



如何应对乳腺结节?

本报讯 记者朱亚平报道:近日,拿到体检报告的李女士郁闷不已,B超检测显示乳腺上面有结节。她随后找医生咨询,日常生活中,乳腺结节患者应注意什么?

市中心医院体检中心相关负责人介绍,乳腺结节是很多女性会出现的一种疾病,这种疾病和女性的月经周期有关,它主要是由于乳腺生理性增生和复旧速度不协调而导致的一种生理性或者病理性的表现。患者在触摸自己乳房时,会发现里面有一个或者多个小小的硬物。从日常来看,在应对乳腺结节时,有很多的方法可供选择。

多吃蔬果。乳腺结节患者要多吃富含纤维素的蔬果,如南瓜、冬瓜、茄子、橙子等。这些食物能够减轻胃部负担,加长消化道研磨时间,减少脂肪吸收,降低激素,有助于乳腺结节修复。多吃高营养的食物,能提高患者抵抗力,增强吸收力。

调节不良情绪。生气愤怒会导致乳腺结节的产生,因为在愤怒时,人们容易出现气血瘀滞的情况,所以乳腺结节患者应尽可能保持情绪的平稳,要调节不良的情绪。

针灸刮痧。通过针灸和刮痧拔罐等方式可以促进人们的血液循环,加快新陈代谢的速度,促进体内毒素的排出,对于瘀滞型的乳腺肿块会有比较好的效果。

此外,患者要经常运动,锻炼身体。要保持规律生活。

鼻炎患者如何饮食?

本报讯 记者陈希子报道:8日,家住咸安阳光社区的李婆婆咨询,鼻炎患者该如何科学饮食?

阳光社区卫生服务中心相关负责人介绍,鼻炎患者要忌烟。过敏性鼻炎对外界气体的敏感度明显增高,尤其寒冷和具有刺激性的气体,吸入后会打喷嚏、鼻塞、流涕等症状明显加重,故应忌烟。

忌食寒凉生冷食物。中医认为,鼻炎是由于肺、脾、肾三脏气虚,加以外感风寒侵袭鼻腔所致。而寒凉生冷食物(如生冷瓜果、凉水、凉菜等)易损伤脾胃阳气,加重鼻炎、虚寒症状。

蜂胶能够减轻鼻炎的症状。蜂胶及其营养制品具有医治肝炎、鼻炎和风湿性关节炎等疾病的功效,能够促进人体细胞免疫功能的作用,增强患者的抵抗力,居民平常可以恰当地吃一些蜂蜜、蜂胶制品。

鼻炎患者要严格做好生熟分开,处理生、熟食之间和之后必须洗手;不吃野味,不接触活禽畜;食物要完全煮熟煮透,特别是肉、禽、蛋和水产品类等微生物污染风险较高的食物;避免食用平时很少食用或没食用过的食物,避免过敏;少吃凉拌菜,不吃过期、变质的食物。

如何科学洗头发?

本报讯 记者刘念报道:家住文笔路社区的王女士咨询,如何科学洗头发?

文笔路社区卫生服务站有关医务人员介绍,根据肤质合理使用洗发护发用品。油性头发的人应使用性质温和的洗发水,并经常清洗头发,强力的洗发水不但于头发无益,反而会令油脂分泌更加猖獗。干性头发的人选择配方特别温和且安全不含或只含少量洗涤剂,但能含有补水的洗发水很重要。

每次洗头发之前,最好花点时间将头发梳一梳,将打结的部分解开,将头皮和头发上的污垢梳落。建议用柔软的发刷从头皮梳向发端,将头皮上的天然油脂带到发端。而平日尽量用宽齿的梳来梳理头发,能清除发面污垢,令头发更顺服,也能促进血液循环及油脂分泌,增加光泽感。应避免使用尼龙梳子和头刷,因为静电会给头发和头皮带来不良刺激,最理想的是用木梳。

