



患上眼干燥症怎么办

本报讯 记者李嘉报道:眼干燥症俗称干眼症,是由于泪膜分泌不足或泪液质量不佳所引起的一种眼部疾病。

首先,“对付”眼干燥症要治疗原发病,同时要避免长时间使用电脑等会进一步破坏泪膜的活动,以免加重眼干燥症状。

其次,要补充人工泪液来缓解干眼症状。人工泪液有多种类型,要根据干眼症的严重程度选择不同类型的人工泪液。对于轻、中度干眼(无角膜、结膜损伤)可以选用人工泪液。对于重度干眼症(伴角膜上皮损伤),可以使用凝胶制剂。人工泪液的使用频率取决于症状的轻重,但最好每天不要超过6次,每次1滴。

对于一些严重的眼干燥症患者,可能需要进行堵塞泪小点治疗。堵塞泪小点是指通过手术或使用药物等方法,堵住泪小点,减少泪液的排泄,从而增加眼睛的湿润程度。但是,这种治疗方法并不适合所有的眼干燥症患者,需要根据具体情况来选择。

中年人如何预防心源性猝死

本报讯 记者李嘉报道:首先,要改变不健康的生活方式。吸烟、不运动、熬夜、过劳、饮食不节是中年心源性猝死“五重奏”。

其次,重视体检。80%的中年人认为自己身体没毛病,不参加年度体检或去医院检查。

再次,控制危险因素。一部分中年人有一个错误的行为,就是患了“三高”不愿用药,怕终生离不开药。其实改变不良生活方式是基础,效果不佳时必须加用药物。

另外,重视胸痛或胸闷症状,尤其是在活动时。出现头晕的不适或原来的不适是否加重,及时就医。如家族内有心脏病猝死患者,直系亲属应进行检查。

人为什么会头晕

本报讯 记者李嘉报道:头晕的病因有很多,较常见的有高血压及脑供血不足。

向脑部供血的血管有颈动脉、大脑中动脉等,组成脑前部循环系统;有椎动脉、基底动脉、大脑后动脉等,组成脑后部循环系统。当相应的动脉由于动脉硬化、创伤、栓塞性疾病等出现狭窄或闭塞时,会出现相应的症状。

其他原因如先天或后天的血压异常、眼部疾病、耳部疾病、神经系统病变、血糖失常、冠心病、颈椎病、颅内肿瘤、贫血、低血糖等引起头晕也很常见,甚至感冒也可以引起头晕。

很多人头晕一下就好了,便不再关注,即使多次出现,因为是一过性的,也不会注意,这是不对的。出现头晕症状都应该及时就医,而且应该准确地分辨头晕、头昏与眩晕,有助于医生进行诊断。

体检发现息肉怎么办

本报讯 记者李嘉报道:鼻息肉、胆囊息肉、胃息肉、肠息肉、宫颈息肉,很多器官都可能长息肉,但80%的息肉发生在胃肠道,尤其是结肠直肠部位。

有些息肉的发生是因局部黏膜组织受到炎症刺激,有些是基因突变与遗传因素。此外,息肉的发生也与饮食结构、生活习惯等有关,比如,大量食用高蛋白、高脂肪食物,长期饮酒、食辛辣刺激性食物。

肠息肉分为非肿瘤性息肉和肿瘤性息肉两类。非肿瘤性息肉如炎症性息肉、增生性息肉等,与肠癌的发生关系不大。有研究表明,95%以上的结肠癌来自结肠腺瘤,相当于一个“定时炸弹”。

宫颈息肉是慢性宫颈炎长期刺激的结果,大多是良性的,无明显症状,少部分患者会有与月经类似的出血症状。因宫颈息肉会产生炎性刺激的分泌物,所以会破坏阴道生理环境,影响受孕。

因此,女性应定期做妇科检查,一旦发现宫颈息肉,应在医生指导下进行治疗。

咸宁市市场监督管理局

关注民生“药”事 守护百姓健康

本报记者 李嘉 通讯员 黄泽中

11月中旬至12月中旬是2023年全国安全用药月活动开展时间,今年的活动主题“安全用药 健康为民”。为了宣传安全用药的理念和知识,凝聚共筑药品安全的共识,11月28日,记者对咸宁市市场监督管理局相关管理部门进行了专访。

为什么要提倡安全用药?

