



市中医医院

开展动静脉内瘘超声义诊

本报讯 记者李嘉报道:近日,市中医医院血透室、B超室联合开展动静脉内瘘超声义诊活动,数十名血液透析患者在血透室内免费接受专业超声检查与“一对一”诊疗指导,用精准筛查为透析“生命线”保驾护航。

动静脉内瘘是血液透析患者的“生命线”,其功能是否正常直接关系到透析治疗的效果和患者的生命健康。B超凭借无创、实时、精准的特性,能清晰呈现内瘘血管的走行、管腔内径、血管壁状态,还可检测血流速度、血流量等动力学指标,直观判断内瘘是否通畅,是评估内瘘功能的“金标准”。通过B超检查,还能早期发现狭窄、血栓、动脉瘤样扩张等潜在并发症,避免这些问题进展为内瘘失效,为及时干预争取时间。

此次义诊活动为患者提供了个性化护理建议,用专业的守护让血透室暖意融融,下一步,血透室将继续让此项工作常态化,把优质、贴心的服务送给每一位患者。

湖科附二医院

实施首例“戒酒芯片”植入术

本报讯 记者李嘉、通讯员陈晓明报道:日前,湖北科技学院附属第二医院精神科二病区联合普外科,成功实施首例“戒酒芯片”植入术,这标志着我市酒精依赖治疗正式迈入精准化、个性化新时代。

患者有十多年酒精依赖史,多次自主戒酒均复饮,身心受损且家庭关系紧张,得知该院引入新技术主动就诊,经多学科团队评估、酒精脱瘾治疗及全面体检,确认符合手术标准。

去年12月19日,在局部麻醉状态下,医院外科医疗团队精准操作,于患者腹正中中线脐下3厘米处,仅做一个1.5厘米长的横向切口,经逐层分离组织后,用专业推药器将10粒纳曲酮皮下植入剂顺利植入。

术后患者生命体征平稳,无任何异常反应,顺利进入康复阶段。术后回访显示,患者对酒精渴求感显著降低,恢复良好。

该手术中的“戒酒芯片”并非传统电子芯片,医学规范名称为“盐酸纳曲酮植入剂”。植入术的核心原理是通过微创手术,将可降解的药物植入剂精准植入皮下,使其在体内持续、稳定释放纳曲酮有效成分,作用周期长达150天以上。该成分能精准调节与酒精渴求相关的神经递质,从生理层面直接干预酒精成瘾形成机制,从根源上减轻患者的心理依赖。

嘉鱼县人民医院

成功实施一例复杂胆结石手术

本报讯 记者李嘉报道:近日,嘉鱼县人民医院普外科团队成功为一位93岁患者实施“胆总管探查取石+T管引流+胆囊切除术”。

患者突发右上腹剧烈疼痛,被家人紧急送至该院,检查结果显示,患者因胆总管结石嵌顿引发急性梗阻性化脓性胆管炎,同时合并胆囊结石、慢性胆囊炎,病情危急。

该院普外科迅速启动高龄患者围手术期管理多学科团队,集结肝胆外科、麻醉科、心血管内科、呼吸与危重症医学科、重症医学科等多学科专家进行周密论证。

经过充分评估与沟通,团队制定了详尽的手术方案与应急预案,决定为患者实施“胆总管探查取石+T管引流+胆囊切除术”。

手术由肝胆外科副主任医师曾祥明主刀,团队选择上腹部小切口入路,在保证手术视野清晰、操作精准的前提下,最大限度减小创伤。手术过程顺利,麻醉团队采用精细化的循环管理与呼吸支持策略,全程保障患者生命体征平稳。

术后,在医护团队的精心治疗与照护下,患者平稳度过术后出血、感染、心肺功能不全等多重高风险期。术后第3天,患者可下床缓慢活动,开始经口进食。

赤壁市人民医院

救治急性十二指肠穿孔患者

本报讯 记者李嘉、通讯员李卫红报道:“急诊手术,还是赤壁市人民医院靠谱!”近日,68岁的任奶奶为赤壁市人民医院胃肠外科团队送去锦旗,并竖起大拇指称赞道。

任奶奶因突发剧烈腹痛、呕吐伴高热,被紧急送往医院,经医生诊断,为急性十二指肠穿孔,危及生命。

该院卢建华团队迅速启动科学的急诊手术预案。术中,专家带领骨干医师采用“钝性分离+锐性切除”相结合的方式,逐步分离粘连组织,暴露穿孔部位,持续冲洗腹腔,将感染风险降至最低。

针对可能出现的感染风险,该团队为患者制定了个性化抗感染方案,同时辅以早期肠内营养支持、呼吸功能锻炼及疼痛管理等措施。

术后第3天,患者即可下床活动,腹痛症状明显缓解,术后第7天,任奶奶顺利康复。目前,任奶奶已回归正常生活,定期随访显示恢复良好。

减脂并非都要高强度“苦练”

本报记者 李嘉

关于运动,有人认为,运动30分钟后才开始燃脂,那坚持29分59秒的运动,就算白搭了吗?如何科学运动?一起来看看吧!

