

生活顾问

老年人如何预防腹泻?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,老年人如何预防腹泻?
希望桥社区有关医务人员介绍,老年人机体免疫力低,部分还患有基础慢性病,相对青壮年,发生腹泻的几率更高。有的老年人一旦腹泻还可出现低血糖、心脑血管意外等并发症,严重危害健康。老年人夏季应从以下几点预防腹泻发生:
卫生方面,注意个人卫生、居住场所的卫生,尤其做好手卫生,避免病从口入。
饮食方面,老年人以清淡、易消化、易吸收、富有营养的食物为主,尽量减少脂肪的摄入。饭量上以七至八成饱为宜,避免饮酒及暴饮暴食。同时,避免进食过凉的食物,避免食用冰箱里存放时间过长的食物,例如隔夜菜、凉拌菜等。
老年人不要随意使用抗生素类药物。有基础疾病,如肝胆疾病、糖尿病等,需要规律治疗、定期服药。
为了增加身体抵抗力,老年人还可适当锻炼,增强体质。

如何预防飞蚊症?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区桂花社区的张女士咨询,如何预防飞蚊症?
咸宁爱尔眼科有关医务人员介绍,飞蚊症称为“玻璃体混浊”,有生理性和病理性之分。生理性飞蚊症主要是因为患者年龄增加,身体老化导致玻璃体液化。而病理性飞蚊症则多与外伤、炎症、眼底出血有关。老年人和高度近视者,发病率较高。
预防飞蚊症注意以下方面:
健康用眼。不要长时间用眼,不要在黑暗中用眼。面对电子屏幕连续操作时,要注意休息。过度用眼时注意做眼保健操,缓解视疲劳。
健康饮食。食用含锌、硒类食物,包括鱼类、蛋类、禽类。避免搬重物。搬重物或剧烈运动时,憋气、摇头、身体的晃动容易造成眼球内部结构的晃动,如果患者已有飞蚊症,可能会造成更严重的并发症。

如何处理骨折?

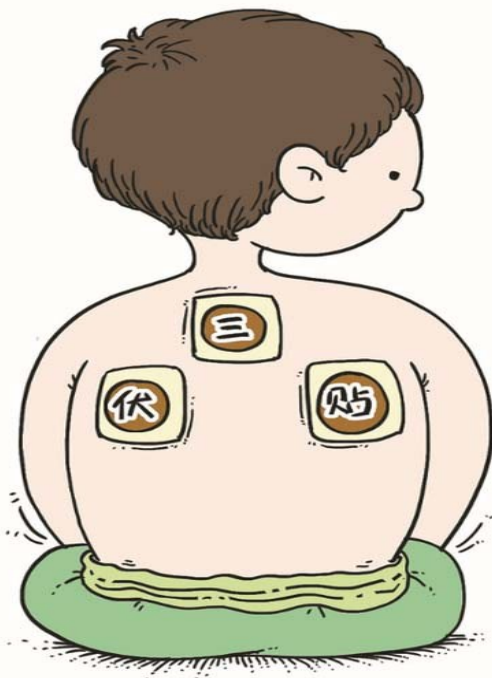
本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区桂花社区的刘女士咨询,如何处理骨折?
市中心医院有关医务人员介绍,在户外跌倒、被外物撞倒或被重物压伤,都可导致骨头折断,骨折指的是骨头的完整性和连续性中断,一般会有畸形、反常活动、骨擦音(感)的特征表现。处理骨折注意以下方面:
判断骨折。不要随意搬动病人,若骨折端已外露,肯定有骨折,判断不清时,可按骨折处理。
封闭伤口并止血。对于骨外露的病人,不要还回去,容易加重深部组织感染,继续外露,用干净的衣物覆盖包扎止血。
临时固定。就地取材如木棍、书本、对侧肢体,固定的目的是防止骨折断端进一步损伤周围的神经、血管等组织。
送医院治疗。怀疑脊柱损伤的病人,采用多人搬运法,禁止搂抱或一人抬头、另一人抬足的方法防止骨折错位加重导致脊髓神经损伤,进而出现瘫痪的严重并发症。

