



康复健身 共奔小康

咸安区开展“残疾人健身周”系列活动

本报讯 记者王恬、实习生陈梁报道:8月24日,咸安区残联组织开展了“咸安区第八届残疾人健身周”系列活动,推进广大残疾人积极参加体育健身活动,享受体育健身带来的快乐,增强残疾人身体素质,促进残疾人共享全民健身事业。

在温泉中百门口,一字排开的宣传展板前,围满了市民。“残疾人如何预防各类疾病?”“如何控制出生缺陷和发育障碍致残?”“如何防控疾病致残?”……一幅幅宣传画、一行行警言小语让过往的市民驻足。

在市青少年宫,50多名残疾人通过参加室内象棋、羽毛球、乒乓球等项目,了解了更多的体育健身知识,分享了体育运动的乐趣。一系列活动激发了残疾人的健身热情,使“康复健身、展示风采、促进融合、共奔小康”的理念融入到残疾人的日常生活中。

“我原先在家也进行体育锻炼,但是周边没有这么多残疾人朋友。参加残联组织的这次活动,不光结识了残疾人朋友,也了解了更多的体育健康知识,能够接受更专业的康复健身指导。”残疾人姜女士说。

通山县政协

抓实计划生育学习宣传工作

本报讯 通讯员张远杰、李云香报道:通山县政协坚持抓实计划生育学习宣传工作,20余年未发生一件违反计划生育的事件。

近年来,针对我国人口发展新形势,通山县政协组建计划生育学习宣传领导班子,制定每周二下午为计划生育学习日,办公室拟定学习内容,每次学习后,干部职工写一篇学习体会笔记,交办公室存档;每季度举办一次计划生育学习宣传知识竞赛有奖问答,答题满分者颁发奖品。同时,通山县政协创新计划生育学习宣传,在政协走廊、驻村办公楼等醒目地点,刷制张贴计划生育宣传标语、漫画。通山县政协还严格执行计划生育的各项政策落实,向未婚青年宣传晚婚晚育政策,婚后女职工产期按规定放产假,晚育者增加产假30天,产假期间申领了《独生子女证》的产妇增加产假30天,增加的产假和护理假视为出勤。凡领取《独生子女证》的干部职工,退休后增发5%的工资。

嘉鱼县疾控中心添置新设备

本报讯 通讯员邓丹、张耀辉报道:近日,嘉鱼县疾控中心采购一批先进仪器设备,进一步拓展该中心健康检查及检验检测服务项目,这次添置设备分别是彩超、离子色谱仪、健康证一体机等。

据介绍,新彩超性能更加优良、检查范围更广,特别是对心血管系统疾病如诊断颈动脉狭窄程度的准确性在95%以上,多普勒-超声检查已被广泛地应用于颈动脉狭窄病变(预检中风)体检中。健康证一体机自助打印健康证明,无需排队,随来随查,简化了工作流程,既方便群众办事,又减少单位重复作业的负担,节省了人力、财力和物力。离子色谱仪用于化学仪器法检测,相对手工化学检测法更具准确性、效率更高,提高了县疾控中心实验室检测仪器的自动化程度。



8月17日,赤壁市人民医院隆重举行首届“中国医师节”表彰大会,对在各工作岗位上作出优秀成绩的38名医务人员给予了表彰,并号召广大医务人员向他们学习。 通讯员 宋超 摄

90后已经在为脱发问题烦恼 你的头发还好吗?

“第一批90后已经秃了”,“还没脱单就已脱发”……类似的流行语在社交媒体上层出不穷。虽然这里面不乏调侃的意味,但确实有不少人年纪轻轻就不得不面对“脱发危机”:不是额头发际线后移,就是头顶的发量明显变少……



90后们已经开始秃了? 医生:来看脱发的确实多了

不知何时开始,“第一批90后已经秃了”成了流行语,“脱发”、“发际线”成为年轻人在社交媒体上的热门话题。这里面虽有调侃的成分,但为脱发而烦恼的年轻人确实不在少数。

原首都医科大学附属北京友谊医院皮肤科主任赵俊英曾带领团队整理了前来就诊的201例脱发患者的资料,发现这些人脱发年龄最小16岁,最大57岁,平均30.07岁,其中以20-33岁居多,超过6成。广州医学院第一附属医院脱发治疗中心谭凤明等人于2012年做过《男性型脱发148例临床分析》,显示发病年龄在15-25岁之间的人占77%。

