



如何缓解偏头痛

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安三元社区的市民胡阿姨想咨询,该如何科学缓解偏头痛?

三元社区卫生服务中心相关医务人员介绍,偏头痛是一种高发性的头痛,临床表现主要为头部(指额头和太阳穴)持续性疼痛,逐渐加重、反复发作。

大量摄入含有咖啡因的饮品,如咖啡、可乐等,使得血管扩张而刺激神经引发偏头痛;长期嗜酒,酒精中的乙醇作用于血管而引起的偏头痛;大量食用巧克力、冰淇淋、奶酪、生乳制品等也会导致偏头痛,居民平常饮食要把握适量原则。

居民平时尽量保持情绪愉悦。精神心理压力、情绪抑郁或情绪变化剧烈,过度劳累、情绪激动、睡眠过度或过少等也可诱发偏头痛。快节奏的社会环境、工作上的不顺心和压力,也会使人大脑神经紧张、情绪低落,从而导致偏头痛的发生。

居民可以每天清晨醒来后和晚上临睡前,用双手中指按太阳穴转圈揉动,先顺揉7-8圈,再倒揉7-8圈,这样反复几次,长期保持,偏头痛可以大为减轻。

偏头痛发作时,可将双手浸没于一壶热水中(水温以手入水后能忍受的极限为宜),坚持浸泡半个小时左右,便可使手部血管扩张,脑部血液相应减少,从而使偏头痛逐渐减轻。

偏头痛患者应经常吃些含镁比较丰富的食物,如核桃、花生、大豆、海带、橘子、杏仁、杂粮和各种绿叶蔬菜等。



赤壁市卫健局 给乡村医生再“充电”

本报讯 通讯员张光耀报道:为贯彻落实《湖北省乡村医生执业证书有效期满再注册工作实施方案》精神,确保赤壁市乡村医生执业证书有效期满再注册工作顺利,7月5日,赤壁市卫健局邀请赤壁市中医院张继斌副院长、赤壁市疾控中心慢病科但丽琼,对部分乡村医生讲了过敏性休克、心肺复苏、脑中风、胸痛性疾病等临床医学知识和专业技能及基本公共卫生服务项目、服务规范等。

培训结束后,该局组织乡村医生进行了考试,考试纪律严肃,杜绝形式主义,以切实提升乡村医生的执业水平和服务能力。

嘉鱼县卫健局 开展洪涝灾害卫生应急演练活动

本报讯 通讯员格红超、张耀辉报道:7月3至4日,嘉鱼县卫健局联合县红十字会在簰洲湾镇组织开展了2019年嘉鱼县洪涝灾害卫生应急演练实战演练活动,县疾控中心、县人民医院、簰洲湾镇卫生院的防控人员参加演练活动。

本次演练分别以灾民安置点某小学发生流感疫情、灾民安置点发生疑似食物中毒事件、灾后同一医疗机构接诊多名以消化道症状为主要临床表现的患者为背景,在事件发生后,县卫健局指派县红十字会、县疾控中心、县综合医疗机构、当地医疗机构赶赴灾区开展相应的卫生应急处置工作。

通过为期两天的实战演练,应急队伍先后克服了高温、阴雨天气,圆满完成了个人携行装备与队伍应急物资装备配置等快速准备、定点集结与长途拉动、野外生存与后勤保障、现场急救处置、现场评估与卫生防病、疫情处置、水源评估与处理、病媒生物监测与消杀灭、标本采集与现场快速检测、健康教育等演练内容。

通过本次演练,检验了该县红十字会及卫生医疗机构在洪涝灾害救灾防病中应急响应的及时性、规范性和有效性指标,对其在灾害处置中的卫生应急能力进行了一个整体评估。本次演练提高了全县突发急性传染病防控队伍和红十字会在医学救援队伍物资、装备、现场处置和快速反应的能力,以及队伍间和协同反应水平和实战能力,部分医疗机构还组织了该院专业人员赴演练现场进行观摩学习。

人跟蛇一样也有致命“七寸”?

