



市医学会第五届医学鉴定专家库培训班开班 履职尽责提升医学鉴定质量

本报讯 通讯员李勇、吴腾宇报道:12月21日至22日,咸宁市医学会第五届医学鉴定专家库培训班在市中心医院举行,市第五届医学鉴定专家库成员及市有关医疗卫生健康单位负责医疗纠纷处理分管领导和相关职能部门负责人、各县(市、区)卫生健康局医政股负责人、医疗纠纷人民调解委员会有关人员共千余人参会。

此次培训旨在进一步提升鉴定专家的法律意识,保障医学鉴定质量。来自省内司法鉴定、医学鉴定的权威专家围绕“履职尽责公正鉴定”“医疗损害鉴定的基本要件”等内容为参训学员授课,并与学员共同探讨医学鉴定领域的最新研究成果、实践经验和趋势。

“培训内容丰富,实用性强,有针对性,真正起到了提升医学鉴定质量、防范医疗纠纷的作用。”参训学员纷纷表示,此次培训通过思想的碰撞和知识的融合,为解决实际工作中的难题找到新的思路和方法。在今后的工作中要始终坚持以人为本,在鉴定过程中充分考虑各方的合理诉求,做到耐心、细心、热心,以优质的服务赢得群众的理解和信任。

通城县人民医院 获国家级健康管理项目认证

本报讯 记者李嘉、通讯员方咪报道:近日,通城县人民医院喜获国家级健康管理项目——“身心健康促进与睡眠障碍规范化活动”“防治经验科普推广单位”认证。

该项目旨在通过规范化的诊疗模式和管理体系,提升医疗机构在身心健康与睡眠障碍诊疗领域的综合能力,推动疾病防治的标准化和科学化。

在这项活动中,通城县人民医院相关科室在社区及卫生院开展义诊、健康咨询,并线上公开授课,向大众普及身心健康和睡眠障碍的相关知识,帮助更多的人了解身心健康、睡眠障碍,从而采取有效的预防和管理措施。

该院已成立多学科睡眠医学中心,该中心位于内科2号楼四楼,环境温馨、舒适,每个监测室都配备有独立的卫浴间,服务流程清晰,包括睡眠评估、睡眠监测、睡眠卫生教育、诊断分析、制定治疗方案和随访管理等。

该院神经内科主任李晚春表示,将继续积极推进标准化诊疗体系建设,开展身心健康与睡眠医学相关的临床研究,实施健康教育推广计划,探索多学科诊疗模式,为广大人民群众的身心健康促进与睡眠规范化作出应有的贡献。

生活顾问

隐形眼镜“失踪”怎么办?

本报讯 记者李嘉报道:最近,小张隐形眼镜戴着不翼而飞,立即前往医院眼科咨询,怀疑隐形眼镜会不会跑到眼球后面或者眼球里面。

医生表示,一般情况下,只有尖锐物体、高速飞行的异物、化学性液体等腐蚀性高的物质才能穿透眼球,所以隐形眼镜掉进眼球里面的情况一般不会发生,大可不必担心隐形眼镜会掉进眼睛后面。

如果隐形眼镜突然“失踪”,一般是在眼球表面偏位,或者藏在眼球表面的穹窿结膜处。可以清洁双手,扒开上下眼睑仔细观察,并使用玻璃酸钠滴眼液点眼进行冲洗。

若还是感到不舒服或不放心,及时到医院,请医生进行检查处理。需要注意,如果异物飞入眼,造成剧烈眼痛、流热泪、视力下降等不适,请尽快到眼科就医。

冬天为何疾病多发?

本报讯 记者李嘉报道:寒冷天气下,室内外温差过大,容易诱发或加重基础疾病。冬季出行,怎么做才能减少疾病的发生?

在寒冷环境下,人体的交感神经兴奋,促使血管收缩,容易导致血压升高。同时,冬季空气比较干燥,容易导致体内水分过多流失,增加血液黏稠度,增加了血栓的风险,更容易出现心梗、脑梗等突发疾病。

同时,室内外温差过大极易造成身体不适,同样会诱发或加重基础疾病。

老年人是冬季基础疾病多发人群,在生活中要格外注意身体状况,以免发生意外。老年人的身体机能较为脆弱,抵抗力也比较低,随着冬季气温的降低,情况就越发明显。尤其要注意运动时候,冬天路滑,要小心跌倒,以免出现骨折。