淘宝网上,80后90后年轻人成为“防脱固发”产品的消费主力军。阿里健康联合阿里数据去年曾发布《拯救脱发趣味白皮书》,数据显示,在阿里零售平台,购买植发、固发产品的消费者,90后占比36.1%,即将赶超占比38.5%的80后。

江苏省人民医院皮肤科主任医师范卫新表示,现在来看脱发的中青年确实是比以往多了。这可能和人们更注重自身形象有关。此外,过去很多人认为脱发是没办法的事,现在随着针对脱发的治疗手段越来越成熟,主动求医的也多了。

脱发是因为头发太油? 真正原因在这里

脱发的种类、原因有多种,最常见的就是雄激素性秃发,表现为前额发际线后移,或者头顶头发变稀变薄。过去它也被称为脂溢性脱发,因此很多人认为这种脱发跟油性肤质有关。对此,范卫新解释说,目前医学界已不再使用“脂溢性脱发”这个说法,因为这种脱发跟头发油不油没有关系,它主要跟血液中的雄激素水平以及毛囊对雄激素的敏感性有关。

雄激素性秃发并不是男性的专利,女性也会有雄激素性秃发。门诊常见的脱发还有斑秃,它的特点是界

限清晰,局部光秃秃,自身免疫将斑秃称作“鬼剃头”,其实它与自身免疫功能异常有关,精神压力、过敏等原因也可能诱发自身免疫功能异常,导致斑秃。

还有一种是休止期脱发,如因雌激素变化导致的女性产后脱发、某些药物引起的脱发等。但这种脱发基本没有毛囊受损的情况,诱发脱发的因素去除后基本都能恢复正常。

此外,现在不少年轻人作息不规律,长期熬夜,不利头发生长,这也是脱发的原因之一。

健康视点 jian kang shi dian

正常掉发和脱发你分得清吗? 掉多少根头发不是关键

每天早上起床都发现枕头上有掉落的头发,一梳头就掉头发,洗头时头发掉得更多……很多人一遇到这样的情况就开始紧张:“我是不是开始脱发了?”甚至因此不敢频繁洗头。

范卫新介绍说,头发有正常的新陈代谢,一天脱落80-100根都可能是正常现象。但是,判断是不是脱发,

掉发量并不是最关键的因素,而是要看掉多少,又能新长出多少。比如门诊有些雄激素性秃发病人,每天掉发不超过60根,但只能新长出40根,那么他的发量肯定是越来越少。

其实,雄激素性秃发的典型特征不是掉头发,而是头发越来越细,到最后成绒毛状并脱落。这是因毛囊萎缩导致的。

防脱发你走过这些弯路吗? 别被广告、偏方忽悠

网络问答社区知乎上有一个话题叫“为了拯救脱发,你都尝试过哪些怪招?”很多人尝试了各种传说“有效”的方法:买生发液、往头皮上抹生姜、洗发水换了又换、生吃黑芝麻……但还是阻止不了掉头发。在范卫新看来,这些都是无用功。

洗发水生发固发?
劣质洗发水、烫染产品确实可能会导致头发受损脱落,但那些号称能固发的产品,却未必真的能起到宣传的效果。范卫新表示,洗发水只要是正规的品牌都可以用,它的主要功能就是清洁头皮、头发,不要指望能改善脱发。

生姜治疗脱发?
民间一直传说用生姜擦头皮能刺激头发生长,有些洗发水便号称添加了生姜,可“防脱催发”。范卫新说,国际学术期刊早有文献指出,生姜的姜辣素中含有6-姜酚,它会促使毛乳头细胞的凋亡,破坏毛囊。因此,生姜不仅不能生发,反而会抑制毛发生长。

按摩头皮活血生发?
网上有人传授经验说,经常按摩头皮可改善头部血液循环,使头发得到滋养,从而减少脱发。范卫新表示,这种说法没有科学依据。头皮下含有大量的血管,血流丰富,不会缺血,不需要按摩刺激生长。

