、上海交通大学附属第一人民医院刘皋林教授、市中心医院院长杜光教授等亲临授课。报告内容既讨论了我国临床药师培训现状,也对医院药学现状及临床药学科体系建设发表了独特见解,还就目前临床给药方式及用药安全展开了深入的研讨。

在新医改的背景下,医院药物流模式转向药学服务的今天,临床药学科的发展亟待完善,此次会议为临床药学的发展开阔了思路,指明了发展方向。

省第四批博士医疗服务团走进赤壁

本报讯 通讯员罗婷婷报道:11月30日,湖北省第四批博士医疗服务团幕阜山区巡回义诊启动仪式在赤壁市人民医院举行,随后博士团专家们为群众进行了义诊。

义诊现场人头攒动,不少闻讯赶来的群众,早早地排队等候。专家们热情地接待前来就诊的群众,免费为患者诊治、解答咨询。赤壁市民在家门口享受到来自武汉各大医院的医疗服务,对这种高层次的义诊活动给予一致好评。

据悉,此次博士医疗团巡回义诊活动由省委组织部、共青团湖北省委组织,来自省内各大医院的15位医学博士参与,涵盖妇产科、神经内科等13个临床科室。

咸宁职院开展防艾宣传周活动

本报讯 通讯员黄霞报道:12月1日是第28个“世界艾滋病日”。为宣传和普及预防艾滋病知识,营造良好的“防艾”社会氛围,咸宁职院心理中心开展了“行动起来,向‘零’艾滋迈进”的预防艾滋病宣传周活动。

活动周期间,中心邀请了市疾控中心健管中心主任钟平开展了预防艾滋病的专题讲座,心理中心全体人员,各院部分管学工副院长、心理专干和心理委员学生代表、校医务室工作人员共300余人参加。钟平从艾滋病的起源、高校学生对艾滋病知晓情况和疫情流行现状、艾滋病的传播途径及预防措施等三个方面,向师生介绍了艾滋病的相关知识。

同时,该校心理中心在此次“防艾”宣传周活动中还通过微信,向该校大学生传播“防艾”知识。

赤壁举行居民健康卡首发仪式

本报讯 通讯员刘纯报道:11月30日,赤壁市举行居民健康卡首发仪式,标志该市居民健康卡发放工作正式启动。

居民健康卡发行工作是推进深化医改、优化服务流程、实现医疗卫生机构服务协同,方便群众就医的重大民生工程,是解决老百姓“看病难”、“看病贵”的重要举措,各有关部门相互配合才能确保该项工作稳步有序开展,进一步完善居民健康卡系统平台建设及后续管理工作,真正实现“一卡在手、健康无忧”,让居民健康卡成为服务群众的“连心卡”、“守护卡”。

据了解,此次发行的居民健康卡是集新农合一卡通、医疗机构就诊卡于一身,是陪伴每个人一生的健康信息卡,可用于基础健康信息存储、跨地区和跨机构就医、费用结算和金融服务等。该市力争年底前完成33万多张居民健康卡的发放工作。

夜里身体很疲惫,大脑却很活跃;早上该起床了,可就是起不来——

谁偷走了你的好睡眠?

夜难睡、早难起,都市生活睡不好

这是很多人的经历:深夜里躯体很疲惫,大脑却很活跃;早上该起床了,可就是起不来;半夜刷一下社交网络,总有人凌晨三四点仍在发言;甚至有人在微信上惊呼“又是一夜无眠”。

“在大城市里,失眠人群已占到了神经内科门诊量的三分之一。”临床发现,很多人出现睡眠障碍,其中成年人有睡眠障碍的比例高达30%。

62岁的赵女士失眠长达7年,隔两三天就要有一次依靠药物才能“睡

一觉”,近期被医院诊断为抑郁症。她说:“躺在床上经常不自觉就想起过去发生的不愉快的事情,有些事情越想越难受,想起来都想哭,经常一整晚不能合眼。”