常言道“蛇打七寸”,意思是说即便蛇这样厉害的生物,只要找到它的七寸之处就能将其制服,因为“七寸”是蛇的死穴。那我们人类身上是否有这种“七寸”呢?还真有!日前一条新闻报道,一女子因脖颈被丈夫亲吻后死亡。

医生初步推测死亡原因是颈动脉窦受伤。听起来令人感到陌生的“颈动脉窦”是什么部位?它有这么危险吗?虽然女子死亡的具体原因不得而知,但颈动脉窦的确可以算作人类的“七寸”,我们来认识下它。



4 与颈动脉体缺一不可

说到这里,相信大家对于颈动脉窦有了初步了解。这里我们还要介绍另一个与它一起保护颈动脉健康的组织——颈动脉体。颈动脉体和颈动脉窦对于没有医学知识背景的人来说可能会“傻傻分不清”。

颈动脉体的位置与颈动脉窦接近,但它不是颈动脉处一个膨大部位,而是确实存在的一个组织,位于颈总动脉与颈内外动脉分叉处的后壁,借周围的组织与颈动脉相连。

相比于颈动脉窦是作为血压感应器而存在,颈动脉体的作用是感受血液中二氧化碳的浓度。当血液中二氧化碳浓度升高时,颈动脉体会反射性地使人体呼吸加深、加快,使人体摄入更多的氧气,并且排出体内的二氧化碳,从而达到调节血氧浓度的作用,为人体各组织的代谢保驾护航。

不过,颈动脉体在某些环境因素作用下可能会发生瘤样改变,甚至进展为颈动脉体瘤。颈动脉体瘤的恶性概率不高,大多为良性。但由于其位于颈部,颈部中又容纳了人体许多重要的血管、神经组织、气管、食管等器官,颈动脉体瘤跟它们抢地盘,势必会对人体健康产生影响。比如,压迫神经导致声音嘶哑、喝水呛咳;压迫颈动脉影响大脑供血;压迫气管导致呼吸困难等。有时候,颈动脉体瘤还会生长至颅底,手术的难度和危险性也会大幅增加。

从临床情况看,虽然颈动脉体瘤的发病率不高,但由于其发病隐匿,发现时往往直径已经比较大,与周围的组织粘连严重,给手术操作带来不小的困难。针对它的治疗方式,只有通过外科手术切除才有可能彻底治愈。

总之,颈动脉是人体重要的大脑供血动脉,它有两个“保镖”颈动脉窦和颈动脉体陪伴左右,为人体生理活动正常运转保驾护航。认识和了解他们,是为了更好地保护身体健康。日常生活中,希望大家重视对颈部的安全防护,发现异常应及时就医。

(本报综合)



1 人体血压升高的“感应器”

大多数人对于颈动脉在身体的位置,及其对人体健康的作用比较熟悉,但对于颈动脉窦并不了解,甚至没听过这个医学名词。这是正常的,因为颈动脉窦对于医生临床诊疗来说更有意义,普通人平时几乎用不着关注它。

人体供应头部血液最重要的器官是颈总动脉。它从主动脉发出后在大约平甲状软骨上缘的位置,也就是喉结的位

置分成两股支流,一支叫颈外动脉,主要负责对甲状腺、头面部等组织供血,另一支叫颈内动脉,负责给大脑供血。

前文提到的颈动脉窦,就位于颈内动脉的起始部和颈总动脉的分叉处。此处的管腔略膨大,内含大量的神经末梢感受器。颈动脉窦其实是人体血压的压力感受器,别看它小得不起眼,作用却举足轻重。

正可谓“牵一发而动全身”,当多种因素作用下人体血压升高时,颈动脉窦会感受到压力刺激,反射性地使血压下降、心率减慢,从而避免过高的血压对人体,尤其是对大脑造成危害。

就是这样不到1厘米长度的小家伙,是保护人类大脑的第一道屏障,所以它受伤带来的严重后果可想而知。

2 颈动脉狭窄手术中的“关键先生”

对于血管外科医生来说,颈动脉窦的存在或多或少对诊疗过程有影响。

颈内动脉除了是供应人体大脑血液最重要的通道之外,也是最容易出现动脉硬化狭窄的血管之一。随着人们生活质量的提升,相关代谢性疾病,如高血压、糖尿病的发生正呈上升趋势,随之而来的动脉粥样硬化发病率也在逐渐增高,且呈低龄化发展趋势。医学调查研究显示,有近一半的缺血性卒中,即我们常说的脑梗塞就是由于颈内动脉狭窄导致的。

解决颈动脉狭窄,从而减少患者中风事件的发生,是血管外科医生的重任。目

前,针对颈动脉狭窄有两种手术方式:一种是内膜剥脱术,通过手术将斑块从动脉中剥离,再将颈动脉缝合恢复其正常管腔大小,从而恢复大脑的正常供血;另一种是通过颈动脉支架植入术,即微创介入,在X光线的指引下,采用金属支架撑起狭窄的血管。