脱发到底有没有救? 及早治疗效果不错

如果想治疗脱发,建议尽早到正规医院接受规范治疗,别被种种偏方耽误了时间。

范卫新介绍说,目前针对雄激素性秃发和斑秃都有成熟的药物治疗方案,但关键是要及早治疗,因为毛囊不可再生,当毛囊萎缩或损伤到一定程度,药物治疗的效果就会大打折扣。尤其是斑秃,美国研究发现,斑秃部位头皮的毛囊在两个月内就有可能完全

损毁消失。范卫新提醒,治疗脱发一般需要一年左右时间的系统治疗,期间要根据情况调整用药,短期用药、间断持续的治疗或自行在网上买药很难达到满意的效果,甚至导致一些副作用的发生。

不过,药物治疗只能针对毛囊尚存的脱发,如果脱发部位已经没有毛囊,可以到正规医疗机构接受植发,通过移植毛囊,增加发量。

秋季如何养肺

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安阳光社区的廖女士经常有口鼻干燥、干咳少痰的症状,问诊得知,这都是秋燥的症状。

阳光社区卫生服务中心相关负责人介绍,随着秋季的到来,空气中的湿度降低,水分的湿度不足,此时肺火旺盛,可注意调理养肺。

应特别注意呼吸系统的锻炼,提倡腹式呼吸法:伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,能增加肺容量,尤其有利于慢阻肺和肺气肿病人病情的恢复。不要老待在暖和的地方,适当受一些冷热的刺激。晨起后经常做深呼吸,速度放慢,一呼一吸尽量达到6.4秒,此法可养肺。

每天上午7-9点是人体肺功能最强

时,是一天中的最佳养肺时间,这个时候可进行一些慢跑、快走等有氧运动,有利于强健肺部功能。可以在晚餐后口中含一片梨,睡前刷牙时吐掉,也有利于养肺。

秋季要多喝水,以确保体内津液充足之需,保持肺脏的湿润度。内热的人,养肺关键在于清热化痰解毒,可以吃些绿豆、芹菜、苦瓜、芥蓝、白菜、萝卜来泻火。阴虚的人,养肺可多吃一些银耳、百合、莲子、梨、藕、萝卜、荸荠、山药、豆浆、蜂蜜等有滋阴润肺作用的食物。

秋天一定要少吃辛辣的葱、姜、蒜、韭、椒等辛辣食物,而要多吃一些酸味的水果和蔬菜。酸味的水果有苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等,从而达到养肺同时养肝的目的。

本报讯 记者丁婉莹报道:季节交替时,鼻炎特别容易发作,尤其是在夏秋换季时,鼻炎患者更是格外提防鼻炎的发作。刘女士患鼻炎已经好几年了,今年的夏天还没有结束,她的鼻炎又犯了,经常呼吸困难,就连工作时都无法集中精力。

有什么办法可以预防鼻炎的发作,如果鼻炎发作了怎么快速治疗?为此,刘女士咨询了医院耳鼻喉科的医生,医生告诉她,鼻炎很难根治,但如果预防措施做得好,会在很大程度上减轻痛苦。

做好鼻炎的预防,改善体质是关键。加强锻炼以增强体质,注意寒暖适度,以防感

生活顾问

换季预防鼻炎

冒,保持心情愉悦,精神上避免刺激。同时还要避免经常熬夜,嗜食寒凉、兼好甜辣,长时间吹空调等易对身体造成损伤的行为,严禁油腻辛辣食物,多饮水,多食蔬菜,保持大便通畅。

平时多做鼻部按摩,按摩鼻通、迎香等鼻部穴位,有助于缓解鼻部不适。有鼻涕需要清除时,切忌用力同时猛擤两边鼻翼,宜以轻柔手法先擤一侧再擤另外一侧。同时,要避免吸入刺激性的气体,如粉尘、汽车尾气、新装修居室的空气等。室内常通风,注意居家卫生,避免接触过敏原,如螨虫、花粉等。

如果鼻炎一不小心又犯了,建议多用生理盐水来对鼻腔进行彻底的冲洗,把鼻腔内的过敏原、病菌、炎性分泌物、粉尘等脏东西清除掉,减轻鼻腔黏膜水肿,恢复鼻腔自身的洁净功能,从而有利于消除鼻炎症状。

湖北科技学院附属第二医院院长答记者问

问:您好,贵医院是一所综合医院,但却一直被称作“精神病医院”,您怎么看?

