

## 生活顾问

### 冬季如何应对鼻炎?



本报讯 记者朱亚平报道:最近,市民叶女士又感冒了,闹人的鼻炎让叶女士寝食难安,感冒、流鼻涕……很是难受。

温泉花坛社区卫生服务中心全科医生苏红艳介绍,鼻炎是冬季中的一种多发病、闹人病,很多鼻炎患者容易感冒、流鼻涕、上火、脾气暴躁。

怎样有效预防?如何采取措施缓解病痛?苏红艳表示,首先要注意保暖。鼻炎患者出门时应密切关注气候变化,遇冷及时增添御寒衣、裤、围巾、手套和鞋帽,尤其是迎风时需戴口罩。可保持鼻腔的湿度,同时预防感冒等疾病。另外,香水、化妆品等都会刺激鼻腔黏膜,应尽量避免接触。

其次,保湿措施很必要。家有鼻炎患者,一定要注意保持室内空气的温度和湿度。开空调的房间应注意每天开窗通风,补充室内的新鲜空气,放置加湿器,保持室内空气湿度在30%以上。

再次,学会正确的擤鼻涕方法是保持鼻腔清洁的关键。可先用手指压住一侧鼻孔,轻轻向外吹气,对侧鼻孔的鼻涕即可擤出,切勿用力过猛。

最后,经常给鼻子做个按摩。上下班时抽出一段时间,既可以起着预防保健作用,还会有辅助治疗的效果。其做法:两手掌心并上下搓擦,微微发热后捂住鼻子1至2分钟,捏鼻、擦鼻翼各1至2分钟。以上方法都有效地预防鼻炎。

另外,患有干燥性鼻炎的患者,可以适当点生理盐水;患有过敏性鼻炎的患者,应避开过敏原,适度运动增强体质。

### 天冷注意别冻出病



本报讯 见习记者陈希子报道:冬季天气寒冷,昼夜温差大。年轻人小吴喜欢躺在床上伸出手机刷手机,时间一长,肩膀酸痛冰凉,只好看医生。

市中心医院同济咸宁医院关节外科主任医师叶茂建议,正所谓百病从寒起,很多疾病是冻出来的,要格外注意“捂暖”。皮下脂肪较薄,长期受寒,血液循环受阻,甚至发展成类风湿性关节炎。

日常起居,白天可选择中午气温较高的时候开启门窗,让空气对流,保持室内空气的清新。

天气晴好的时候多晒晒太阳。要保证足够的睡眠,有条件的,可以早睡晚起。如果是手脚冰凉症状比较严重者,睡前泡泡脚,泡脚时水温要稍高一些,泡脚时间不宜过长,以十五分钟为宜。建议泡脚后穿上袜子睡觉,有助于脚部的保暖,不但入睡快,而且睡眠质量高。

衣着要和暖贴身,外衣、鞋袜可稍宽点,使气血流通,四肢舒畅,尤其是肢体末端部位,如手部、脚部等,可备帽子、手套、厚袜、棉鞋。

此外,应积极参加适宜的体育锻炼,特别是从事久坐或久立工作的人,应重视工作间的活动,多做手足和腰部的运动,促进血液循环、增强体质。

肩痛很常见,一旦出现,人们往往会想到肩周炎,甚至很多医生也会笼统地诊断其为“肩周炎”,从而要求患者进行肩关节大范围运动。事实上,肩周炎的发生率并没有那么高,很多肩痛是因肩袖撕裂所致。临床中的漏诊误诊,不适当的关节运动,都会导致病情加重,造成疼痛迁延不愈。因此,正确识别肩痛的原因至关重要。

当前,慢性肩关节疼痛已成为继慢性头痛、慢性下腰痛之后的第三大疼痛。但调查发现,发病率高、认知度低、误区多、正确治疗率低,是我国肩痛人群的现状。



## 肩痛并非都是肩周炎

### 1 李国平(国家体育总局运动医学研究所所长): 八成人有过不同程度肩痛

肩袖撕裂是运动医学领域的常见病,绝大多数患者虽能抬得起手臂,但总觉得没劲儿,也无法持久保持在一个状态上。还有人在开车时不能久握方向盘,乘飞机时不能托运行李箱,夜里睡觉不能拉被角等。80%的患者在做这些动作时明显感到疼痛以及力量差,严重者甚至连梳头、刷牙也觉得困难。