但这两种方式,往往都有相当一部分患者在术中或者术后,即刻或者持续性地使颈动脉窦受到刺激,导致他们可能在手术中血压下降、心率减慢,甚至心跳骤停,或者术后出现持续性恶性低血压。

针对颈动脉窦这样的“关键先生”,医生并非无计可施。例如,在实施颈动

脉开刀取出斑块前,可以向颈动脉窦注入利多卡因等局麻药物,短暂麻痹颈动脉窦,再实施手术。如果出现颈动脉窦反射,外科医生和麻醉医师也可以在术中应用阿托品、多巴胺等药物,提高患者的血压和心率,对患者进行救治。

可以看出,颈动脉窦虽不起眼,但作用很大,尤其是对手术过程颇有影响。就像一首歌里唱的那样:“有幸福就有烦恼,除非你都不管”。临床医生在手术中一定会考虑到颈动脉窦的敏感反应,手下动作是慎之又慎,绝大部分情况都能够化险为夷,且预后都比较好。

3 受暴力挤压可能造成晕厥

颈动脉窦如同一个重要“穴位”,又恰好位于人体较为脆弱的颈部,因而说它是人类的“七寸”并不夸张。

朋友、恋人,尤其是小朋友之间往往会嬉笑打闹,难免就有各种各样的肢体接触,比如,亲吻或做出掐脖子等开玩笑般的举动。当位于脖颈处的颈动脉窦受到力量挤压或持续按压时,一些人群可

能出现心率、血压骤降,导致眼前一黑,或者晕厥,更严重者甚至会导致死亡。前面新闻报道的女子意外死亡事件可能就与此原因有关。

但上述事件发生的几率比较小。颈动脉窦不处于人体颈部的表浅位置,而且非专业人士很难通过触摸找到其确切位置,因此不会随便“碰瓷”就出现上面

列举的不良后果。但无论如何,知道了颈动脉窦的存在,大家就要有意识地保护好好自己的颈部。尤其是家里有小孩子的,一定要告诉他们,不要去掐别人的脖子,别人这样做也要主动制止,因为这样的动作具有危险性。临床上认为,颈动脉窦被刺激是可以造成猝死后果的,而且也有这样的案例。

运动后恢复不可少

随着健身意识深入人心,越来越多的人加入健身大军,但是运动后恢复却并未被重视。良好的恢复是进行锻炼的基础,生活中大部分人主要以上班族为主,大部分时间都在工作,只有在下班的时候才能抽出空闲进行身体锻炼,这样就对恢复呈现出更高的需求了。下面为大家整理一些生活中常用的,适合大众运动健身人群的基本的、便于操作的运动后恢复的方式。

整理

它是消除疲劳,促进体力恢复的一种

良好方法,可以使我们的心血管系统和呼吸系统保持在较高的水平,偿还运动中消耗掉的氧气。比如,可以选择进行全身韧带的拉伸活动和一些简单的放松操,以及小强度的慢跑,这些整理活动都可以起到放松恢复的效果。

按摩

锻炼过后,同伴之间可以相互按摩,按摩可以反射性地改善和调节中枢神经的机能,消除疲劳,在运动中堆积的一些代谢产物都能通过按摩很快地被转化或者消除。

热水浴

锻炼后当天,洗个热水澡。洗热水澡能促进全身的血液循环,调节血液的速度,促进新陈代谢,对于我们体内的营养物质的运输和疲劳物质的消除有很大的益处。

营养

锻炼后2个小时内摄入大量的碳水化合物,这样有利于恢复肌肉糖原水平。同时我们也可以买一些运动营养品进行补充和恢复,运动营养品的使用可以更好地补充我们体内丢失的物质。

睡眠

锻炼后当天,补充充足的睡眠。进行锻炼后,我们的身体变得很疲惫,充足的睡眠对于消除疲劳、恢复体力是极为有效的。睡眠对大脑皮质细胞起到保护作用,通过睡眠使疲劳的神经、肌肉得到休息,防止皮质细胞过度消耗,促进人体器官功能的恢复,使第二天精力充沛、头脑清醒。

以上几种方式在平时锻炼后都可以使用,操作起来比较简单方便,对于运动后的恢复有很大的效果,希望大家能养成锻炼后进行放松的好习惯。(本报综合)