三伏贴适用哪些疾病?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区桂花社区的张女士咨询,三伏贴适用哪些疾病?
湖科附二医院有关医务人员介绍,三伏贴是指在夏季三伏天时进行穴位贴敷治疗,是“冬病夏治”的一种方法。它是利用人体阳气与自然阳气皆较充沛的盛夏“三伏”之季,通过补虚助阳、温里散寒的药物贴敷不同穴位,借自然之势,激发人体的阳气,增强抗病御寒能力、祛除体内宿疾,以达到强身健体、不发病或少发病的目的。
三伏贴适用于阳气不足、肺气虚弱、虚寒疼痛和一些免疫功能低下类的疾病,包括妇科疾病如痛经、产后头疼、消化系统疾病如胃肠功能紊乱、慢性胃炎,呼吸系统疾病如慢性支气管炎、哮喘,亚健康状态如免疫功能低下、四肢寒冷等。
需要注意的是,过敏体质、皮肤有创伤、溃疡、脓疮者慎用;处于某些疾病急性发作期或加重期者慎用,如肿瘤、严重心脑血管疾病等;孕妇、1岁以下婴幼儿慎用;感冒、发热、口腔溃疡等虚火旺盛者慎用。

冬病夏治三伏贴
敷前注意看禁忌

上周末,正式进入三伏天,各家中医医院的三伏贴也随之开贴。三伏贴又称三伏天灸,是一种源于清朝的中医外治法,以“冬病夏治”为原理,在一年中最炎热的三伏天将中药敷贴在特定穴位上,以治疗某些好发于冬季或在冬季容易发作和加重的病变。今天我们就来聊一聊哪些人群适合贴敷,有何禁忌及注意事项。



激发阳气以
增强御寒能力

三伏贴以中医“天人相应”思想为核心。中医学认为,人体阴阳气血的盛衰依季节变化而不同,因此疾病的发生、治疗亦应随季节变化而有差异。如慢性支气管炎、支气管哮喘等好发于冬季或在冬季加重的疾病,其发病原因主要是因为患者体内的阳气不足,同时又受到外来寒邪入侵。还有部分患者不仅阳气不足,体内还有寒湿邪气潜伏,遇寒则易诱发疾病。
也就是说,机体阳气不足为发病的根本原因,外来寒邪为诱发因素。“冬病夏治”针对这类疾病的发病病因,利用“三伏”期间全年气温最高、人体阳气最盛的特点,进行扶助阳气的治疗。具体方法是采用温热助阳的药物对阳虚之体进行治疗,最大限度地激发人体的阳气,祛除体内沉寒痼冷之宿疾,增强抗病御寒能力,达到少发病或不发病的目的。这即是中医“治未病”思想的体现。

适宜贴敷的病种及人群

经过长期的临床实践总结,三伏贴主要适合于中医辨证属阳虚为主或寒热错杂以寒为主者,且患有在秋、冬、春季容易反复发作为或加重的慢性、顽固性肺系(呼吸系统)疾病,主要针对以下几类疾病。
1.慢性呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病;
2.过敏性鼻炎;
3.小儿及老人(60岁以上)体虚易感冒、反复咳嗽(呼吸道感染)者。

贴敷期间,忌食辛辣、生冷、腥膻、刺激之品,如鱼虾、海鲜、猪肉等,忌食容易引起过敏的食物,并戒烟酒。贴敷当天禁止游泳、淋雨、洗澡等,贴敷后尽量不要过度活动。贴敷后局部起水疱者,应立即取下药膏,禁止抓挠,并避免出汗或局部沾水,以防感染。揭药膏时,手法宜轻,以免损伤皮肤。
需要注意的是,下列情形不宜使用此法:有发热、咳嗽、肺部感染、经常咯血者;贴敷处的皮肤有外伤者;阴虚火旺、阳盛者。

贴敷持续时间视年龄而定

传统贴敷时间为初伏、中伏(及闰中伏)、末伏每伏的第一天开始,现在为每伏的任何一天均可贴敷,每伏贴3次,一般以晴天的10时至16时效果为佳。今年的“三伏”为40天,初伏(7月11日-7月20日)、中伏(7月21日-7月30日)、闰中伏(7月31日-8月9日)、末伏(8月10日-8月19日)。

不同年龄者贴敷的时间长短不同,参考时间为:2-3岁贴敷1-1.5小时;3-6岁贴敷1.5-2小时;6-10岁贴敷2-2.5小时;10-14岁贴敷2.5-3小时;14-16岁贴敷3-3.5小时;16-18岁贴敷3.5-4小时;成年人贴敷6小时。
(本报综合)

我市今年计划招录“大学生村医”180人

本报讯 记者刘念、通讯员郑静报道:7月13日上午,我市“一村一名大学生村医”工作领导小组联席会议在市委党校举行。会议通报了2018-2020年“大学生村医”招生情况;各县市区卫健局汇报2018届应届毕业生工作分配情况、2021