虽然该病对生活的影晌很大,但长期以来一直被人们忽略,同时也存在很多诊疗误区。一项调查显示,约有80%的人在一生中,都有过不同程度的肩痛经历,但很多人选择忍耐,或者误以为以养就能好,还有些人通过增加运动或按摩、热敷等方式缓解,极少有人到医院就诊。

### 3 陈世益(上海华山医院运动医学与关节镜外科主任): 严重者应首选关节镜检查

事实上,肩痛并不都是肩周炎。临床中发现,更多的肩痛患者源于肩袖损伤。长期不运动,拎重物前不经过准备或其他意外情况,以及肩部退变等,都是可能导致肩袖损伤造成肩痛的因素。此类人群若进行不合理的运动,反而会适得其反,加重病情。

因此,当出现肩痛后,应到正规医疗机构就诊,一般可通过X片、超声、CT、核磁共振等检查确诊,但“诊断金标准”是关节镜。对于怀疑肩袖损伤范围较大的人群,国际上首选关节镜检查,因为它不仅可以确定病变大小,同期还可进行治疗。

### 2 崔国庆(北京大学第三医院运动医学研究所副所长): 手术可以修复肩袖损伤

所谓肩袖损伤,就如同衣服上破了个小洞。如果长期延误就诊,会导致病情进一步恶化。

对于此类疾病的治疗,国内外通行的方式有两种,即保守治疗和手术治疗。在肩袖损伤初期,可服用消炎镇痛药以及涂抹外用药物,或在肩峰下的间隙,进行

封闭注射治疗。如果保守治疗3到6个月,病情仍没有明显缓解甚至加重,则应考虑手术治疗。手术首选微创,也就是通过关节镜,把撕裂的肩袖组织缝在一起。如果检查发现肩袖损伤已经变成“大洞”,就要考虑更换关节,但这种开放式手术创伤较大。

### 4 刘玉杰(中国人民解放军总医院骨科主任): 常做3个动作保护肩关节

肩关节在日常生活中就应该保护,不要突然大幅度活动肩部,同时还应避免空调直吹,以免肩部受凉受风等。可经常做3个动作保护肩关节,即耸肩、扩胸、爬墙,以无疼痛为前提。一旦出现肩痛的症状,应注意休息、停止运动并改变运动方式,尽量不要把手举过头顶。需

要强调的是,肩关节损伤是不可逆的,患者要早诊早治,以免损伤加剧。

此外,在运动前,要做好准备活动。可做几节活动上体和上肢的哑铃操,也可用轻器械做两到三组卧推、臂弯举。这样,肌肉和韧带组织达到一定“热度”,就不容易造成损伤。

### 肩痛原因不同 治疗方法完全不同

肩袖损伤和肩周炎虽然症状很相似,但治疗方法完全不同。肩周炎一般有自限性,需要在医生的指导下进行肩关节活动来加速血液的供应,以改善炎症症状。而肩袖损伤则是肌腱纤维撕裂,甚至断裂,需要保持肩部绝对休息,不能活动,注意养护,严重的需要手术缝合修补。如果误认为“肩周炎”,让肩袖撕裂的患者继续进行“爬墙”等运动锻炼,或人为地强行手法松解肩关节,可能会造成肩袖裂口继续扩大,最后形成巨大的或不可修复的肩袖撕裂,

失去手术机会。

相关专家提醒,肩部各部位疾病的治疗方法各不相同,有的需要功能锻炼防止粘连,有的则需要手术治疗。锁关节脱位、肩关节半脱位、肩关节损伤、肩后部软组织损伤、胸大肌撕裂、滑膜炎、颈椎病、腰椎间盘突出等都可能引起肩部疼痛,此外肺结核、肩部肿瘤及纵膈上下恶性肿瘤也会引起肩痛,因此需要专科医生通过手位姿势和影像资料加以鉴别,以免延误最佳治疗时间。

(本报综合)

### 咸宁职业技术学院

## 举行预防艾滋病宣传周活动

本报讯 记者马丽、通讯员吴薇报道:6日,咸宁职业技术学院心理健康教育中心邀请市中心医院开展“携手抗艾,重在预防”的知识讲座。

讲座上,感染科专家介绍“目前艾滋病疫情与形势”及“如何预防艾滋病”的相关知识,皮肤科专家主讲

“常见性传播疾病及预防”。心理中心全体人员,心理委员学生代表共200余人参加讲座。

2016年的防艾主题是“携手抗艾,重在预防”。为了宣传和普及预防艾滋病知识,营造良好的“防艾”社会氛围,学校心理健康教育中心开展了为期一周的预防艾滋病宣传活动。

在此次“防艾”宣传周活动中,心理健康教育中心通过微信宣传、发放“防艾”知识手册等形式,向该校大学生传播“防艾”知识。

### 市中心医院同济咸宁医院

## 开展国家级司法鉴定评审培训



近日,市中心医院司法鉴定所举办了“司法鉴定国家级认证评审委员会”,全所法医参加了此次培训。据悉,此次动员会是该院为明年顺利通过国家认证委员会(CNAS)评审组评审作准备。

