



多数“上火”竟是“寒”引起

本报讯 记者江世栋报道:相信我们都有“上火”的经历。牙疼、嗓子疼等,可能是因为工作压力大导致的“上火”;脸上一直未平,一痘又起,可能是因为体内火气太大;冬季进补,便秘、鼻出血,肯定是补过了“上火”导致。

火大了咋办?很多人开始使用各种清热败火的中药(板蓝根,菊花茶……),一堆又一堆的消炎药。其实对于当下人来说,大部分的热,99.9%都是假象。

中医将“火”分为实火和虚火,但是现在单纯有实火的人越来越少了,大部分都是虚火。而虚火实际上就是由寒引起的。根源在于体内的寒太重了,把热排斥在外,就会郁而化火,火性炎上,才导致了所谓的各种“上火”。

很多人也曾经发现,在“上火”之际,通常那些清热败火的药只是暂时管用,但是上火的情况还会反复出现,而且越来越严重。上火了,有什么妙招吗?首先,浇灭火。火是需要水来浇灭的,所以保证身体的津液水平就显得非常重要。身体津液水平达标就会带走体内的虚热,让火气熄灭。

其次,恢复脾胃。脾胃越虚,体内寒湿就会越重。脾胃是气血生化之源,脾胃虚,气血津液不足,身体更容易燥热。想根治“上火”一定要恢复脾胃功能,加快气血循环,把寒排出体外,热自然能回到原位。

再者,管住嘴。少吃辛辣的食品,尽量减少烟酒,尤其避免喝凉茶、凉汤、冷饮等性质寒凉或者温度寒凉之物,减少脾胃的负担。

最后,慢生活。一方面要控制自我,不要盲目加压,在紧张与松弛间保持平衡与张力。代谢减慢了,物质消耗减少了,心火就不会太过旺盛。

警惕噪声对胎儿的危害

本报讯 记者江世栋报道:由于科技的进步带来工业和交通的迅速发展,噪声污染也因此变得广泛和严重了,研究证明,噪声是畸形的诱发因子,会影响胎儿发育。

国外的研究证明,噪声对胎儿危害极大,因为高分贝噪声能损坏胎儿的听觉器官。近年在加拿大进行的一次流行病学研究也证明,那些曾经接受过85分贝以上(重型卡车音响是90分贝)强噪声的胎儿,在出生前就已丧失了听觉的敏锐度。

分贝噪声可损害胎儿的听觉器官,并使孕妇的内分泌功能紊乱诱发子宫收缩而引起早产、流产、新生儿体重减轻及先天性畸形等。同时,高分贝噪声的刺激,还可以引起母体激素和神经系统细胞的变化继而影响胎儿神经系统的正常发育,甚至直接作用于胎儿的遗传基因引起突发致畸。

由于胎儿的内耳蜗正处于成长阶段,极易遭受低频噪声的损害,外环境中的低频噪声声音可传入子宫,当孕妇受到噪声的刺激时,会引起子宫收缩,影响胎儿的血液供应,进而影响胎儿神经系统的发育,导致小兒出现智力低下。

噪声的危害是如此之大,因此,孕期的准妈妈应远离噪声污染的环境,少去闹市或人多嘈杂的地方,确保腹中胎儿的健康。

六步法处理宝宝发烧

本报讯 记者江世栋报道:小儿发烧是一种很常见的表现,如果发高烧时间过长,可引起机体的损伤,尤其是神经系统,很多小儿因为发热处理不当而导致癫痫的发作。

所以,对宝宝发烧应引起足够的重视,应在未带孩子就医以前,先在家做到六步法处理:

- 一、维持家中的空气流通:空气流通有利于散热降温;
- 二、脱掉过多的衣物:如果宝宝四肢温热且全身出汗,表示需要散热,可以少穿点衣物;
- 三、温水拭浴:用温水(37℃)毛巾全身上下搓揉,如此可使宝宝皮肤的血管扩张将体气散出,另外水汽由体表蒸发时,也会吸收体热;
- 四、用退热贴:退热贴胶状物中的水分汽化时可以将热量带走,不会出现过份冷却的情况;
- 五、多喝水:多喝水助发汗,并防脱水,水有调节温度的功能,可使体温下降及补充宝宝体内的失水;
- 六、使用退烧药:当宝宝温度过高时,可以适度使用退烧药或栓剂。

