# “淋”危不惧　“肿”有办法

## 市中心医院综合消肿术让癌症患者告别术后肿痛

本报记者　**周萱**　通讯员　**徐铭怿**

乳腺癌手术后,本以为可以脱离病痛,没想到陷入了淋巴水肿的困扰。近日,患者张女士因左上肢肿胀辗转求医无果,最终在咸宁市中心医院甲乳外科的帮助下,通过CDT(综合消肿治疗)消除了水肿。

去年,张女士在外地某医院做完乳腺癌手术后不久,发现自己左手手指出现水肿。起初她并未留意,没想到数月之后已经严重到手指无法自由弯曲伸直,影响到日常生活。

张女士找到外地多家医院治疗,均无明显好转。抱着试试看的心态,她来到市中心医院甲乳外科。经过一系列检查评估,医生告诉她这是淋巴水肿,可以通过术后护理消除。

为何会出现淋巴水肿?甲乳外科护士长陈蓓称,这是乳腺癌术后最常见且最严重的并发症之一,其发生率可高达65%。

她称,在乳腺癌手术中,很多时候需要清扫淋巴结以降低复发率。由于切断了淋巴管的回流通道,可能造成淋巴回流受阻,进而形成水肿。

轻微的淋巴水肿可以通过运动等方式消除,但严重的水肿不仅生理上痛苦,也会加重患者心理负担,影响患者情绪、生活。因此,乳腺癌手术后,要重视淋巴水肿的预防和护理。

“由手术引起的继发性淋巴水肿可能会陪伴患者一生,但只要做好了护理,是可以防止症状复发的。”陈蓓告诉张女士。

饱受淋巴水肿折磨的张女士起初对医护人员的说法半信半疑。然而仅仅过了几天,张女士明显感受到了肿胀好转。

“我在别的医院也做了治疗,怎么效果区别这么大?”面对张女士的疑问,陈蓓解释,市中心医院采取的是CDT(综合消肿治疗),这是一种以皮肤护理、手法淋巴引流、压力治疗及功能锻炼为一体的淋巴水肿国际标准疗法,包含治疗初始阶段及治疗维持阶段,治疗初始阶段为开始治疗至水肿基本消退,治疗维持阶段为水肿基本消退至终生。

她介绍,CDT是目前应用时间最久、适应证最广、疗效最为肯定的保守治疗手段,儿童和成人身体的大多数部位都适用。CDT治疗可以治疗不同分期不同部位的外周淋巴水肿。

不过CDT对医护人员的专业手法要求较高。市中心医院甲乳外科早在2018年就参加了国际知名专家授课的“国际淋巴水肿治疗师”培训班,并取得“国际淋巴水肿治疗师”证书,因此在这方面积累了丰富的经验。

虽然CDT治疗是目前治疗淋巴水肿最好的保守治疗方法,但由于张女士左上肢不仅肿胀,还伴有手功能障碍,增加了治疗难度,仅仅通过CDT治疗无法达到理想效果。因此陈护士长创新思路,将CDT技术联合刚在国际肌内效贴协会学习回来的肌内效贴贴扎技术,双管齐下,让患者的上肢及手部水肿均恢复到正常状态。

“以前感觉生不如死,现在手部能灵活动作了,心情都好了。”经过几个周期的治疗,张女士的左上肢如今已经消肿,她表示,整个治疗过程几乎没有痛苦,医护人员的手法非常熟练轻柔,也在心理上给予她很大的鼓励和安慰,缓解了她身心的痛苦。

不过,医护人员提醒张女士,症状的好转不代表完全根治,这种术后并发症如果日后护理不当,也有可能复发。出院前,医护人员教会张女士一套简单的护理操,并叮嘱她如果出现肿胀症状,一定要及时就医。目前,经过多次回访,张女士恢复情况良好。

据悉,目前市中心医院是我市首家开展CDT(综合消肿治疗)的医院,该治疗方法对乳腺癌手术、放射治疗或肿瘤转移后发生的淋巴系统循环障碍导致的淋巴水肿非常有效。目前医院已成功完成几十余例淋巴水肿病例,大大减缓患者身心痛苦。