我们在运动时,身体需要消耗能量,主要来源于糖和脂肪。运动初期,身体优先动用血浆中的葡萄糖,以及储存在肌肉和肝脏中的糖原,脂肪也会参与供能,只是效率较低,随着运动时间的延长,糖原逐渐消耗,脂肪分解和供能效率显著提升。

一般来说,中低强度运动以脂肪供能为主,高强度运动则以糖供能为主,但由于高强度运动后,身体在恢复期内仍会保持较高的代谢水平,有助于运动后继续燃烧脂肪,即“后燃效应”。

所以,运动30分钟以上,脂肪的供能效率会显著提升,但并不意味超过30分钟的运动才能减脂。实际上,只要运动消耗的能量大于摄入的能量,就有助于减脂。

如何科学运动?日常锻炼可兼顾有氧运动、抗阻训练和柔韧性训练,也可选用高强度间歇训练提高效率。

有氧运动是身体大肌群参与的持续性有节奏的运动,也称耐力运动,它有助于燃脂,提升心肺功能。推荐快走、游泳、骑自行车、跳舞等。

抗阻运动是指通过对抗外部阻力来增强肌肉力量的锻炼方式,也称力量运动,它能增加肌肉量,提升静息代谢率(每千克肌肉每日多消耗13kcal)。推荐深蹲、硬拉、俯卧撑、哑铃等。

如何高效燃脂不长胖?

本报记者 李嘉

钟快走、慢跑、骑行等,户外低温能刺激身体产热,长期坚持可提高基础代谢率。但要注意运动前做好热身,避免运动时损伤肌肉关节,运动时穿防风保暖的衣物。

久坐会导致血液循环变慢,代谢停滞。每坐1小时就起身活动5分钟,比如踮脚、转腰、拉伸肩颈,或做10个深蹲、5个俯卧撑,也可在室内来回走动,避免肌肉僵硬,保持代谢活跃。

身体受寒后会降低代谢率保存热量,要重点注意颈部、腰部和手脚的保暖,外出戴厚帽子、围巾和手套,穿高腰裤、长袜,让身体保持温暖。

冬季天黑得早,可顺应自然规律,提前入睡。睡眠不足会影响瘦素、饥饿素分泌,导致食欲增加、代谢率下降,尽量在22至23时入睡,每晚睡够7至9小时,尤其要避免熬夜。



一张“心理晴雨表”的背后

——赤壁护航小学生心理健康侧记

本报记者 王恬 通讯员 张小可

2025年12月31日,赤壁市官塘驿镇小学的阶梯教室里,30张稚嫩的面孔专注地望着讲台,他们胸前刚刚崭新的“心育委员”徽章。这是一场特殊的“上岗”培训——从今天起,这些四到六年级的小学生,将成为班级心理健康的第一道守护者。

“心灵小卫士”上岗

“当我们发现同学独自发呆、不想说话时,第一步该做什么?”国家二级心理咨询师蒋俊华俯身询问。教室里安静了片刻,随即有孩子举手:“先陪在他身边?”“对,但不需要马上追问。”蒋俊华走到孩子们中间,“就像春雨,慢慢浸润——我们可以先递上一张纸巾,或者轻轻问一句‘需要我陪你一会儿吗?’”

这是湖北省困境儿童心理关爱服务“强心计划”在赤壁落地的首期培训现场。教室里没有传统课堂的肃穆,更像一个温暖的工作坊。墙壁上贴满了彩色便签:“细心观察”“保守秘密”“及时报告”——这是心育委员的三大职责;“不评判”“不包办”“不勉强”——这是三条醒目的红色边界。

“好,现在我们来当一回‘情绪侦探’!”蒋俊华的话音刚落,孩子们立刻兴奋起来。培训进入情境模拟环节。

在新店镇小学502班的李雨晨同学面前,摆着五张画着不同表情的卡片。她抽到的是“愤怒”,却不能用语言表达,只能通过肢体动作让同伴猜测。“她握紧拳头,脸都涨红了!”同桌王浩小声说道。

在十分钟的哑剧表演中,孩子们学会了从抿紧的嘴唇、躲闪的眼神、无意识搓动的手指间,捕捉那些容易被忽略的情绪信号。

体验中学会守护

最触动人的是“烦恼小剧场”。两名学生分别扮演因父母吵架而闷闷不乐的同学,和尝试提供帮助的心育委员。“我爸爸昨天摔了碗……”扮演者声音越来越小。对面的“委员”轻轻挪近椅子,身体微微前倾,目光始终保持着温和的接触——这正是上午刚学的“专注姿态”。

当听到“委员”说“你当时一定很难过”时,扮演委屈同学的孩子忽然说:“要是真的有人这么对我说就好了。”

培训课堂上,一份特殊的表格引人注目——淡蓝色的“班级心理晴雨表”。表格设计简洁却细致:整体心理状态、学习压力、情绪波动、人际关系四个维度,每个维度后面都留着1-10分的打分栏和备注区。