湖北中小学生视力健康管理服务公益联盟在咸宁成立 资源共建共享 保护学生视力

咸宁日报全媒体记者 江世栋

3月29日,湖北中小学生视力健康管理服务公益联盟在咸宁市举行成立大会,并与联盟成员签订了承诺书。

为深入贯彻落实习近平总书记关于儿童青少年近视防控系列重要指示批示精神,落实教育部等八部门《综合防控儿童青少年近视实施方案》等系列文件要求,进一步促进全省中小学生体质健康,经中国健康管理协会学生视力健康管理分会、湖北省青少年视力健康管理技术指导中心、武汉市青少年视力低下防控(预防控制)中心牵头,联合武汉联易视康贸易有限公司、咸宁视防、英山视防、汉川视防、监利视防、潜江视防等机构,共同成立湖北中小学生视力健康管理服务公益联盟,是公益性、专业性、学术性、群众性的自由联合体。

联盟遵循习近平总书记“全社会都要行动起来,共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有光明的未来”的重要指示,贯彻大健康理念,从“一切为了学生健康”出发,以“为学生健康、为家庭造福、为社会尽责、为国家分忧”为宗旨,运用健康教育、监测预警、综合干预、跟踪管理的模式,实施全过程、全方位、全周期的中小学生视力健康管理服务,实现“不近视、迟近视、慢近视、低近视”,达到降低全国儿童青少年总体近视率的目标。

联盟贯彻“教、管、防、控”四大工作方针,“教”即教知识,创新宣教渠道和方式,普及视力健康知识;“管”即管行为,指导家长、学校培养孩子良好用眼习惯,保障户外运动时间等;“防”即防发生,学校每学期按时完成学生视力健康状况监测,家长每半年为孩子进行一次眼屈光发育与眼生理功能检查,提前防控;“控”即控加深,针对影响学生视力健康的危险因素进行综合管控,控制不利因素的影响,让视力的学生“不近视”,有近视趋势的学生“迟近视”,已发生近视的学生“慢近视”“低近视”。

联盟坚持以下工作原则:一是五统一,即“思想统一、目标统一、领导统一、标准统一、考核统一”;二是社会参与、齐抓共管;三是公共卫生、公益服务;四是健康生活引



领,维护健康。

联盟致力于促进全省建立健全以政府为主导,以科研为先导,以学校为平台,以全体学生为对象,以专门专职机构为依托的近视防控体系与网络,推进全省学生视力健康管理服务发展。

联盟成立理事会,设理事长1名,常务副理事长1名,副理事长2名,常务理事9名,理事若干。联盟理事会下设三个工作组:联盟办公室、专家顾问组、服务推广组。其中,服务推广组负责学生视力健康管理服务模式的推广;负责联盟单位资源整合和成果运用推广;负责学生视力健康管理标准的推广与运用;负责新技术、新方法、新产品的推广;负责学生视力健康管理经验的推广。“成立联盟有利于资源共享,优势互补,避免重复投入,从而更好地保护学生视力。”联盟常务副理事长孙仁彪说。

据悉,各地联盟单位将在当地教育、卫健等部门领导与支持下,建立视力健康管理及近视防控服务网络,逐步构建“群防群控、联防联控”的社会共管责任体系。广泛开展学生视力健康教育。联盟支

持各单位的健康教育工作,把视力健康教育放在重要位置,统一制作使用健康教育资料,动员社会各方力量、运用多种渠道、广泛宣传近视防控工作。

对学生视力健康进行监测预警。针对各类视力健康影响因素进行信息收集与分析,知晓被检测者存在哪些不利于健康的危险因素,并进行早期科学干预,以避免相应的危害产生。

对影响学生视力健康的因素进行综合干预。以充分考虑视力健康影响因素为前提,在监测、分析、评估的基础上,制定多层次的综合干预方案。通过教育、咨询、指导取得服务对象及其支持者的认同与配合,应用多种干预手段,为其创造支持性的环境和系统。

对学生视力健康状况进行跟踪管理。由于学生的视力健康状况和相关眼屈光发育指标在其生长发育的不同阶段是在不断发展、变化的,因此,在实施视力健康管理服务过程中,应适时跟踪掌握其视力健康状况的变化情况,为科学有效地实施视力健康管理服务提供详实数据和指标,并依

赤壁市人民医院心血管内科提质扩容

本报讯 记者王恬、通讯员陈影报道:3月26日,赤壁市人民医院装饰一新的心血管重症病区(CCU)正式启用。

“扩容”后的心血管内科拓展为2个病区,即内科楼的8楼和9楼。8楼以冠脉病变、高血压和慢性心衰为主。9楼为心血管重症病区(CCU),以急危重症及心律失常为主。“心血管患者一床难求”状况得到缓解。宽敞明亮、静谧舒适的就医环境,大大