在职场中,难免遇到种种压力,让职场人产生困扰,甚至造成精神压力,导致心理焦虑,从而出现一些不适应症状,轻则失眠、脱发、抑郁等,重则产生轻生的念头。

# “卷”在职场　赢在心态

本报记者　**李嘉**

在越来越“卷”的职场中,我们应该怎样轻松应对职场中的竞争和人际关系问题,做一个快乐职场人呢?3月6日,记者邀请到湖北科技学院附属第二医院心理二科主任廖飞文,来聊聊关于职场心理健康的话题。

“‘焦虑’是一种很普遍的社会现象,它不仅仅是对年龄的焦虑,更是对社会竞争的焦虑,对不可控因素、对未来、对未知的焦虑。”湖北科技学院附属第二医院心理二科主任廖飞文表示,焦虑是人类与生俱来的本能,归根到底是一种危机意识。

从心理学角度来说,焦虑是一种常见的心理问题,在现代社会中越来越普遍。当我们感到压力很大,心情烦躁,或担心未来时,焦虑就很容易出现。

“面对焦虑不能坐以待毙,任其发展,我们可以采取一些措施来应对和缓解。”廖飞文对焦虑进行了分类,分别给出了相应的应对方法。

面对未知的焦虑,廖飞文表示,对未知事物的恐惧和焦虑是常见的,比如在面试、新工作或不熟悉的社交场合等情况下,我们可能会感到紧张和不安。为了应对这种焦虑,我们可以尝试以下方法:

接受不完美:认识到人们都不完美,我们没有必要一直追求完美。接受自己的不足,放开心态,更加自信地面对挑战。

做好准备:在面对未知情况之前,做好足够的准备工作,可以增强信心。通过提前了解相关信息、练习或模拟情景,我们可以更好地适应和应对未知环境。

使用积极的自我暗示:积极的自我暗示和正面思考可以帮助我们建立积极心态,减轻焦虑感。焦虑情绪往往伴随着消极的思维模式,比如过度担忧和自我否定。要学会转变思维方式,尝试积极地思考和自我鼓励。告诉自己“我可以做到”“这只是暂时的困难”等等,这样能够帮助我们减轻焦虑情绪。

想象:想象可以帮助缓解紧绷的神经。如想象自己在蓝天白云下,自己坐在平坦的草地上,心中充满宁静、平和的感受,这样可以短时间内缓解紧张,恢复精力。

压力引发的焦虑。现代生活的压力常常是焦头烂额的源头,长期积累的压力会导致身心不适。下面是一些缓解压力性焦虑的建议。

制定合理目标和计划:将目标分解成为小的可执行的任务,并为每个任务设置截止日期。这样可以减轻负担,增加成就感。

建立有效的时间管理:合理规划时间,合理分配任务优先级。避免拖延,适时休息放松,提高工作效率。

进行身体锻炼:运动可以释放焦虑情绪,提高身体素质。定期锻炼可以让我们更好地释放压力,保持身心健康。

呼吸练习:有一种简单易学、有效的方式可以缓解焦虑,那就是深呼吸。研究发现,深呼吸有助于减慢心跳频率,缓解肌肉紧张,从而缓解焦虑的症状。深呼吸的方法很简单,只需要将腹部撑起,慢慢吸气,然后慢慢呼气即可。