“药品安全问题关乎公众的切身利益,涉及社会的公共健康和福祉,一旦出现较大规模的药品安全事故,不仅将对患者造成伤害,还可能引发公众的恐慌和不信任。”咸宁市市场监督管理局药品安全总监熊巧玲表示,药品是特殊的商品,具有双重性,有治疗作用及副作用,如果使用不当,很可能产生不良反应,不仅达不到治疗效果,还会给患者造成痛苦,造成更大的经济损失。

她建议,安全合理用药应该做到:根据病情、病人体质和药物等全面情况适当选择药物,真正做到“对症下药”,同时以适当的方法、适当的剂量、适当的时间准确用药,并且注意该药物的禁忌、不良反应、相互作用等。

市民安全用药应注意哪些?

熊巧玲提醒:市民在需要购药时,如果症状严重,应及时到正规医院就诊;症状轻可以到正规药店购买非处方药,并按药品说明书或在药师的指导下使用,无效



时要及时到正规医院就诊。需要注意的事项主要包括以下几点:

选用正确的药物:使用医生所开的处方药,不自行购买未经医生指导的药物。

注意适当的剂量:严格按照医生的指导使用药物,不自行增减药物剂量。

明确合理的用法:按照医生或药品说明书的指导,正确地使用药物,如口服、外

用、静脉注射等;按照规定的时间服用药物,不随意更改药物的服用时间。

如何保证市民安全用药?

“为确保市民用药安全,咸宁市市场监督管理局结合咸宁市2023年安全用药月活动,加大安全用药科普宣传,强化药品质量安全监管,严厉打击违法犯罪行为。”熊

巧玲说。

加大安全用药科普宣传。以“安全用药 健康为民”为主题,开展为期一个月的“安全用药月”活动,内容主要包括启动仪式、安全用药科普知识网络竞赛、药品法律法规宣传、药品检测公众开放日、药品安全科普知识“六进”、安全用药公益宣传报道、“携手共建药品安全防线”、上线运行“个人直报药械不良反应小程序”八个方面。

强化药品质量安全监管。以血液制品、特殊药品、中药注射剂、多组分生化药、新冠病毒检查试剂监管、医用口罩和医用防护服、儿童化妆品为重点品种,对药品生产、经营和使用环节非法渠道购进、超范围经营、执业药师不在岗服务、非法回收药品、违规销售处方药、货账票款不一致、网购套购特殊药品等违法违规行为进行监督检查,严防药品质量安全风险。

严厉打击违法犯罪行为。着力构建药品监管统一领导、事权合理划分、上下联动、协同配合的监管机制,加强与公安、卫生健康、医保、省药监局咸宁分局等部门的沟通联动。建立健全案件移送、线索通报、证据转换、检验鉴定、信息共享、联合督办、信息发布等方面的行刑衔接机制,协同配合、同向发力,形成联防联控联动工作态势,强化案件查办合力,严厉打击药品安全违法犯罪行为。

市中心医院心脏康复中心通过认证 心血管“五大中心”建设全面完成

本报讯 记者李嘉、通讯员王森报道:11月25日,2023年心血管健康大会在北京召开,全国第八批标准化心脏康复中心认证结果公布,咸宁市中心医院心脏康复中心顺利通过认证并进行授牌仪式。

这标志着该院在心衰规范化诊疗方面获得了国家级认定,也意味着该院心衰的综合管理、规范诊疗等工作登上新台

阶,未来将为心衰患者提供更优质的救治服务。这也是该院继国家胸痛中心、心脏康复中心、高血压达标中心、房颤中心后,第五个心血管疾病诊疗中心。

该院心脏康复中心在医院领导的大力支持下,购进心脏康复设备,于2023年正式启动心脏康复中心建设。通过组建心脏康复中心MDT团队,融合临床医学、

康复医学、临床药学、营养医学、心身医学和行为医学的专业防治体系,制定个性化的心脏康复五大处方,帮助患者延缓心血管疾病的发展进程,降低急性心血管事件发生率和再住院率。

随着心脏康复中心通过认证,咸宁市中心医院心血管病规范化诊疗“五大中心”建设全面通过国家级认证。

市民政局举办养老护理线上培训班

本报讯 记者李嘉、通讯员黄沁报道:“通过这次线上培训,养老护理技能得到了进一步巩固提升,对养老护理事业有了更加深刻的认识。”11月17日,2023年咸宁市“一家一护”家庭养老服务提能工程线上培训班圆满结业,参加线上培训的养老护理员如是说。