改善了患者的就医体验。据了解,心血管重症病区集中配备了优势的资源、先进的监测和抢救治疗仪器,如IABP、心衰床旁超滤机、呼吸机、临时起搏器等。主要收治复杂疑难危重的心肌病、心肌炎、危及生命的恶性心律失常、瓣膜病、感染性心内膜炎、心包疾病、肺栓塞、缺血性心肌梗死等心血管疾病的危重患者。

随着全新的心血管重症病区的启用,心

血管内科将依托心血管重症监护平台,实现跨越式发展,为老百姓的健康保驾护航。

目前,该院心血管内科能常规开展三甲医院心血管专科所包含的多数诊疗项目:冠状动脉造影术及冠脉介入治疗(PCI);肾动脉造影及肾动脉支架植入术;血管内超声指导下的介入诊疗;主动脉内球囊反搏;心脏起搏器植入术:单、双、三腔心脏起搏器植入,单、双、三腔ICD(CRT-D)植入;

心内电生理检查及射频消融术以及三维标测指导下零射线射频消融治疗(绿色电生理);右心导管检查、心室造影、肺动脉造影等诊疗项目。拟开展先心病及结构性心脏病的介入治疗。

据介绍,该院已与省级三甲医院心血管内科建立了良好的会诊沟通机制,极大提升了医院心血管内科学术水平。



近视的孩子为什么要控制近视度数加深?

“孩子近视有什么好担心的,配副眼镜戴戴或者是长大做个近视激光手术不就好了?”直到目前,仍然有很多家长有这样的想法,认为近视只要配副眼镜就可以了。

其实,儿童青少年近视之后,每年的度数都会随之增长。研究表明,在青春近视觉度数增长的速度为每年-0.75D--1.00D,到18岁以后才会慢慢稳定。如果年龄越小就已经近视了,那么到18岁还有好几年的增长空间。如果我

们不好好近视防控,那么孩子的近视度数会很快增长到高度近视(-6.00D以上)。一旦近视度数达到-6.00D以上,孩子不仅要每天佩戴上厚厚的镜片,还会引起眼底很多的并发症,后期不能参加剧烈运动。

除此以外,高度近视还会影响孩子的学习和就业。近视眼是学生普遍存在的一种现象,基本上10个学生当中有9个视力都有问题,8个都戴眼镜。但你知道吗?有很多专业是近视眼的学生不能

报考的,因为对视力有明确的要求,差一点也不会录取。

眼睛是人的心灵之窗,拥有一双健康明亮的眼睛是每个人面向未来、适应工作和提高生活质量的重要基础。青少年近视防控刻不容缓,人类视觉健康防护任重道远。关爱视觉健康,呵护心灵之窗!

高度近视会引发很多的眼底并发症,虽然可以通过戴镜、手术矫正,但还可能存在其他眼睛损害的问题,比如视网膜问题;视网膜脱离、黄斑变性等,引

起视力严重损伤,甚至失明,所以我们要高度重视高度近视,重视儿童青少年的近视防控。

18岁前把近视控制在600度以内,可以降低:67%的青光眼风险;74%的白内障风险;99%的视网膜病变风险;98%的视网膜脱离风险。这就是近视防控的意义。

(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

视力健康教育

漫漫康复路 永不言弃

——咸宁市妇幼保健院康复师周灵芝

“彤彤(化名)3岁的时候,我们发现她和别人家的孩子不一样。与同龄孩子相比,人家两岁半的孩子喜欢活蹦乱跳、爱吵爱闹,有自己的思维和想法,但是彤彤却不同。”张女士满脸无奈地说,“不论你问她什么,她也不说,也不回答,总是自己玩自己的,从不和其他小朋友一起玩,甚至不会叫爸爸妈妈。”

张女士发现孩子有这些情况,就带孩子到咸宁市妇幼保健院儿童保健科来检查,诊断出彤彤属于自闭症儿童。“以前我们也听说过自闭症,但怎么也没想到我的彤彤患上自闭症,真的很难接受。”张女士说,“当得知孩子患有自闭症,我整个人都要垮掉了,接下来的一个月,睡不好吃不好,感觉像是世界末日!”