社交焦虑。社交焦虑是指在社交场合中感到不安和不自在。这种焦虑可能会影响我们的社交生活,甚至干扰日常工作。以下是应对社交焦虑的几条建议。

寻找共同兴趣:在社交场合中,找到与他人共同的话题或兴趣,可以使交流更容易和愉快。在聚会或活动中发现与自己兴趣相关的人,可以减轻社交焦虑。

注重自我价值提升:培养自己的特长和能力,提升自己的自信心。对自己有一个正确的评价,相信自己在社交环境中的价值。

提前准备和预演:认真准备可能出现的场合和对话,预先构思好应对策略。这样可以在面对社交场合时更加从容自信。

负面思维引起的焦虑。负面思维意味着我们过于关注或夸大问题,产生消极的情绪。以下是一些缓解负面思维引起焦虑的建议。

与他人交流:与亲友分享自己的问题和困扰,倾听他们的观点和建议。经常交流可以帮助我们摆脱孤独感和自我消沉,获得更加积极的思维方式。

培养乐观心态:注重寻找事物中的积极方面,培养乐观情绪。对于出现的问题,寻找解决方案,而不是一味陷入消极情绪。

学会放松和调整注意力:尝试放松技巧,如深呼吸、冥想或做瑜伽。学会调整注意力,将注意力转移到愉快的事物上,避免纠结于困扰或焦虑情绪上。

综上所述,在应对和缓解常见的焦虑问题时,我们可以接受不完美,做好准备,使用积极自我暗示,制定合理目标和计划,进行身体锻炼,建立有效的时间管理,寻找共同兴趣,注重自我价值的提升,提前准备和预演,与他人交流,培养乐观心态,学会放松和调整注意力等。通过采取这些方法,我们可以更好地应对和缓解焦虑,增强心理健康,获得更好的生活质量,从而轻松应对“35岁焦虑”,“卷”赢职场。

市中心医院

# 开展学雷锋志愿服务活动

**本报讯**　记者**李嘉**、通讯员**潘雪梅**报道:3月8日,市中心医院骨外科一党支部和二党支部、药学党支部、内分泌老年病科党支部组织20余名医生和护士,到梓山湖生态养老院开展体检、义诊、送药活动。

义诊活动中,医生耐心为在院的老人查看身体状况,听老人们讲述自己的病症,为一些需要服药的老人开具处方发放药品,并为一些长期服药的老人调整了治疗方案,还指导老人注意健康的生活方式。

对于卧床的老人,医生也进行了床边问诊,了解老人的病史、症状和生活习惯,并指导老人们进行翻身和锻炼,积极预防压疮和深静脉血栓。

护士一方面为老人进行免费的血糖、血压测量,一方面耐心细致地解答各种问题,并为前来咨询的老人们发放健教资料,宣传预防保健意识。

此次活动旨在帮助老人提高健康意识,为养老院的老人们送去健康,让他们老有所养、病有所医和感受社会大家庭的温暖,同时也提升了党员志愿者友爱的奉献精神。

卫生健康
weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

赤壁举办“千县工程”政策解读会

# 共商县域医共体发展路径

**本报讯**　记者**王恬**、通讯员**陈影**报道:3月8日,“千县工程”县域医院综合能力提升项目政策思考解读工作推进会在赤壁召开。

会议介绍了赤壁市人民医院发展历史;围绕千县工程卒中中心建设思考、三级医院评审的实践与思考、医域一体化急诊急救体系建设、以千县工程促进县级区域医疗中心建设、千县工程慢病中心建设体会、千县工程卒中中心建设实践探索、县市级公立医院绩效考核与等级评审等方面展开交流讨论。

会议的召开是深化医药卫生体制改革、提升县医院综合能力的重要契机,是对咸宁市域卫生健康事业发展、赤壁市人民医院发展的最大支持和充分肯定。

据了解,赤壁市将抢抓“千县工程”机遇,对标找差、补齐短板、加快发展,紧扣群众看病就医需求,实施改革与高质量发展,推进县级医院升等晋级,建强急诊急救“五大中心”,推进县级区域医疗中心建设,提高“国考”名次,同时积极发挥县医院“龙头”作用,加快紧密型县域医共体建设,实现优质医疗资源下沉。