答:这可能是大家对我们医院的认知还停留在以前,现在附二医院是湖北科技学院直属的二级甲等综合医院,开设有内科、精神科、心理科、外科、妇产科、儿科、传染性疾病科、中医康复科、五官科、皮肤科、急诊科、体检科、麻醉科、检验科、病理科、放射科、超声科、机能科等临床科室,共有医务人员480余人,其中正高职称16人,副高职称55人,博士15人,硕士50人,购置有核磁共振等一系列大型医疗设备。医院质量管理和医疗服务水平得到全面提升,争取做到患者更安全,社会更信任,百姓更满意,久而久之,附二医院作为一所二级甲等综合医院,会被越来越多的市民所知晓。

问:面对国家医改新政策与百姓日益增高的医疗服务要求,贵医院会如何入手?

答:在医改的大背景下,医院改革和发展的一个永恒课题就是要提高医疗服务的有效性。这个有效性,一方面是缓解看病难、看病贵问题的关键;另一方面,也是提升医疗服务品质和促进医院科学发展的关键。我院将深入进行精细化管理,打造附二医院的品牌,这也是医院管理创新的着力点和发展趋势。

问:随着公立医院改革的深化,现阶段公立医院面临着更多深层次的问题和矛盾,您认为公立医院院长将会面临哪些困难与挑战?

答:在新一轮改革的面前,公立医院需要考虑和解决的问题有:第一,处理好大医改和公立医院改革的关系。大医改强调的是三医联动,而三医联动中公立医院改革是关键,对于院长来讲,公立医院改革在医改中绝对不能拖后腿。第二,公立医院的改革应该走在前列。因为医院需要调动医务人员的积极性,需要解决医院医疗

服务的有效性,是需要靠医院机制改革与创新来驱动的。第三,。医疗服务的有效性说到底还是要通过医务人员的服务来实现。医务人员的积极性最直接的影响因素就是医院管理,在医院管理中,则需要通过绩效和薪酬等手段来更好实现医务人员积极性的发挥。

问:听贵医院最近在大楚城开展了一系列的义诊活动,对于这样等社区的公益活动您怎么看?

答:我院自2012年以来,克服了院内工作繁忙,人员紧缺等诸多困难,每年组织医护人员义诊达到数十次,为老百姓提供健康咨询和指导,从中受益的人数每年高达万余人,我们希望通过这样的义诊活动,让身体不便的居民能享受到足不出户的免费医疗服务,提高社区居民的健康知识水平,增强居民的健康保护意识,更好地解决了百姓“看病难、看病贵”的问题。

服务的

咸宁职业技术学院成人学历教育、网络教育、自考助学班招生

一、成人高等学历教育
招生专业:涵盖理工、文史、经管、师范、法学、外语等专业大类。
报名条件:专科:年满18周岁,具有高中、中专毕业文化程度或同等学力。专科学历为咸宁职业技术学院成人高等教育专科学历。专升本:具有国民教育系列专科毕业证书者。
学士学位:专升本毕业生符合办理学士学位条件的,可以申请办理。
报名时间:8月30日前。

二、网络高等教育
招生专业:会计、土木工程、计算机技术、建筑工程技术、模具设计与制造、机电一体化、物流管理、经济管理、行政管理等。
报名条件:同上
报名时间:9月4日前。

三、自学考试全日制助学班
招生专业:酒店管理。
招生对象:应、往届高中毕业生、中专毕业生。
注意事项:
1.考生报考我院学历教育请直接与我校继续教育学院联系,我校不委托任何培训单位、中介机构和个人开展招生宣传工作。
2.学校坚持依法招生、阳光招生,严禁有偿招生。欢迎社会各界监督举报。
咸职继教院网: <http://jxjy.xnec.cn>
咨询电话: 8251555 8217042(继教院)
报名地点:咸宁职业技术学院继续教育学院(咸宁职院培训中心)

遗失声明

张卫星遗失咸安区星鸿托运部营业执照正、副本,注册号:422301600216861,特声明作废。
沈光中遗失从业资格证件,证号:422325197811107019,特声明作废。

崇阳中医院 骨伤科

(咸)医广[2018]第001号
电话:3066175 3066171 3066230
地址:崇阳县天城镇程家巷36号