为了治疗彤彤的自闭症,张女士辞掉了工作,在咸宁市妇幼保健院儿童康复中心专职陪伴彤彤进行训练,无论刮风下雨还是严寒酷暑,张女士都会每天都会带着女儿彤彤到儿童康

复中心一起上课……

彤彤刚开始上康复训练课时,老师教授的主要内容是引导彤彤将物品和发音对应,虽然词语很简单,但不管怎么教,彤彤完全沉浸在自己的世界里,全然不理睬。为了吸引彤彤的注意力,康复师周灵芝便从一堆玩具中挑选了一套积木让彤彤在一旁先玩一会儿,然后收走积木,顺利吸引彤彤的物品,周灵芝每每拿起一件物品发音时,都会将彤彤的手放在自己的嘴唇上触摸。一旦彤彤说对她指出的物品时,她就会拥抱或表扬的方式鼓励彤彤。周灵芝说,“仅靠发音来传递信息,难以让患有沟通障碍的自闭症儿童接收到,因而肢体动作就发挥了重要作用。”

经过上千遍的反复训练,终于功夫不负有心人。半年后的一天,彤彤突然拉着张女士的手喊道“妈妈”,张女士找到康复师周灵芝说:“彤彤已经

3岁半了,在这里训练半年后,第一次喊我‘妈妈’,我眼泪一下子就涌了出来。”是的,我们的彤彤、彤彤妈妈还有康复师周灵芝和医生们一直为孩子们康复努力坚持着,正因为有了他们的坚持,彤彤才有了可喜的进步。

“康复师要记住每位受训的自闭症患儿的喜好,来进行针对性的训练。”周灵芝说,自闭症儿童面对陌生人的情绪非常关键,要取得他们的信任和好感。于是,周灵芝对康复中心每个孩子都做了细致的了解,并将不同孩子的脾性、独特习惯都记在自己的笔记中。她说:“很多次失败时我有些挫败感和无助感,但坚持下来,我发现自己是值得的。我最开心的时刻就是孩子们来上课时,一边喊着周老师一边扑倒到我怀里,非常有成就感,因为这些孩子在我们的坚持下一点一点的好起来,我们的工作是为了孩子和家庭的幸福、国家的安定,这就是我们妇幼保健人的初心。”

赤壁市烟草专卖局开展“3.15”宣传活动

本报讯 通讯员熊莹报道:3月15日,赤壁市烟草专卖局围绕“风雨同舟四十年 携手同心创未来”主题,扎实开展消费者权益日宣传专项活动。

开展卷烟鉴别宣传,拓展法律宣传“底线”。组织召开诚信互助小组活动,开展送法进店铺、进小组、进社区活动,传授真假烟鉴别和防止卷烟调包等技巧,为卷烟零售户、消费者答疑解惑,铸牢诚信经营理念。

开展联合执法检查,筑牢校园安全“防线”。开展校园周边环境治理“回头看”,查看警示标语张贴情况,向零售户、中小學生宣传相关法律法规,切实净化校园周边环境,保护未成年人身心健康。

通城县烟草专卖局为民办事实称赞

本报讯 通讯员刘良铎报道:“请问是12345平台吗?可以帮我联系下烟草局吗?我想感谢他们帮我们联系解决了路面破损问题。”近日,官塘社区一居民致电感谢通城县烟草专卖局。

原来,自3月份“千名干部进百村万户”活动开展以来,县烟草专卖局党员干部职工纷纷下沉包保村镇、深入帮扶一线,倾听群众呼声,认真收集走访对象

技巧,提高辨别能力,引导消费者合理使用12313、12345热线开展投诉举报维权。

开展普法入户活动,守护消费安全“底线”。组织召开诚信互助小组活动,开展送法进店铺、进小组、进社区活动,传授真假烟鉴别和防止卷烟调包等技巧,为卷烟零售户、消费者答疑解惑,铸牢诚信经营理念。

开展联合执法检查,筑牢校园安全“防线”。开展校园周边环境治理“回头看”,查看警示标语张贴情况,向零售户、中小學生宣传相关法律法规,切实净化校园周边环境,保护未成年人身心健康。

诉求。在官塘社区,针对居民群众反映的“通往关刀中学路面压坏”问题,该局及时沟通回应,主动帮困解难。

在问题得到解决后,因居民本人联系不到当时的走访入户干部,特意致电12345平台,想让平台代其表示感谢。



遗失声明

朱桂平遗失残疾人证,证号:42230119740522642543,特声明作废。

赤壁市赤马港街道办事处夏龙铺社区遗失湖北省农村集体经济组织统一收据一张,票号:02499881,特声明作废。

胡正高遗失坐落于通城县隽水镇雁塔社区(幢号:1,房号:2-701)的不动产权证,不动产权证号:023490,面积140.13平方米,特声明作废。

黄佑启遗失位于赤壁市茶庵岭镇罗峰村八组的农村土地承包经营权证,证号:421281102200080002J,特声明作废。

崇阳县中医院 骨伤科

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