冬季儿童健康指南

科学预防 快乐过冬

本报记者 李嘉

随着冬季气温的逐渐下降,儿科医护人员也开始关注起孩子们的健康问题。冬季不仅是美丽的季节,也是儿童疾病高发的季节。

赤壁市人民医院儿科医护人员提醒广大家长和小朋友们:预防胜于治疗。以下是一些科学预防措施,帮助孩子们健康、快乐地度过这个冬天。

冬季儿童常见疾病

冬季儿童常见的疾病包括感冒、流感、肺炎等呼吸道疾病,以及由诺如病毒引起的肠胃不适。这些疾病往往因为寒冷的空气刺激呼吸道、室内通风不良和病毒传播而发生。

科学预防措施

合理穿衣,保持温暖。为孩子选择适当的冬季服装,如羽绒服、棉衣等,确保他们保持温暖。

外出时,记得戴上帽子、手套和围巾,保护好孩子的头部、手部和颈部。避免过度穿衣,以免孩子出汗后着凉。

保持室内空气流通。即使在寒冷的冬季,也要每天开窗通风,尤其是在阳光充足的中午时段,至少通风20至30分钟。这样有助于减少室内病毒细菌滋生,降低感染几率。

培养良好的卫生习惯。教育孩子养成勤洗手的习惯,特别是在饭前便后、触摸公共物品后,因

为这样可以有效预防包括新型冠状病毒在内的多种传染病。正确的洗手方法包括使用流动水和肥皂,确保每个部位都彻底清洗,洗手时间不少于20秒。使用肥皂和清水彻底清洁双手,能有效减少病菌的传播。

均衡饮食,增强免疫力。鼓励孩子多吃富含维生素C的水果和蔬菜,例如苹果、橙子、猕猴桃和西兰花等。

增加富含蛋白质的食物,如鸡蛋、牛奶和鱼肉,以增强孩子的抵抗力。

及时接种疫苗。儿科医生建议:及时为孩子接种流感疫苗和肺炎疫苗,可以有效降低感染风险。流感疫苗的保护效果平均达60%,而肺炎疫苗对于预防肺炎球菌引起的肺炎效果特别好,尤其是对于免疫力较低的人群。

健康监测与及时就医。定期检测孩子的体温和健康状况,一旦发现持续发热、咳嗽等症状,应立即就医。

增强身体锻炼。鼓励孩子进行适量的户外活动,如散步、跑步等,以增强体质和免疫力。

保持积极心态。冬季日照时间短,可能会影响孩子的情绪。家长应鼓励孩子保持积极乐观的心态,参与家庭和学校的集体活动。

通过这些科学的方法,可以为孩子们筑起一道健康防线,让他们在冬季也能保持健康,享受快乐的童年。

天气连续晴冷干燥,咸宁疾控支招—— 教你如何正确护唇

本报记者 李嘉

今年的冬天干燥少雨,尤其是当没有集中供暖的咸宁人民打开空调、“小太阳”等各种取暖工具来熬冬时更是如此。

首当其冲的就是我们的嘴唇,这时候,很多人喜欢舔嘴唇来缓解嘴唇干皴裂。但是越舔嘴唇,越容易加剧干裂,严重甚至引起慢性唇炎。

那如何正确缓解嘴唇干的症状,现在就教你正确的护唇方法。

常舔嘴唇,唇炎找上门

慢性唇炎又称慢性非特异性唇炎,是唇部的非特异性、炎症性病变。病程迁延,反复发作。患者多出现唇部干燥、脱屑和渗出糜烂等症状。

寒冷、干燥季节;烟酒、过热食物、舔和咬唇等不良习惯以及化学、机械刺激等因素,都有可能引起慢性唇炎的发生。

我们的唇部皮肤本身较薄,只有身体皮肤厚度的1/3,没有角质层,所以对干燥的空气、大风、低温等环境特别敏感。

嘴唇因为平时很少直接接触唾液,对唾液中的多种消化酶和水没有抵抗能力,所以经常舔嘴唇及口周皮肤,会导致

局部皮肤出现红斑、脱屑,干燥加重,引发或加重唇炎。

常用舌头舔嘴唇,就像在干燥的天气里勤用水洗手一样,唾液中的水分蒸发会带走本来就比较紧张的水分,形成越干越舔、越舔越干的恶性循环。

如何治疗慢性唇炎

慢性唇炎的治疗首先应去除刺激因素。比如,轻度脱屑患者,没有自觉症状,可涂少量润唇膏;中度症状患者,应在医生指导下使用局部治疗药液,局部湿敷去除痂皮后,局部应用软膏。

第一步,将消毒棉球片延展成条状,根据唇病损大小进行修剪,用药液将棉片充分浸湿。

第二步,将浸湿后的棉片敷于唇部病损上,覆盖所有病损表面。湿敷20-30分钟,每隔几分钟滴加药液保持棉片湿润。湿敷时间根据具体情况增减,待痂皮变软可无痛去除后,可再追加几分钟湿敷以巩固效果。