## 生活顾问

### 怎样防治“节日病”

**本报讯**　记者**李嘉**报道:近期,许多人出现消化不良、急性肠胃炎、急性胰腺炎等病症。向大家介绍几个小妙招,缓解暴饮暴食后遗症。

给肠胃“减负”。在已经饮食过度的情况下,首先要做的就是减少食物摄入,并且需要少食油腻、不易消化的食物,尽量搭配清淡的绿叶菜和类似山楂这类帮助消化的食物。

常备药物。建议家里应备保和丸、香果健消片等促进消化的中成药,像四磨汤口服液也可有效缓解腹痛、腹胀,还能止痛。西药可选取多酶片,以此补充胃里的消化酶,能帮助消化食物。

适当运动。当肠胃处于饱胀的状态,适当的活动可以促进肠胃蠕动,但应格外注意选择轻柔、避免做拉伸以及挤压腹部的运动,注意运动前先做热身,运动后注意保暖,避免感冒。

谨记适量。饭前谨记适量原则,吃七八分饱为宜。注意饮食的搭配合理,水果不可少,尽量食用香蕉、梨、苹果等平性水果,同时也别忘记吃主食,饮酒要适量。

### 孩子护眼小妙招

**本报讯**　记者**李嘉**报道:新学期已经开启,有家长反馈孩子出现眼部干涩、疲劳、分泌物增多等不适症状,面临看黑板、写作业等一系列的视力考验。除了科学用眼外,这些中医小妙招可以缓解眼部不适。

一茶二用。可将适量枸杞子、菊花、石斛、生山楂、金银花等中药放在水杯中,用开水冲泡,先将眼睛靠近杯口,闭眼,用水蒸气熏蒸眼睛。等温度适宜时,再作茶饮用。可以清热解毒,滋阴润燥,缓解眼部不适。

眼部穴位保健。将洗净的双手,对掌搓热,捂住双眼,熨目,反复3–5次。用双手指肚轻轻按揉眼部穴位,眉头的攒竹穴,眉中的鱼腰穴,眉尾的丝竹空穴,鼻根两侧的睛明穴,头部的太阳穴,后颈部的风池穴,按揉3–5分钟,可以清理头目,缓解视力疲劳。

### 失眠了怎么办

**本报讯**　记者**李嘉**报道:同事小张最近失眠了,失眠不仅是躯体疾病和精神障碍的前驱症状和维持因素,且对个体生活质量造成了严重影响。

失眠有多种形式,包括入睡困难、睡眠不深、易醒、多梦早醒、再睡困难、醒后不适或疲乏感,或白天困倦。失眠可引起焦虑、抑郁情绪或恐惧心理,并可导致精神活动效率下降以致影响社会功能。

失眠分为短期失眠、慢性失眠及其他失眠。其中,慢性失眠的标准是每周三天以上有入睡困难、睡眠维持困难、早醒及白天精力下降等症状,持续三个月以上。慢性失眠在成年人群中现患率为8%–10%。

失眠了怎么办呢?目前临床上的非药物治疗方法包括:物理治疗(重复经颅磁刺激治疗)和心理治疗。

心理治疗中失眠认知行为治疗(CBT–I)是较常用的方法。CBT–I不但可以改变失眠患者的不良心理和行为因素,还可以增强患者自我控制失眠的信心,被推荐为一线治疗。CBT–I包括睡眠限制疗法、刺激控制疗法、放松训练、睡眠卫生教育及认知治疗等。

### 低颅压头痛怎么办

**本报讯**　记者**李嘉**报道:市民王女士最近枕部、头顶部压迫疼痛,伴有恶心呕吐。据她反映,平时站起来不一会儿就发作,躺下后立刻缓解。经医生诊断,王女士患有低颅压头痛。低颅压头痛怎么办呢?

首先积极治疗原发病,注意多平卧休息。当处于立位时,颅内压力会更低,头痛症状会加重,多休息,可以不睡枕头,必要时采取头低足高位。

其次,多饮水,必要时可静脉补充液体。可据医嘱采取吸氧治疗,促进脑脊液分泌。

再次,可据医嘱使用改善颅内低压的药物,如果头痛剧烈,可使用阻断腺苷受体的药物,有效治疗头痛。

应注意的是,有脑脊液漏的患者,查明病因后,必要时采取手术治疗。患者要放松,不要过度焦虑,多卧床休息,促进脑内液体回流。头痛剧烈发作时,尽快前往医院治疗。

**鱼池拍卖公告**

受委托,我公司定于2024年3月25日(星期一)上午10:30时在嘉鱼县公共资源交易中心综合楼605室(嘉鱼县樱花路6号)公开拍卖如下标的,现将有关事项公告如下:

**一、拍卖标的基本情况**:1号标的:位于嘉鱼县官桥镇任家桥渔场159亩鱼池三年租赁经营权,拍卖参考价84699元/年,竞买保证金3万元。

**二、拍卖标的展示时间、地点**:自公告之日起至2024年3月24日下午17:00时(上班时间),标的在其所在地公开展示,有意竞买者可自行查看标的现状。

**三、竞买资格**:竞买人应具备下列条件:1、竞买人必须有从事承包经营的经济实力,确保承包租金能及时缴清;2、竞买人应有能力自行负责解决处理原承包鱼池的遗留问题。

**四、竞买登记**:竞买申请人请于公告之日起至2024年3月24日下午17:00时前以银行转账的方式将竞买保证金汇入湖北荣达诚拍卖有限公司指定账户(以实际到账为准),并持有效身份证明、竞买保证金付款凭证等到湖北荣达诚拍卖有限公司办理竞买登记手续并领取拍卖文件。

**五、竞买保证金账户:账户名称**:湖北荣达诚拍卖有限公司;账号:576859932255;开户银行:中国银行咸宁经济开发区支行。

**六、特别注意事项**:1、本次拍卖标的(承包经营权)范围内的鱼池、场地只能用于从事渔业养殖,不得另作其他用途;2、鱼池原承租人对承租的鱼池有优先承租权,原承租人应按同等条件办理竞买登记手续,才能参与竞买,否则,视为放弃相关权利,不再另行通知;3、本次拍卖的详细资料和具体要求详见拍卖文件。

**七、联系方式**:

公司地址:咸宁市咸宁大道特1号香泉公馆2号楼1502室

联系电话:0715–8895636

18671586753(杨女士)

湖北荣达诚拍卖有限公司
二〇二四年三月十五日

**湖北漫居饮品实业有限公司专利侵权公告函**

**致:广大桶装水生产厂家、销售商、消费者**

湖北漫居饮品实业有限公司(下称“漫居饮品”或“我司”)于2022年01月25日向国家知识产权局申请“漫珠”PC桶外观设计专利,并已拥有“漫珠”PC桶外观设计专利证书(证书号:第7499715号),且获得授权。“漫珠”PC桶外观呈蓝色波纹状,且印有专利号及“漫珠”二字的钢印。截止目前,我司在市场上投放近20万支“漫珠”品牌专利PC桶。近期市场上某些公司未经漫居饮品授权,擅自使用我司拥有专利的PC桶,涉嫌生产销售造假,侵犯我司桶外观专利权,其行为已经严重损害漫居饮品的合法权益。基于以上基本事实和相关法律规定,漫居饮品已经开始收集相关视频及图片,在此敬告涉嫌侵权的公司立即停止一切侵权行为,并提醒广大桶装水生产厂家、销售商及消费者:未经我司授权许可,任何组织及个人,不得擅自使用“漫珠”PC桶从事任何生产经营活动,否则我司将依法保留通过法律手段对其采取相应措施的权利。

**特此公告!**

**备注**:《中华人民共和国专利法》第十一条第二款　外观设计专利权被授予后,任何单位或者个人未经专利权人许可,都不得实施其专利,即不得为生产经营目的制造、许诺销售、销售、进口其外观设计专利产品。

《中华人民共和国专利法》第六十五条　未经专利权人许可,实施其专利,即侵犯其专利权,引起纠纷的,由当事人协商解决;不愿协商或者协商不成的,专利权人或者利害关系人可以向人民法院起诉,也可以请求管理专利工作的部门处理。管理专利工作的部门处理时,认定侵权行为成立的,可以责令侵权人立即停止侵权行为。