洗发兼顾护发、发根,通过手指对头发按压,能够促进头皮血液循环。发尾必须仔细清洗,使其充分吸收营养。同时不要忘记在每次洗发后使用护发素,以避免加剧头发的开叉。

正确吹发,洗完头发要先毛巾轻压的方式将水分拧干,再用吹风机吹干。另外,也可不用过热的风吹干头发,否则很容易造成头发枯黄开叉。

癌症≠绝症

咸宁日报全媒体记者 刘念

2020年4月15—21日是第26个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周主题是“癌症防治 共同行动”。针对如何防治癌症,记者采访了市中心医院肿瘤科主任舒诚荣。

1 定期进行防癌体检

4月7日,31岁的李先生到市中心医院肿瘤科复诊。

李先生常年夜市摆摊,晚上熬夜工作,白天睡觉,睡眠也不好,早餐不吃,晚餐一般晚上8点多才吃。1年前,李先生感觉腹痛、拉黑便,在医院检查为胃溃疡,开了药吃,但一直没好,因为工作原因,也没怎么在意,后来越来越疼,再去

检查发现患有胃癌,年前做了手术。

“该患者得了胃癌,和饮食无规律、睡眠不好有关。”舒诚荣介绍,人们常说的“癌症”属于恶性肿瘤,癌症是一种慢性病,受人口老龄化、环境、生活、心理、诊断技术提高等多方面因素影响,近年来发病率越来越高。

我国常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、

胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫颈癌、甲状腺癌等。近年来,肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病呈显著上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。

舒诚荣表示,关注身体出现的癌症危险信号,出现以下症状应及时到医院进行诊治。如不明原因的发热、乏力、体重下降;经久不愈的溃疡;大便带血;乳

腺有包块、不痛不痒;痰中带血;不明原因瘙痒;胃痛、拉黑便;哽咽感等。

目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃镜可以检查消化道癌等。

舒诚荣提醒,“50岁以上人群,建议每年进行一次防癌体检。”

2 很多可带癌长期生存

治疗、化学治疗、靶向治疗、免疫治疗、内分泌治疗等。

手术治疗,不同于以往手术方式,如今医生可借助机器人系统,以更高的精确度和灵活性,在更短时间内完成手术。

现在放疗技术有了长足的发展,较以前很大程度上减少了对周围正常组织的不良影响。如“质子重离子放疗”,让放疗的精度更上一层,如同“定向爆破”。

靶向治疗,主要是通过吃靶向药的方法来治疗病情。“像打靶一样,点对点

治疗。”舒诚荣介绍,ALK融合突变肺癌晚期患者,以往只能活3月至5月,现在通过靶向治疗,有些可以延长寿命3年至5年。

免疫治疗,激活人体免疫系统,依靠自身免疫机能杀灭癌细胞和肿瘤组织。由于免疫检查点,人体免疫系统不会对自己的细胞、组织和器官进行攻击。一些肿瘤细胞利用这套机制,逃避免疫系统的监控与攻击,导致肿瘤在人体内疯狂生长。通过免疫检查点抑制剂类药物,

脱掉肿瘤细胞“马甲”,让免疫系统可以攻击肿瘤。

根据不同的肿瘤类别、分期、个体状况、临床规范及患者意愿等,量体裁衣制订出一套切合实际的、有效的、不良反应轻的诊疗方案,用以治愈癌症,或者延长癌症患者的生命,提高其生活质量。

癌症患者要到正规医院进行规范化治疗,不要轻信偏方,以免延误治疗时机。舒诚荣说,“癌症不等于绝症,有些可以治愈,很多可以带癌长期生存。”

3 饮食均衡睡眠合理情绪稳定

那日常生活中如何预防癌症?

舒诚荣介绍,均衡饮食,不能暴饮暴食,也不能饱一顿饿一顿,多吃水果蔬菜。心态平和。保持良好的精神心理状态

对肿瘤不仅有预防作用,还能提高免疫力,促进疾病的好转。很多人平时没有注意情绪合理控制,出现负面情绪,消极心理,

在这些负面情绪的干扰下健康容易受损,甚至会刺激身体导致内分泌功能紊乱,抵抗力降低,患病风险明显增高。因此,应该注意情绪合理控制,稳定个人情绪。

家庭和谐稳定。有些人因为感情、家庭变故如夫妻不和、生活规律重大改变、子女管教困难等,长期处于精神压

抑、焦虑、沮丧、苦闷、恐惧、悲哀等状态,增加患病风险。家庭和谐稳定,有利于预防癌症。

充足睡眠。很多人平时睡眠不充足,存在熬夜行为,长时间的熬夜,睡眠不足有可能导致抵抗力下降,患病风险增加。如果想要维持身体健康,避免

癌症的患病率升高,应该保证充足合理的睡眠时间。

定期进行防癌体检。防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,其目的是让人们知晓自身健康状况,发现早期癌症或癌前病变,进行早期干预。