第三步,湿敷结束后揭开棉片,立刻在湿润的唇红表面涂擦药膏,保持湿润,

直至下次湿敷上药。

而对于唇部皮肤糜烂严重的患者,建议及时到医院就医,必要时联合中药治疗。

此外,还可以从调整饮食和日常习惯上来防治唇部干裂、起皮等症状。

多吃新鲜蔬菜,如黄豆芽、油菜、白菜、白萝卜等,以增加B族维生素的摄取。

及时补充充足水分,对于人体机能的均衡有很大帮助,能有效防止嘴唇干裂。

过敏体质的人,可用棉签将香油或蜂蜜涂抹到嘴唇上,能起到很好的保湿作用。

尽量避免风吹日晒等外界刺激,可以采取戴口罩的办法来防护。

秋冬护唇5个诀窍

选择简单的唇膏。面上润唇膏的种类很多,有管装的、盒装的,还有不同的味道、质地和功效,价格也从几元到几百元不等。

其实,买润唇膏,选成分简单的即可。只需含有甘油等基础滋润成分,就能对嘴唇起到保护作用。

使用唇膏要得法。最好在出门前、涂口红前和睡觉前,使用含有维生素C、维

生素D和维生素E油等,且具有良好保湿修复功能的润唇膏,再用柔和的面巾纸轻压唇部,达到双倍功效。

使用唇膏次数不宜过多。一般一天使用1至3次;嘴唇特别干的人,可以在吃饭或喝水后立即涂上润唇膏。

忌食过辣食物。辛辣的食物会对嘴唇产生刺激,使干燥恶化。一些食物如变态辣鸡翅,上面的辣椒粉会强烈地刺激唇部黏膜,导致溃烂,甚至起水泡。

嘴唇起皮不要撕。嘴唇起皮,可先用热毛巾敷3至5分钟,然后用柔软的刷子刷掉唇上的死皮,再涂润唇膏。如果唇部总发干,则最好不要涂口红。



孩子近视度数不高,要不要配眼镜?

在平时的生活中,经常会遇到一些孩子近视度数100度左右,但家长并不想给孩子配眼镜,担心戴上之后眼镜就摘不下来了。首先,近视的成因主要是因为眼球的过度发育,造成眼轴长度大于正常指标,当光线通过眼睛的屈光系统后,成像焦点落在视网膜的前面,这样就会造成患者看不清远距离的目标。

而眼镜的作用是调整成像的位置,将目标重新移动到视网膜上,这样患者就可以得到清晰的成像了。所以眼镜的作用并没有那么神秘,就是一个物理上的光学成像机制。但对于度数较低的孩子,并不需要戴眼镜来矫正视力呢?我们需要从以下几个方面考虑。

1、有视觉模糊的症状。有的孩子近视度数不高,但是身高较高,上课坐的位置靠后,上课经常看不清黑板,而且在模糊的状况下,很多孩子还采用眯眼、过度用力等方法改善视力,长期这样不仅眼睛容易疲劳,而且眼压的压力还容易造成角膜散光的产生,所以这种情况需要配镜。

2、调节功能的评估。调节是眼睛在看近距离目标时,通过眼内晶状体的变化而保证能够看清近距离目标的过程。在生活中,部分孩子的调节能力可能会低于该年龄的水平,一般称为调节不足,有证据表明调节不足会促进近视的增长。而对于近视眼不戴眼镜,本身就会影响眼睛的调节功能,减少看近时调节的使用量,长期看更加重了调节不足的问题。所以这样的孩子从控制近视增长的角度来讲也要尽量配戴眼镜。

3、聚散功能的评估。和调节类似,聚散功能也是视功能之一,当眼睛看近的时候两眼同时内转为聚,一般称为集合;当从近转为看远的时候眼球向外旋转为散,一般称为散开。聚散功能和调节功能两者是联动的,产生调节的时候会伴随集合,减少调节的时候会伴随散开。在视功能异常中有一种情况叫做集合不足,就是当眼睛看近的时候眼球内转不足,这个异常会造成患者看近的时候舒适度下降,出现明显的视疲劳症状,而如果患者存在近视而又未矫正,调节的使用量会减少,相应集合量也会下降,这就进一步加重了集

合不足的负担,严重的甚至会造成患者出现显斜视,双眼无法再融合协调使用。所以这种情况也同样需要配镜。

排除以上情况,如果没有主观意愿,低度近视也可以暂缓配镜,但建议每三个月至半年复查,跟踪近视光度和眼轴长度的变化,如果还持续快速增长,就必须尽快配戴眼镜了。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育