据悉,市民政局举办养老护理线上培训班旨在推动正规化、职业化养老服务人

才队伍建设,普及养老照护知识,为我市大健康产业发展提供有力的人才支撑。参训人员主要为2022年已培训的10000名养老护理员,2023年已参加基础班、提升班等线下培训班人员,以及有意愿参加养老护理员培训的家庭照护者等广大社会人员。

根据相关要求,这次线上培训课程涵盖了职业道德和职业礼仪、老年人心理特点和护理要点、养老护理安全、病情

观察及院内感染及防护措施、饮食照料、睡眠照料、冷热应用、临终关怀、功能锻炼、辅具的安全使用等内容。

通过养老护理线上培训,一方面,家庭照护者学习了老年人生活照料和护理的基础知识,对失能老人照护能力得到提升,让照护服务就在身边、近在眼前,化解了养老护理员不足的问题。另一方面,持续巩固了历年养老护理员线下培训的培训效果。

市中医医院开展糖尿病健康教育

本报讯 记者李嘉、通讯员周清丽报道:日前,市中医医院糖尿病肾病科组织开展“联合国糖尿病日·了解风险,了解应对”为主题的糖尿病健康教育。

当天上午,该院糖尿病肾病科护理人员早早地为每位“糖友”精心准备了牛奶、鸡蛋、无糖面包等爱心早餐,并免费为他们测血糖,测糖化血红蛋白,从饮食、规律服药、血糖监测和体育锻炼等方面给予了

具体指导,让他们感受到来自医院的关心和温暖,增强战胜疾病的信心。全科医护人员还带领病区所有的病友及家属在病区走廊上练习“八段锦”。

活动中,糖尿病肾病科医师王冬玲带来了精彩的健康科普讲座,她以形象生动的幻灯片及诙谐易懂的语言,指导“糖友”们如何进行糖尿病自我管理,让“糖友”们及家属深刻了解糖尿病相关知

识。同时,“糖友”代表在糖尿病的自我管理方面进行了发言,引发了共鸣,赢得了阵阵掌声。

下一步,该院糖尿病肾病科将继续常态化组织开展糖尿病防治宣教活动,结合科室实际,为“糖友”们提供持续性的帮助,向大家普及糖尿病知识,引导大家更加科学、合理、平安、便捷地预防和治疗疾病。

咸宁供电公司电力物资管理部 部署党风廉政建设和反腐败工作

本报讯 通讯员焦中良报道:日前,电力物资管理部召开党风廉政建设和反腐败工作会议。

会议全面总结了公司2023年党风廉政建设和反腐败工作,深入贯彻上级党委和纪委各项决策部署,坚持以政治建设为统领,深入推进全面从严治党,认真落实监督责任,严格防范廉洁风险,持续优化廉洁生态,一体推进不敢腐不能腐不想腐,积极营造风清气正工作

环境,为公司健康稳定发展提供了有力保障。

会议强调,要准确把握形势,提高政治能力,增强党风廉政建设和反腐败工作的责任感、使命感。要充分发挥全面从严治党引领作用,要强化责任落实,严格监督执纪,始终保持正风肃纪的高压态势。以落实“两个责任”为主线,以监督执纪问责为抓手,部署全面从严治党战略,深化巡视巡察问题整改,确保党风廉政建设和反腐败工作取得新成效。

咸宁供电公司电力物资管理部 开展合同专项检查工作

本报讯 通讯员焦中良报道:为了预防和降低经营、管理风险,提升电力物资管理部规范管理水平,维护合法权益,电力物资管理部召开合同专项检查工作专题会议,并就此次专项检查工作做出具体安排。

本次检查严格依据《中华人民共和国合同法》的规定,对照《合同执行情况专项检查工作方案》,重点围绕合同管理、合同履行情况关键环节,从合同文本的规范性入手,

对合同的台账、授权、签订、用印登记等相关材料进行了细致查看,对各部门在合同履行过程中存在的问题和法律风险进行认真查找和提醒,要求各部门要高度重视合同管理工作,切实增强法律意识、风险意识和维权意识,切实做到谨慎签订合同,正确履行合同,规范管理合同。同时要坚持以问题导向,针对发现的问题举一反三扎实开展整改工作,认真识别风险点,采取有效措施防范法律风险。