专家介绍,由于多种原因,包括不健康的生活方式,导致失眠者不断增多,特别是在大城市,由于生活和工作压力较大,一些人出现了“城市失眠综合征”。

长期研究失眠的广东省第二人民医院神经内科主任刘新通专家

说,容易失眠的人群有几类:一类是脑力劳动者多;二类是高风险职业者;三类是性格内向、敏感的人,这些人群容易出现抑郁或焦虑的症状。

医学研究发现,睡眠障碍已成为一种社会现象,根据美国国立睡眠基金会2005年调查,38%的人每周至少有几天晨起不清醒,32%频繁觉醒,21%入睡困难,21%早醒不能再睡,7%每个月会有几次失眠药物治疗。

该睡不睡、情绪波动,造成习惯性失眠

“失眠的原因有多种。”专家认为,一是生活方式违反睡眠规律,在失眠人群中,7%的人患有“睡眠延迟综合征”,错过了睡眠的最佳时间。

“在正常的生理状况下,人体大约23点产生困倦感,熬过12点睡意就过去了,长期熬夜,形成习惯也就令睡眠延迟。”

一些年轻人追求夜生活,一到晚上就兴奋,安排聚会、泡吧、看电影、上

网等活动;同时,太晚进食、大吃大喝也会让肠胃处于工作状态,导致中枢神经兴奋。

“人们长期把失眠归结于心理原因,认为焦虑、抑郁等情绪问题是主要的原因,忽略了失眠的身体因素。”专家说,失眠者往往是大脑神经某个区域长期兴奋,从而难以入睡。

二是情绪波动影响睡眠。“焦虑症、抑郁症约占神经内科门诊量三分之

一。一些人因头昏、头疼、心慌、腹胀等躯体症状来就诊,一诊断是焦虑症。”刘新通说。

此外,专家认为,外界睡眠环境不好,也会损害睡眠。人体在全黑、安静环境下会较好地分泌褪黑素,这是一种有效维持睡眠周期的激素。而城市光污染严重,很多情况下,关上窗帘、不开灯也有光线透进来,这样会抑制褪黑素的产生,无疑会对睡眠产生影响。

失眠是种病,超过4周一定要治

“临床发现,失眠患者只有少数人求助于心理、神经等专科医师,绝大多数从未服用药物或采用其他方法改善睡眠。”刘新通表示,长期频繁失眠是一种病,需要求助于医生。

据他分析,“失眠症”患者呈现“一高三低一大”的特点,即患病率高,就诊率低、确诊率低、治疗有效率低、健康危害大。一些人并不知自己是“失眠症”患者,更多的是因为头疼、头晕前来医院检查。可是通过仪器检测其睡眠状况,发现他们的睡眠质量很差。研究发现,未经治疗的失眠病人,

43%思维及判断力混淆,59%记忆力普遍下降,83%容易沮丧和恼怒,42%情绪失控,47%有抑郁现象。

刘新通指出,睡眠是维持生命的极其重要的生理功能。因此,对失眠现象必须重视。而克服睡眠障碍,一是不要强迫自己,“躺在床上睡不着,不要强迫自己入睡,可以起来看看书,有困意再躺下睡觉。”他说。

二是注意睡眠卫生。卧室要尽量安静、避光、温度适宜。可睡前泡脚,喝杯热牛奶,保持心情平静。“失眠症患者长期服用安定等镇静类药物,会

出现不良反应,甚至形成药物依赖。”专家建议,可考虑通过针灸等传统医疗方法抑制大脑兴奋神经,促进快速入睡。

三是养成生活习惯。“睡眠前不要喝咖啡、烈酒,不宜剧烈运动、情绪激动或看刺激神经的电影。有些人睡前爱上网或看微信,无论是内容还是光线的刺激,都会影响睡眠。”刘新通说。

专家表示,失眠病程小于4周的一般不需要治疗,大于4周小于6月的,可能会导致大脑功能紊乱,必须及时治疗。(本报综合)