年度招生工作准备情况;研究部署2021年度招生及分配工作;讨论研究《“一村一名大学生村医”培养工作方案》。
据了解,为进一步加强全市乡村医生队伍建设,培养基层医疗卫生人才,不断提升乡村医生队伍素质和医疗卫生服务

能力,切实提升基层群众卫生健康获得感,我市实施“一村一名大学生村医”培养工作。2018年-2020年,各县市区共招录培养“大学生村医”530人。
今年我市以尽快推动实现“一村一名大学生村医”为目标,继续开展大专以上学历

的乡村医生免费订单定向培养工作,培养一批具备大专以上学历,下得去、留得住、用得上,能扎根基层服务的乡村医生,切实筑牢农村医疗卫生服务网底,提高乡村医疗卫生水平和公共卫生服务能力。各县市区今年计划招录“大学生村医”合计180人。

市卫健委启动

我市老年健康宣传周活动

本报讯 记者刘念、通讯员刘慧珍、刘红报道:7月14日下午,由市卫健委主办的咸宁市老年健康宣传周活动启动。
宣传周活动的主题是“关注口腔健康,品味老年幸福”。活动现场,湖北科技学院口腔医学院携手市老龄产业协会开展全民公开课,吸引了约100名老年人参与。
“口腔健康表现为牙清洁、无龋洞、无疼痛感、牙龈颜色正常、无出血现象。”湖科口腔医院种植科主任许炎标介绍了牙齿基础知识,涵盖从幼儿时期到老年时期的牙齿保健知识,宣传口腔健康与全身健康的关系,重点讲解老年人常见的龋病、

牙周病防治及牙齿修复方式,在场老年人认真聆听,积极互动,现场气氛热烈。
种植患者曾红梅分享了种植感受,她10岁就有了蛀牙,但没有重视,30年来,牙齿掉了,而且经常疼。去年种植了第一颗种植牙,接下来要继续种植。“口腔健康很重要,看牙一定要找专业医院。”
“我深知口腔是健康第一关,平时很注意牙齿健康。”69岁的吴先生冒着酷暑特地过来,学习口腔健康知识、进行免费口腔检查。他希望,以后多多举办这样的公益活动。



市计生协开展

“世界人口日”宣传服务活动

本报讯 通讯员邓文露、李凤麟报道:为促进人口健康发展,提高人口素质,提高家庭幸福指数,7月11日,市计生协携手温泉办事处计生协在十六潭社区福星城小区幸福里开展了世界人口日宣传服务活动。中国计生协青春健康湖北科技学院项目团队、市妇幼保健院优生优育专家团队受邀参加,为家长和育龄妇女带来了健康知识讲座和义诊咨询服务。
当天,中国计生协青春健康项目组为辖区留守儿童、青少年及家庭带来了以“关爱儿童 远离侵害”为主题的知识讲座,为小区的儿童讲授心理、

生理健康,预防儿童性侵害安全教育以及暑假期间防溺水安全防护等健康安全防护知识;该项目志愿者还通过情景模拟、知识问答等灵活多样的形式,深入浅出地讲解了儿童自我保护的方法。市优生优育指导中心组织市妇幼保健院产科、儿保科专家开展了“优生优育进万家”宣传服务活动,为辖区的新婚夫妇、准父母及0-12岁育龄家庭提供咨询服务,传授孕、产期保健知识和婴幼儿家庭提供科学育儿、照护知识。
市计生协相关负责人表示,今后,市计生协还将继续宣传优生优育、婴幼儿照护等健康科普知识,助力预防减少出生缺陷,让更多的普通百姓得到实惠。

五届咸宁市委第十轮巡察情况反馈

2021年3月中旬至5月中旬,五届咸宁市委第十轮巡察围绕“三个聚焦”,对市中心医院、咸宁金投集团、市绿投公司、湖北药姑山省级自然保护区管委会等4家单位党组织有关情况进行了巡察。7月上旬,市委巡察组分别向以上被巡察单位党组织反馈了巡察情况。