以上内容经湖北海舟律师事务所审核确认无疑。

湖北漫居饮品实业有限公司
代理律所:湖北海舟律师事务所
2024年3月12日

银警协作　共筑反诈“防火墙”

# 交通银行咸宁分行成功拦截一起电信网络诈骗

**本报讯**　通讯员**李亚琴**报道:3月7日,交通银行咸宁温泉支行发现一名客户正在遭遇电信网络诈骗,坚持要将其账户余额全部转至骗子账号,该行工作人员联同附近派出所人员,银警协作,成功为客户挽回损失3.68万元。

当天上午,一名女性客户走进交通银行咸宁温泉支行网点,表示要将卡内的资金共计3.68万元全部转出。

工作人员询问该客户具体转账事由,客户称是要缴税,但是不愿通过银行卡转账。随后向银行人员出示自己在QQ上收到的微信收款码,表示要向微信收款码进行付款。

细心的网点人员发现该收款码为个人账户的二维码,与其所称的“缴税”用途不符,便进一步向客户了解情况。发现给客户发微信收款码的人员是前几天才添加的QQ好友,对方并非认识的人,仔细询问具体转账的原因,客户也无法描述清楚。

该行工作人员意识到该客户可能正在遭遇网络诈骗,劝说其不要进行转账,并拨打96110进行电话劝解,客户仍不听劝阻,坚持要转账,且该女士不断收到对方的来电催促转账。该行工作人员立即开车带客户前往附近的浮山派出所,到了浮山派出所后,派出所工作人员对客户进行劝说,最后成功阻止客户转账3.68万元。

交通银行咸宁温泉支行将立足金融工作的人民性,认真贯彻执行打击治理电信网络违法犯罪的决心,持续强化反诈知识宣传工作,夯实金融消费者权益保护工作,推进金融知识、反诈知识宣传,守好守牢群众的“钱袋子”。

# 市住建局组织召开高品质住宅建设推进会

**本报讯**　记者**朱萍**、通讯员**胡莹**报道:为深入贯彻落实全国两会精神以及全省推进高品质住宅建设工作会议精神,3月13日,市住建局组织召开高品质住宅建设推进会。

会议对《咸宁市房地产企业信用评价管理实施细则(试行)》进行了宣贯解读,与会企业代表就开发企业如何转变观念、做好高品质住宅设计、打造高品质住宅进行了互动交流,对全市房地产市场现状、存在的问题、下一步发展策略及路径进行了会商研究,提出了下一步工作措施。

会议充分肯定了市房地产协会一年来的工作,并对做好下一步房地产市场发展及高品质住宅建设工作进行了推动部署。会议强调,当前正处于构建房地产发展新模式的关键时期,各房地产企业要进一步坚定信心、拓宽眼界,准确把握市场节奏,积极建设高质量、新科技、好服务的高品质住宅,抢抓机遇、转型发展,共同维护我市房地产市场平稳健康发展的良好局面。

**赤土网挂G(2024)01号国有建设用地使用权出让结果公告**

经赤壁市人民政府批准,赤壁市自然资源和规划局对赤土网挂G(2024)01号国有建设使用权公开出让,现将出让结果公告如下:

(一)**地块编号**:赤壁网挂G(2024)01号;

(二)**宗地位置**:赤壁市中伙铺镇光谷横二路2023–储备交易–K–151号地块;

(三)**出让面积**:13454.63㎡(折20.18亩);

(四)**容积率**:>1.0;

(五)**土地用途**:工业用地;

(六)**出让年限**:工业用地50年;

(七)**供地方式**:网挂;

(八)**起始价**:176万元;

(九)**成交价**:176万元;

(十)**公告时间**:2024年2月6日至2024年3月12日

(十一)**成交结果时间**:2024年3月14日;

(十二)**受让人**:赤壁市海燕门窗有限公司。

赤壁市自然资源和规划局
2024年3月15日