肩痛≠肩周炎

临床发现,很多人只要有肩关节痛,到了医院就说“医生,我得了肩周炎,如何如何……”在他们看来,肩周炎成了所有肩痛的代名词。专家表示,肩关节痛的原因千差万别,真正的肩周炎所占的比例不足10%,更多的肩关节痛,尤其是中老年人,是由于肩袖损伤、肩峰撞击引起的,建议立即就诊,切不要以为肩痛都是一个样,延误治疗。

暨南大学附属第一医院运动医学中心副主任医师李劫若介绍,肩关节痛的原因千差万别,真正的肩周炎学名叫粘连性肩关节囊炎或者冻结肩,只占很少一部分,有文献报道不足10%。冻结肩主要是滑囊病变,病变累及盂肱关节关节囊,肩峰下或三角肌下、腋二头肌长头肌腱囊囊等处,早

期病变为滑囊充血、水肿和渗出,后期滑膜腔粘连闭锁、纤维变硬,表现为疼痛、肩关节活动受限。

除此以外,更多的肩关节痛,尤其是中老年人,是由于肩袖损伤、肩峰撞击引起的。

肩峰,是骨头,硬的;肩袖是4根肌腱的总称,软的,带动肩关节活动靠它们,位于肩峰的下面。它俩都正常时,肩关节活动时,硬的肩峰不会碰到下面软的肩袖,大家相安无事。当肩峰发生增生,骨头凸起,甚至尖得像把刀,肩关节活动时,尖尖的硬硬的肩峰就会切割位于它下面软软的肩袖(肌腱),轻则磨损,重则造成肩袖撕裂,像衣服扯开个口子,引起症状就是肩关节痛,肩关节举不起来,但此时很多人都不知道,

就说这是肩周炎,其实是大错特错的。

肩峰为什么会增生呢?李劫若介绍,目前没有明确的病因,可能和一些外劳、使用过度、糖尿病等有关,具体还不明确。其实,很多地方的骨质增生,是人体为了稳定局部结构的一种自我保护的机制,并无引起不适,但是如果肩峰这里增生厉害了,由于会磨损肩袖,造成肩痛、无力的症状,这样的增生就需要处理了。目前常用处理是肩关节镜下把增生的肩峰骨头磨掉,肩袖损伤了的就修补好。

45岁的梁先生肩关节痛,上举无力几个月了,X光检查发现,其肩峰下有一把大的“刀”(骨质增生非常厉害),彩超和磁共振都提示肩袖撕裂。接诊医生李劫若给

他做了手术,把增生的肩峰打磨了,肩袖缝合缝合好。“当然,术后不会马上就恢复,肌腱的修复、长好需要几个月的时间,这段时间内需要好好地康复锻炼。”李劫若说。

他表示,每个肩痛的背后,都有一个独特的故事,可能是运动伤,可能是退变伤,受损的结构和严重程度不一样,非专业人士很难判断。也有一些年轻人,像做俯卧撑、瑜伽、上肢力量训练后的痛,还有投掷运动后的痛等,可能是肌腱、盂唇、关节囊等结构损伤,如果限位的话还要甄别骨头发育是否有问题等,这些都是需要仔细分析才能判断,“建议立即就诊,由医生制定科学的治疗方案,切不要以为肩痛都是一个样,很可能延误治疗。”(本报综合)

崇阳县国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

崇土网挂G[2020]001至004号

根据《中华人民共和国土地管理法》《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》和《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》等有关规定,经湖北省崇阳县人民政府批准,湖北省崇阳县自然资源和规划局于2020年4月14日至2020年5月14日,在湖北省咸宁市自然资源和规划局公共资源交易平台公开挂牌出让4宗地块国有建设用地使用权,并授权崇阳县公共资源交易中心具体承办,现将有关事项公告如下:

一、出让地块的基本情况和规划指标要求

宗地编号	土地位置	土地面积(平方米)	土地用途	容积率	建筑密度	绿地率	出让年限(年)	竞买保证金(万元)	起始价(万元)	增价幅度(万元)	土地估价备案号
G[2020]001号	崇阳县铜锣乡马桥村	9607	工业	≥1.0	≥40%	≤15%	50	22	108	5	4209520BA0007
G[2020]002号	崇阳县铜锣乡马桥清水村	13022.7	工业	≥1.0	≥40%	≤15%	50	30	146	5	4209520BA0008
G[2020]003号	崇阳县天城镇城北处	17894.3	工业	≥1.0	≥40%	≤15%	50	44	216	5	4209520BA0006
G[2020]004号	崇阳县天城镇工业园区	41006.3	工业	≥1.0	≥40%	≤15%	50	100	497	5	4209520BA0005

二、竞买人资格及其他要求
1.中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织除法律、法规另有规定外,均可通过网上注册参加竞价竞买。参加竞买须提出竞买申请,并提供竞买须知中要求提供的相应文件资料。

2.申请本次出让地块的竞买人,应符合《崇阳县招商和促进中心招商引资项目国家鼓励类行业》的要求。
三、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让,按价高者得的原则确定竞得人。

四、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让在互联网上交易,即通过湖北省咸宁市自然资源和规划局网上交易系统,凡办理数字证书,按要求足额缴纳竞买保证金的申请人,方可参加网上挂牌交易活动。

五、本次网上挂牌出让的详细资料和要求,见《咸宁市国有建设用地使用权网上挂牌出让规则》、《咸宁市自然资源和规划局网上交易系统操作说明》和《崇阳县国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件,有意竞买人可登录咸宁市自然资源和规划局网上交易系统(http://219.139.108.3/CFJY_HBXM/)查询。申请人可于2020年4月14日至2020年5月12日,在网上浏览或下载本次网上挂牌出让文件,并按上述文件规定的操作参加竞买。

六、本次网上挂牌缴纳保证金截止时间为2020年5月12日下午16时。网上报价时间:
1.G[2020]001号地块为2020年5月4日上午8时到

2020年5月14日上午9:00时止;

2.G[2020]002号地块为2020年5月4日上午8时到2020年5月14日上午9:06时止;

3.G[2020]003号地块为2020年5月4日上午8时到2020年5月14日上午9:10时止;

4.G[2020]004号地块为2020年5月4日上午8时到2020年5月14日上午9:15时止;

挂牌报价时间截止时,经系统询问,有竞买人表示愿意继续加价的,系统将自动转入网上限时竞价程序,通过竞价确定竞得人。

七、竞买保证金银行账户
开户行:中国农业银行股份有限公司崇阳县支行
账户名称:崇阳县财政非税收入汇缴结算户
账号:17706201040001706,加保证金随机账号

八、湖北省崇阳县自然资源和规划局和崇阳县公共资源交易中心对本次网上挂牌出让活动不另行组织现场踏勘和地块情况介绍,竞买人可在公告期间自行踏勘现场。

九、如果在使用湖北省咸宁市自然资源和规划局网上交易系统过程中遇到问题或困难,请在分清问题类型的同时,与下列工作人员联系:
土地交易业务咨询电话:曾先生0715-3333801
数字证书办理及咨询电话:周女士15971562219

崇阳县自然资源和规划局
崇阳县公共资源交易中心
2020年4月14日

附二医院体检科已全面恢复正常体检工作

在切实保障体检客户及相关医务人员健康安全的前提下,积极稳妥地推进复工、复产,湖北科技学院附属第二医院体检科近日已全面恢复正常体检工作,接受体检预约(预约电话:8102616)。

为了您的安全,我们将严格做好以下防控措施:

1、团检客户实行预约制体检,请提前电话预约体检时间。

2、来体检科时请您佩戴口罩,尽量勿携陪同人员,如特殊需要,每位体检客户仅限一位家属陪同。

3、体检前预检
对每一位进入体检科人员先进行预检,预检包

括手消毒和流行病学史询问。未经预检或异常人员,都不可进入体检科。

4、严格消毒
我院院区及体检科每天进行防护、清理、消毒工作。

5、流量限制
为防护安全考虑,一批一检,严控同一时段内体检人数。排队时人与人之间尽量保持1米以上距离。

6、暂停部分项目
肺功能测定、C14呼气试验

以上所述事宜,意在最大限度降低交叉感染风险,敬请广大体检客户及家属们理解!