巧妙应对孩子任性

本报讯 记者朱亚平报道:15日,家住温泉希望巷的周女士发现,为了达到买新玩具的目的,不到2岁的儿子学会使用哭闹、哀告、摔东西等“任性手段”,周女士困惑不已。

国家高级心理咨询师万虎表示,为了实现自己的要求,哭闹、哀告、摔东西等是孩子最常用的手段。一旦孩子任性起来,很多父母都会马上缴械投降。

家有任性孩子,家长可使用战术应对。万虎介绍,拒绝孩子,一定要从一而终。一旦父母不满足后又满足他的要求,他就会产生偏激心理。

对正在任性发脾气孩子,可采用安静缓和法。孩子发脾气时,家长要持平静态度,待孩子平静后,再用平缓的口吻对他进行批评教育。

当孩子和家长出现“顶牛”的现象时,家长可采用通俗讲解法,用讲故事、讲笑话

的方法来缓和矛盾,并借故事去触及孩子的心灵。

对孩子纠缠不休等行为,家长可采用不予理睬法,故意不加注意,装作没有听见或者暂时离去。当孩子平静后,家长就当没发生那样,不予理睬。

父母对孩子说“不”之后,要耐心向孩子解释拒绝的理由,让他明白“不行”的道理。虽然这种解释孩子不一定听得懂,但是至少能让他明白,父母拒绝他是有理由的。

万虎提醒,孩子任性大多为家长宠爱不当所致。父母过度表扬或批评;父母滥用奖励、缺少惩罚;父母间的教育意见不统一;父母的盲目扼杀和过分保护等,都会导致孩子任性。

如何预防冠心病

本报讯 记者赵晓丽报道:近日,气温持续偏低,一些冠心病患者进入了多事之秋。温泉花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红表示,要想预防冠心病发作,除了注意保温,避免迎风急走外,还要适度进行锻炼、合理膳食,保持心情愉快,避免情绪激动。

苏艳红介绍,冬季气温低,会使人体处于一种应激状态,易引起冠心病患者病情加重。有些冠心病患者,天气冷后注重保暖,但不愿运动,整天坐着或躺着,这也是不对的。因为久卧不动会使血流缓慢,形成血栓,所以冠心病患者可选择较暖的时间和时段进行适量的体育锻炼。

她提醒,一般人看来,冠心病是老年人特有的疾病,但现

在30-40岁的人患冠心病的越来越多,生活压力大、少运动、肥胖、血脂高、血糖高,以及生活不规律等是主要诱发因素。

“当下宅男、宅女越来越多,有时只需要一台电脑就能坐一天,而这运动减少、久坐恰恰是患冠心病的危险因素,如果不注意加以控制,则加大患病风险。”苏艳红提醒市民,冠心病发病急、危害大,死亡率较高,早发现、早治疗很关键。

她表示,血压高、血脂高等都是患冠心病的危险因素,建议这类市民每年要进行深度的体检,特别是肥胖、“三高”、吸烟、糖尿病,以及缺乏体力活动的高危人群,应半年体检一次;普通人,特别25岁以上的人群,应一年体检一次。



完善机制 落实措施 市地税局稽查局履职尽责促效能提升

7月份以来,市地税局稽查局针对稽查工作存在的突出问题,结合开展“三严三实”专题教育,积极履职尽责,通过制订出台了一系列涉及政务、业务、事务等方面的制度,把规矩立起来,保证了稽查各项工作的顺利开展,工作效率大幅提升。截止11月底,已查结案件35户,比2014年的18户增加了近一倍,查补税款5000余万元。

建规范明岗责 杜绝工作“踢皮球”
针对工作中因为职能不顺、职责不清、行为不当造成的工作拖拉推诿等问题,按照“忠诚、专业、干净、担当”要求,10月份,市地税局稽查局在充分讨论和征求各方面意见的基础上,组织人员制订了“咸宁地税稽查人员行为规范”和稽查科、审理科、执行科、办公室工作职责,并将行为规范和工作职责挂在每个科室的墙上,让干部职工清楚明白,自己的一言一行是否得当,自己有哪些工作职责,每天该干哪些事,比较有效的解决了以往职责不清、工作拖拉推诿等“踢皮球”现象。同时,市地税局稽查局还细化了机关科室绩效管理,量化了