市中心医院
医疗服务质量不够高 党风廉政建设力度不大
问题:推动医疗高质量发展乏力,综合实力排名不高。“看病贵”问题突出,单病种次均费用偏高。开展便民服务有缺失,群众满意度不高。医疗纠纷多发,赔偿金额呈上升趋势。财务管理不规范。监督责任抓得不实,干部职工赌博问题时有发生。党委领导作用弱化,对加强党的建设认识不高。党内政治生活开展不规范,党建与业务融合不够。
建议:提高政治站位,要始终把政治建设摆在首位,深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,全面加强党的全面领导,把党的领导融入医院管理各环节。强化医院科学管理,促进医疗高质量发展,坚持医院公益性定位,健全现代医院管理制度,提高医疗服务水平,不断推动医院各项工作全面进步。
表态:市中心医院党委书记郑波表示,将提高政治站位,以强烈的责任担当落实巡察整改要求,进一步增强政治自觉、思想自觉和行动自觉。突出问题导向,以务实的工作作风扎实推

进问题整改,马上行动,压实责任,分类施策,标本兼治。坚持对标看齐,以严明的政治纪律压实管党治党责任。强化效果运用,以饱满的精神状态推动医院高质量发展。

咸宁金投集团
金融服务职能作用发挥不充分 内部管理不严格
问题:推进党的领导和公司治理融合有欠缺,法人治理体系不完善。偏离主责主业,核心职能作用发挥不充分,业务管理较为混乱。风控意识和能力不够强,国有资产存在累积性安全风险隐患。纪律和规矩意识不够强,执行政策偏离走样。公务接待和财务管理不够规范,津补贴发放和财务报销审核不够严格。党的领导弱化,队伍建设效果不理想,发展党员不规范,党建存在薄弱环节。公司纪委监督职责泛化,执纪问责主动性不强。巡察巡察问题整改不彻底,部分问题发生反弹。
建议:强化党的领导,坚决落实党委在公司治理结构中的法定地位,进一步完善法人治理结构,强化制度建设。聚焦主责主业,优化金融服务能力和体系,推动金融更好地支持实体经济发展。加强领导班子建设,强化理论和业务学习,加强人才队伍建设,科学制定人才引进机制。加强党风廉政建设,严格执纪监督。加强风险防控,筑

牢底线思维,强化业务管理及风险排查,提高抵押资产变现能力,降低潜在损失风险。
表态:咸宁金投集团党委书记、董事长王兴电表示,将提高思想认识,以最诚恳的态度、最迅速的行动、最有效的措施,认真抓好巡察整改工作,坚持问题导向,强化整改责任落实,加强领导,统筹谋划,领导班子成员认真履行“一岗双责”,主动认领,带头整改,聚焦病灶,对症下药。强化结果运用,将整改成效与集团各项工作统筹结合,进一步突出为民营小微企业等实体经济发展提供金融服务的主责主业,为推动区域经济高质量发展作出金投贡献。

市绿投公司
绿色发展新引擎带动效应不够 财务管理不规范
问题:对市委市政府部署的幕阜山储备林重点项目推进缓慢。整体实力不足,公司各板块及子公司没有培养出一个“金牛”。公司现代化治理有差距,监事会履职不力。财务管理及工程结算不规范,违规发放津补贴,合同管理有漏洞,存在大额应收和预付资金长期挂账问题。“三重一大”制度执行不严。选人用人工作存在差距,人才引进机制结合本企业实际

不够深入。履行“三定”方案规定的职能职责不够到位,主责主业不够突出,对自然保护区政策法规宣传力度和违规违法行为查处力度不够大,推进中医药产业发展与落落实县委县政府部署要求存在差距。工作作风不够扎实,财务管理不够严格,资金监管机制不够健全,公务接待、差旅费报销和政府采购不够规范。开展基层党建工作不规范,选人用人制度执行不够严格。
建议:深入学习贯彻习近平生态文明思想,严守生态保护红线,建立执法管理队伍,提升管理现代化水平,为咸宁自然生态公园城市建设助力。扎实推进中医药产业高质量发展,打造通城县域特色产业增长极。加强党的政治建设,认真践行新时党的建设总要求,进一步落实从严治党主体责任,持续将党的建设正能量释放转化为推进高质量发展的政治定力和政治能力。
表态:湖北药姑山省级自然保护区管委会党组书记、主任杜艳珍表示,将深刻反省问题存在的历史和现实原因,研究治本之策,进一步推进全面从严治党向纵深发展,扎实抓好巡察整改工作。从党组书记做起,层层压实责任,主动认领,迅速行动,不走过场、不喊口号,切实解决在党的领导、“两个责任”落实、内部管理等方面存在的突出问题,建立长效机制。注重巡察成果转化,夯实各项工作基础,进一步推动自然保护区管理规范化及中医药产业发展,为县域高质量发展贡献力量。

湖北药姑山省级自然保护区管委会
履行职能职责不够到位 内部管理不够规范
问题:学习贯彻落实习近平生态文明思想