送文艺下乡 情暖贫困户

本报讯 通讯员徐振宇、杨清报道:7月10日,通山县南林桥镇南林小学的操场上人头攒动,热闹非凡。咸宁城发集团携手通山县南林桥镇,为扶贫点的群众送上了一台以“脱贫致富奔小康,乡村振兴正当时”为主题的文艺汇演。

晚上七点半,文艺汇演在《放歌新时代》的舞蹈中拉开序幕,咸宁山歌演唱《栽禾鼓》、音乐快板《遵纪守法是本分》、个人独唱《想

家的时候》等节目依次展现……一个个精彩的节目赢得了观众阵阵热烈掌声,现场众多观众纷纷拿起手机,记录下这些精彩的瞬间。以扶贫工作队员驻村扶贫生活为创作背景的小品《年夜饭》,用朴实的语言,真挚的情感,歌颂了扶贫队员舍小家为大家的高尚情怀,展现出驻村工作队员和扶贫点群众的深厚情谊,感动了现场观众。作为通山县南林桥镇高桥村

的精准扶贫结对帮扶单位,城发集团在坚决完成精准扶贫各项“规定动作”、帮助困难群众实现物质脱贫的同时,主动作为,积极开展文化帮扶,将扶贫和扶智相结合,确保困难群众实现物质和精神双脱贫。下一步,城发集团将一如既往地再接再厉,全心全意为结对帮扶村群众干实事、做成果,不断巩固和扩大脱贫攻坚战



咸宁城发

嘉鱼县茶庵社区卫生服务中心提高职工医德素质

近几年来,嘉鱼县茶庵社区卫生服务中心(嘉鱼县血防医院)认真落实卫计委系统专项整治工作,普遍教育与重点教育相结合、正面教育与反面曝光相结合、经常性教育与专题教育相结合,不断提高职工医德素养。

该院由医务科牵头,每周学习医疗服务与管理理论知识。通过组织生活会组织医院全体党员及中层以上干部集中学习,自查自纠,找出不足,及时纠正。建立和完善监督网络,把医德

医风建设真正落到实处。通过发放病人问卷调查表,邀请社会义务监督员协助科室开展行风建设,共发放调查表200余份,满意率达到95%。严格落实医院规定的挂牌服务、医患联系簿制度,定期检查联系簿,对患者提出的意见建议,由科主任及时答复,时刻接受群众监督,受到患者好评。落实完善制度,加强管理,严格贯彻落实各级法律法规,规章制度,确保了全年无收受红包等违法违规现象发生。(陈北平 王洁)

遗失声明

咸宁市咸嘉建筑工程有限公司遗失行政公章、财务专用章、合同专用章以及原法人私章(王小春印)各一枚,特声明作废。
咸宁市志林自发电电动汽车科技有限公司遗失税盘,设备号:889912343312,遗失增值税普通发票2份,号码:17457907、17457908,统一社会信用代码:914212003098625308,特声明作废。
桂德辉遗失L5L688车辆机动车商业保险单,流水号:180401033600001489,特声明作废。
彭金凤遗失坐落于通城县隼水镇新塔居民区集体土地使用证,证号:隼集用(2011)第0001068号,特声明作废。

中国建设银行咸宁分行 给全市车主送福利啦

足不出户免费办理全国高速ETC,线上线下签约畅享“八重大礼,八折优惠”。关注“建行ETC智行”微信小程序,线上轻松搞定,ETC设备免费送到家;或就近选择建行网点办理,为您省钱省心省时间。建行ETC,车主的福音!活动详情请关注建行湖北分行微信公众号-微福利-高速ETC,或拨打建行各家网点电话。



这个夏天建行 让您惊喜不停!

建行咸宁分行营业部:8257555
建行咸宁桂泉支行:8132887
建行咸宁开发区支行:8269093
建行咸宁潜山支行:8260837
建行咸宁支行:8323281
建行永安支行:8323573

建行赤壁支行营业部:5223189
建行赤壁建设支行:5223941
建行赤壁龙翔支行:5883698
建行咸宁潜山支行:8260837
建行崇阳财富广场支行:3398038
建行嘉鱼支行营业部:6327796

建行嘉鱼开发区支行:6669858
建行通城支行营业部:4322371
建行通城银山支行:4321202
建行通山支行营业部:2880000
建行通山新南支行:2374028
建行通山羊楼支行:2886670