通讯员 陈伟琴 摄

## 市烟草局专题学习十八届六中全会精神

本报讯 通讯员邹玉报道:近日,市烟草局通过举办讲座专题学习十八届六中全会精神。

讲座邀请了市委宣讲团专题讲授《党的十八届六中全会精神》。授课教授结合党的历史回顾了党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央全面从严治党的成就以及党的建设面临的新的深层次矛盾和问题,对党的十八届六中全会精神进行了深入讲解,重点阐述了党的十八届六中全会的重大意义、精神内涵和核心要义,穿

插讲解了咸宁地区其他兄弟单位党建工作的一些好的经验和做法。

市局要求要以此次专题讲座内容为基础,继续加强对十八届六中全会精神的学习。要时刻牢记岗位使命,切实认真履职尽责,扎实做好年底的各项收尾工作。要强化年底安全管理,组织开展年底安全大检查,重点加强对局大楼、车辆安全的检查,进一步排除安全隐患,确保全市系统安全。

## 市烟草局“主题党日+”活动亮点纷呈

本报讯 通讯员邹玉报道:近日,市烟草局“主题党日+”活动再次在庄严的国歌声中拉开序幕。

本次活动除了党员齐唱国歌、诵读《党章》、缴纳党费、学习研讨《习总书记系列重要讲话》等“固定动作”外,还开展了“讲奉献、有作为”专题研讨,观看了《发展党员工作动漫短片》,各支部围绕十八届六中全会精神,电视专题片《永远在路上》《榜样》观后感、长征精神解读等内容自选主题分别上了一堂

“微党课”。

近年来,市烟草局机关党委将“主题党日+”活动作为“两学一做”学习教育的重要载体,每月确定一个活动主题,采取集中学习、专题研讨、党员志愿服务等多种形式扎实开展活动,充分发挥党组织的政治核心作用,以党建引领和推动各项工作上水平。



咸宁市烟草专卖局主办

## 全省首家老年邮局在咸宁挂牌成立



本报讯 记者汪俊东、通讯员卢杜花报道:12月28日,我省首家老年邮局——咸宁市老年邮局揭牌成立。省集邮公司副总经理高伟、市邮政管理局局长杨正合、中国邮政集团公司咸宁分公司总经理陈绪红、市政协原副主席、市老年集邮协会会长敖茂佑、市老干部局副局长金世杰等领导出席揭牌仪式。

新挂牌的咸宁市老年邮局位于市老干部活动中心,为广大老年集邮爱好者提供更加宽敞舒适的服务环境,提供集邮资讯、集邮学术研讨、邮品交流、会员活动、票品销售、邮政业务代办等综合服务,将在宣传集邮、宣传咸宁上发挥积极作用,推动咸宁集邮事业发展及服务本地经济社会发展做出新的更大的贡献!

## 赤壁地税:“互联网+”深化便民办税

为最大限度便利纳税人,让纳税人轻松办结纳税事项,税务部门不断推进互联网与地税工作融合,利用互联网服务纳税人,提升纳税人的办税体验。

今年,我局税管员主动上门为纳税人免费提供电子税务局申报软件,纳税人可以自行在网上进行申报。如果纳税人同税务、银行签订了三方协议,还可以直接足不出户

办理缴纳税款的业务,不必到办税大厅排队办理。以前,企业办理社保缴费业务,需要在办税服务厅、银行网点和人社局间来回跑,遇到业务办理高峰,还需费时费力地排队等候,办税厅的压力也很大。电子税务局中开通了缴纳社保费的模块后,缴费人只需下载电子税务局即可网上提取社保缴费信息,实现网上实时缴纳,非常方便快捷,社保

缴费多头跑的难题终于解决了。

同时,该局提供“二维码”提供办税全指引,在办税服务大厅设置了“二维码”展示牌和宣传手册,将纳税人需办理的基本涉税事项制成“二维码”图标,纳税人只需“扫一扫”即可获知办理该业务的全部信息,实现了“手机轻松扫一扫,办税事项全知晓”。

(但敏)