钱琪琪
咸宁麻塘中医医院 疼痛科医师

一、病因学说的历史与发展

病因学说历史悠久,先秦时期医家已开始探索病因并分类。秦国名医扁鹊提出“六气病源”说,认为风、寒、暑、湿、燥、火异常是疾病主因,为“六淫”学说奠基。《内经》发展病因学说,提出“三部”分类法:内因(情志内伤)、外因(六淫邪气)、不内外因(饮食劳倦等)。随着医学实践的深入,历代医家对病因的分类和认识也不断丰富和完善。如晋代葛洪在《肘后备急方·三因论》中提出了“一为内疾,二为外发,三为它犯”的分类方法;宋代巢元方在《诸病源候论》中首次提出了具有传染性的“乖戾之气”;宋代陈言在《三因极一病证方论》中提出了著名的“三因学说”,将病因分为外因(六淫)、内因(七情)、不内外因(饮食劳倦、跌仆金刃等)三大类,这一分类方法至今仍为中医临床所沿用。

二、风邪的基本概念与致病特点
风邪,作为中医病因学中的一种重要

中医病因—六淫邪气之风邪

外邪,具有善动不居、轻扬开泄等特点。风为春季的主气,当风气淫胜并伤人致病时,就被称为风邪。风邪不仅存在于春季,由于其终岁常在,因此四季均可引发疾病,尤其在春季更为常见。

(一)风性轻扬开泄,易袭阳位
风邪具有轻扬、升发、向上、向外的特性,容易使腠理不固而汗出。因此,它常伤及人体的上部(头、面)和肌表,导致皮毛腠理开泄,出现头痛、汗出、恶风、咽痒咳嗽等症状。这一特点使得风邪在引发外感病时,往往首先攻击人体的阳位,如头部、面部等。同时,由于风邪的轻扬开泄特性,它还容易使人体内的阳气外泄,导致阳气不足,从而引发一系列虚证。

(二)风性善行而数变
风邪善动不居,游移不定,其致病具

有病位游移、行无定处的特征。如风寒湿三气杂至引起的痹证,若见游走性关节疼痛,痛无定处,则属于风邪偏盛的表现,称为“行痹”或“风痹”。这一特点使得风邪在引发痹证等关节疼痛类疾病时,往往表现出疼痛部位不固定、疼痛性质多变等特点。同时,“数变”则指风邪致病变幻无常,发病迅速。如风疹就表现为皮肤瘙痒时作,疹块发无定处,此起彼伏,时隐时现等特征。这一特点使得风邪在引发皮肤病等过敏性疾病时,往往表现出病情反复难治、难以根治等特点。

(三)风性主动
风邪致病具有动摇不定的特征。如风邪入脑,常导致颜面部肌肉抽搐,或眩晕、震颤、抽搐、颈项强直、角弓反张、两目上视等症。这些症状都是由于风邪扰动

人体气机,导致气血运行失常所致。临床上因受风而面部肌肉颤动,或口眼歪斜,为风中经络;因金刃外伤复受风毒之邪而出现四肢抽搐、角弓反张等症,也属于风性主动的临床表现。这一特点使得风邪在引发中风等神经系统疾病时,往往表现出肢体抽搐、角弓反张等严重症状。

(四)风为百病之长
风邪是外感致病的主要因素,具有两大特点。首先,风邪常与其他邪气如寒、湿、暑、燥、热结合,成为外感致病的先导,导致病情复杂多变,如风寒、风热、风湿等外感病证。其次,风邪全年皆有,伤人广泛,无孔不入,能侵害人体表里内外不同的脏腑组织,引发多种疾病,如呼吸系疾病(咳嗽、哮喘)、消化系统疾病(消化不良、腹胀腹泻)及神经系统疾病(痹证、中

风)等。因此,古人将风邪视为外感致病因素的总称,称其为“百病之长”。

三、风邪致病的治疗原则
在治疗风邪致病时,应根据具体病情采取相应的治疗措施。对于外感风邪引起的症状,可采用辛散解表的方法进行治疗,如使用桂枝汤、麻黄汤等方剂;对于痹证等关节疼痛类疾病,可采用祛风散寒、除湿通络的方法进行治疗,如使用独活寄生汤、羌活胜湿汤等方剂;对于神经系统疾病和皮肤病等症,可采用祛风止痒、通络止痛的方法进行治疗,如使用消风散、防风通圣散等方剂。同时,在治疗过程中还应注意调理气血、调和阴阳等整体治疗原则,以达到标本兼治的目的。