咸宁昆仑燃气公司开展中压管道不明泄漏应急演练

本报讯 通讯员王慧报道:为贯彻落实今冬明春天然气保供安全风险防控工作,进一步提升公司应急抢险水平,11月24日,咸宁昆仑燃气公司组织开展中压管道不明泄漏应急演练。湖北公司、华润燃气公司、宝武清能公司联合检查组现场观摩并指导了此次演练。

本次演练模拟控制中心接到群众电话报警,反映双创路与青龙路交汇处有很浓燃气味的应急处置过程。

下午16时25分,咸宁昆仑燃气公司调控中心接到报警信息后,立即通知维修队及事故点附近的巡线员第一时间赶赴现场,同时向公司应急办公室汇报,公司应急领导小组组长接到报告后立即下令启动《中压管道不明泄漏应急处置预案》。

片区巡线员到达现场后,利用便携式检测仪对管道及周边环境进行检测,确认现场燃气泄漏情况后,立即向现场指挥汇报情况。随后,应急抢险组、检测组、现场警戒组成员到达现场逐步开始抢险工作,应急抢险组人员设置风向标、关闭阀门进行气体疏散,同时准备应急抢险物资;检测组对管道、周边环境及三沟井进行燃气浓度检测,确认泄漏点范围;现场警戒组根据燃气浓度检测值设置调整警戒区范围,疏散阻止无关人员进入现场。确认泄漏点后,应急抢险组对泄



漏管道进行开挖、注氮、维修、检测、置换……经过50分钟抢修,应急抢险组顺利地完成了管径DE160破损中压PE管道的泄漏处置和修复,及时恢复了供气。

本次演练贴近实战,注重实效,有效检验了咸宁昆仑燃气公司对突发事件的综合指挥能力、快速反应能力及应急处置能力,锻炼了公司应急抢险队伍,提升了应急处置能力。

演练结束后,联合检查组对此次演练进行了点评。咸宁昆仑燃气公司表示,将今冬明春安全保供工作作为公司重要工作部署,狠抓安全隐患排查治理,强化应急管理,保障今冬明春安全稳定供气,确保咸宁市民温暖过冬。

武汉大学中南医院咸宁医院

开展「中国心梗救治日」系列活动

本报讯 记者李嘉、通讯员刘志报道:11月20日是“1120中国心梗救治日”,连日来,武汉大学中南医院咸宁医院、咸宁市第一人民医院举办了主题为“心梗拨打120,胸痛中心快救命”系列活动。

该院心血管内科医护团队到咸安区广东会馆社区开展科普讲座及义诊活动。副主任医师徐翔用通俗易懂的语言为群众讲解冠心病相关知识,对居民的现场提问给予耐心解答。张琴和刘莎护士共同演示“心肺复苏基本生命支持技术”,讲解胸痛应急知识和操作要点,并邀请居民们参加实际操作。

义诊活动中,医师团队为群众提供疾病诊疗、咨询和用药指导,讲解心血管疾病知识,现场答疑解惑。护理团队为居民免费测量血压、血糖,发放心脏病防控知识宣传手册,并根据其病情需要提供免费药品,受到居民一致称赞。

“心梗救治日”当天,该院通过悬挂横幅、设置宣传栏、循环播放宣教视频、发放宣传页、讲解心梗相关知识等多种方式,在医院门诊大厅开展了心血管疾病知识健康宣教活动,为来院患者普及了心梗预防、保健、急救知识,提升了公众对心血管疾病的认识、心脏健康维护意识和急救意识。



咸宁供电公司物资管理部

开展消防安全专项治理

本报讯 通讯员焦中良报道:日前,电力物资管理部对辖区进行消防安全专项整治,排查安全隐患。开展消防知识普及,要求清楚责任区内消防栓等消防设施设备的功能,熟悉灭火器的摆放点,现场教授正确使用方法,“119”报警方法和程序。对电器设施安全性、消防器材完好性、消防通道畅通情况等项目逐一排查。针对检查中发现的灭火器年检超期、供电线路凌乱、易燃物品堆放等问题,立即整改,不留隐患。对易燃易爆危险品、危化品等高风险场所,及时清理楼道、屋顶可燃物,检查用火用电的使用安全,督促其加强日常消防安全管理。通过安全隐患排查治理,进一步加强和规范消防安全管理,预防和减少火灾危害。

下一步,该公司将按照全市消防安全大检查工作部署,加强消防安全管理工作,坚决遏制各类火灾事故发生。