共性和个性指标,充分利用绩效管理考核系统,对全局各科室工作状况、个人履职情况实行实时监控考核,干部职工职责分明,主观能动性,工作效能大大提高。

重效率优程序 解决案件审理“肠梗阻”
针对税务稽查案件审理工作人员少,工作量大,积案多等问题,从9月份开始,市地税局稽查局积极创新稽查审理方式方法,在全面实行稽查、审理人员交叉审理的基础上,建立了三级审理制度。即:一般案件直接审。对案情简单、事实清楚、证据确凿、符合法定程序、适用法律正确,拟处理意见适当的案件,由审理科直接制作文书报局长批准执行;较大案件集中审。对案件复杂,涉案金额较大,事实不清,证据不足或不符合法定程序的案件,审理人员出具初审意见,由稽查人员补证后提交稽查局案件审理委员会审理;重大案件上交审。对社会影响大、案情复杂、涉案金额大,查补税款500万元以上或拟处罚200万元以上的案件,报请市地税局审理委员会审理。通过实行三级审理,大大提高了稽

查审理工作的效率。3个月时间,该局审理以往陈案9件,2015年稽查案件审理做到了无积案,有效地解决了稽查案件审理“肠梗阻”问题。

勤安排强督办 给干部戴上“紧箍咒”
为了保证各项制度和决策落到实处,市地税局稽查局全面建立了工作督办通报制度。对每月工作、制度执行情况和局长办公会、局务会安排的各项工作,该局分别明确了责任领导、责任科室、责任人员、完成时限,涉及政务工作由办公室负责通报督办,涉及业务工作由审理科负责通报督办,办公室和审理科的工作由执行科负责督办落实,稽查科负责对全局工作督办结果进行监督。督办结果通过文字和内网两个平台按月进行通报,无形中给干部职工戴上了“紧箍咒”,在局内形成了既相互制约又相互促进的良性循环局面。使各项制度和决策不仅写在纸上、挂在墙上,同时落到了行动上。2015年下半年,市局稽查局各项工作运转顺畅,落实得力,全年各项稽查任务圆满完成。(余志雄)

遗失声明

陈立新遗失坐落于咸宁市双溪正街的房屋所有权证,证号:23123,特声声明作废。
父亲陈汉洲,母亲王文平,遗失王远翔(男,出生日期:2007年1月1日)出生医学证明,编号:1420432025,特声声明作废。

胡春遗失通城县医药公司关刀药店营业执照正、副本,注册号:422324000005896,特声声明作废。

董庆雄遗失咸安区桂花博康药店国税税务登记证副本,证号:422301195905075310,特声声明作废。

湖北创润贸易有限公司遗失中国银行股份有限公司咸宁中城支行开户许可证,核准号:J5360000844901,特声声明作废。

湖北创润贸易有限公司遗失地税税务登记证正、副本,证号:421202092015380,特声声明作废。

湖北创润贸易有限公司遗失组织机构代码证正、副本,代码:09201538-0,特声声明作废。

湖北创润贸易有限公司遗失国税税务登记证正、副本,证号:4212020920,特声声明作废。

万琼珪、万琼瑾遗失坐落于通城县隽水镇秀水镇秀水村的房屋所有权证,证号:012999、00153,建筑面积445.50平方米,特声声明作废。
新景全遗失位于向阳湖镇广东畈村十组的国有建设用地使用权证,土地使用证号:国用(1993)第050810006号,用途:居住,面积277平方米,特声声明作废。

声明

湖北华亿通橡胶有限公司原公章及财务印章因使用年限已久,模糊不清,已销毁,以后各业务以现有的公章及财务印章章为准,特此声明。

湖北华亿通橡胶有限公司
2015年12月17日

咸宁市房地产管理局补发房屋权属证书公告

咸房公字(2015)86号
房屋所有权人陈立新声称,其座落于咸宁市双溪正街的房屋,证号:23123号《房屋所有权证》,因不慎遗失,现向本局产权交易所申请补办。依据《房屋登记办法》,我局已受理补办申请,若有异议者请自本公告之日起2个月内以书面的形式向本局提出,否则期限届满该房屋所有权证作废,并按有关规定办理补办手续。特此公告

咸宁市房地产管理局
2015年12月17日

公告

高红菊同志:
根据工作需要,请你于2015年12月8日之前回到单位上班,如不按时回单位上班,超过时间按旷工论处,并依据相关法规,对你做出处理。
中共高阳县新街镇委员会
2015年11月28日

崇阳中医院骨伤科

湖北省重点专科
咸医广【2015】第04-10-1号

电话:3066175 3066171 13971802002
地址:崇阳县天城镇程家巷36号