通城县国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

经通城县人民政府批准,通城县公共资源交易中心定于2020年4月14日至2020年5月15日,以网上挂牌交易方式出让1宗工业用地的国有建设用地使用权,通城县公共资源交易中心具体承办,现将有关事项公告如下:

一、公开出让地块的基本情况和规划指标要求

编号	地块编号	土地位置	土地面积(平方米)	土地用途	出让年限	容积率	建筑密度	绿地率	起始价(万元)	竞买保证金(万元)
1	G[2020]003	最大乡茅茨村、葛鞋村	157104.8㎡	工业用地	50年	1.0-容积率≤1.2	≥40%	≤15%	2475	1240

以上地块公示面积均以实测为准,公告内容及地块规划指标条件以地块挂牌文件和最终审批的具体规划规划条件所内容为准。

二、竞买人资格及其他要求
中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织除法律、法规另有规定外,均可通过网上注册参加竞价竞买。申请人可以单独申请,也可以联合申请(联合申请应明确联合竞买所涉及的企业的出资比例,签订国有建设用地使用权出让合同的受让人),参加竞买须提出竞买申请,并提供竞买须知中要求提供的相应文件资料。

三、本次国有建设用地使用权网上挂牌出让在互联网上交易,即通过湖北省咸宁市自然资源和规划局网上交易系统,凡办理数字证书,按要求足额缴纳竞买保证金的申请人,方可参加网上挂牌交易活动。

四、本次网上挂牌出让地块的详细资料和要求,见《咸宁市自然资源和规划局网上挂牌出让规则》、《咸宁市自然资源和规划局网上交易系统操作说明》和《通城县国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件,有意竞买人可登录咸宁市自然资源和规划局网上交易系统(http://219.139.108.3/CFJY_HBXM/)查询。申请人可于2020年4月14日至2020年5月12日,在网上浏览或下载本次网上挂牌出让文件,并按上述文件规定的操作参加竞买。

五、本次网上挂牌缴纳保证金截止时间为2020年5月12日下午16时,挂牌起始时间为2020年5月4日8时整,揭牌时间为2020年5月15日9时。地块在挂牌出让截止时,

网上交易系统限时5分钟在线询问,有竞买人可在此规定时间内表示愿意参与网上限时竞价的,系统自动进入网上限时竞价程序,以竞价方式确定竞得人。

六、竞买人参加本次网上挂牌出让活动须详细阅读网上挂牌出让文件。

查询网址:湖北咸宁市国土资源局网上交易系统http://219.139.108.3/CFJY_HBXM/

联系地址:通城县公共资源交易中心
咨询电话:0715-4818366、13339670488

八、本次网上挂牌公告如有变更或补充,以通城县公共资源交易中心发布的网上挂牌补充公告为准。

特此公告
通城县公共资源交易中心
2020年4月14日

遗失声明

王波遗失2019年11月30日的梓山湖恒大养生谷认购协议书一份,编号为:C7839181,金额10000元,特声明作废。

刘花平遗失通城县塘湖镇水大昌购物中心个体工商户营业执照正、副本,统一社会信用代码:92421222MA48WP4N09,特声明作废。

董细平遗失鄂L1A599号车辆道路运输证,证号:货421202011606,特声明作废。

通城县紫名都装饰有限公司遗失北京紫名都装饰连锁有限公司加盟合同一份,特声明作废。

声明

我单位因原行政公章“咸宁市供销合作社联合社”破损,现已更换,特声明原公章作废。

咸宁市供销合作社联合社
2020年4月14日

崇阳县中医院骨伤科

(咸)医广[2019](广告)

电话:3066175 3066171 3066230
地址:崇阳县天城镇程家巷36号