“这不是普通的打分表。”蒋俊华举起一份已填写的样表解释道。在官塘驿镇小学401班的晴雨表上,整体心理状态栏写着“8分”,备注中却有一行小字:“最近数学单元测验后,有3名同学下课后不再一起跳绳了。”心育委员在后续跟进中发现,这几位同学只是因为没考好有些沮丧,经过沟通和老师的鼓励,两天后晴雨表上的人际关系分数就从8分回升到了9分。

“就像天气预报一样,晴雨表能让我们提前感知‘情绪气候’的变化。”新店镇小学心理健康教师告诉记者,这张表格将成为心育委员每周的常规工具,帮助老师及时发现那些“看似平常”的微妙变化。

“以前看到同桌哭,我会不知所措,现在我知道可以先递纸巾,安静地陪她。”官塘驿镇小学五年级的张子涵在分享环节说道。

别让近视度数“雪上加霜”

大,眼部血管会反复收缩扩张,可能影响眼部血液循环,导致营养供应不足,影响到视力。

二、冬季护眼核心方法。针对冬季伤眼的“元凶”,核心方法一定要牢记并坚持:

调节室内环境。放一台加湿器,将空气湿度控制在40%-60%,减缓泪液蒸发;电子设备屏幕顶端略低于视线10-15度,避免仰头或低头看屏幕;使用电子设备时打开柔和背景光,避免屏幕强光与环境形成强烈对比。

优化用眼习惯。每用电子设备20分钟,视线转向6米外物体凝视20秒以上,放松睫状肌;可以多眨眼(每分钟15-20次),确保上下眼睑完全闭合,保持泪膜稳定;每天保证7-8小时高质量睡眠,让眼睛彻底休息恢复。

补充护眼营养。多吃富含叶黄素、玉米黄质的食物(菠菜、羽衣甘蓝、玉米、南瓜),过滤有害蓝光;适量摄入维生素A(胡萝卜、红薯、动物肝脏),维持正常视觉功能,预防夜盲症和干眼症;补充Omega-3脂肪酸(深海鱼、核桃、杏仁),促进泪液分泌;多喝温润护眼饮品,比如枸杞菊花茶、银耳莲子汤。

坚持户外“充电”。天气好时每天出门活动30分钟至1小时,多晒太阳促进多巴胺分泌;出门佩戴防护风护目镜或宽檐帽,避免寒风和强光直接刺激眼睛;阴天也别宅家,户外自然光照仍比室内充足,同样能护眼,青少年尤其要保证足够户外活动时间。

三、这些“雷区”要避开。不揉眼睛,手

部易沾细菌,可能引发结膜炎,眼睛痒可通过眨眼或干纸巾轻擦眼周缓解;不依赖眼药水,含防腐剂的药水长期使用会损伤眼表细胞,眼干明显可在医生指导下用不含防腐剂的人工泪液;不戴隐形眼镜过久,冬季干燥易让镜片吸附灰尘细菌,加速泪液蒸发,佩戴时间不宜超过8小时,注意清洁护理;不忽视定期复查,每半年至1年做一次视力检查,及时发现视力变化,早干预早治疗。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育

冬季不「减」开春「悲」

本报记者 李嘉



“冬季宜进补、难减重”的传统观念曾使大众对冬季减重产生误解。然而,随着医学认知的深入,冬季被重新定位为健康管理的“黄金窗口期”。

冬季是健康管理的黄金期

专家介绍,将减重管理纳入冬季健康规划,既基于季节特点,也符合健康管理的科学规律。冬季气温降低导致活动量减少,加之节日饮食密集,易造成能量摄入过剩。同时,低温环境可适度提升基础代谢率,促进脂肪动员与消耗。

冬季是心血管疾病与代谢性疾病高发季节,体重管理是预防这些疾病的关键环节。通过冬季科学干预,可有效降低健康风险,为全年健康奠定基础。

从营养学角度来讲,营养干预是减重的基石,通过科学调整饮食结构与生活习惯,可从根本上改善代谢状态。药物则是针对特定人群的精准辅助手段,二者协同作用,方能取得最佳减重效果。临床实践中,首先推荐一个月的营养干预,若效果显著则无需药物辅助;若干预效果不佳,可考虑辅助用药。

减重应遵循科学原则,避免盲目采纳网络上的非正规方法。国家推荐的膳食指南是普适性指导,针对不同健康问题,应采取相应饮食策略:调血糖需粗细粮搭配,高尿酸血症需控制嘌呤摄入,高血压需限制钠盐摄入。

破解“减重平台期”

减重平台期是体重停滞的常见现象,突破平台期需系统性调整饮食、运动及生活习惯。专家表示,单纯通过饮食与生活方式干预,初期减重效果通常显著,但随着身体对干预措施产生适应性调整,代谢率趋于稳定,若不进一步优化干预策略,减重将进入平台期。

应对平台期的核心策略是科学的评估以及恰当的生活方式管理。平台期与体内饥饿素和饱腹感激素的分泌平衡密切相关。应对平台期,不应让患者过度节食,而应先对患者进行综合评估,了解其体内各项指标的变化情况,进而为其设计科学合理的饮食结构。

与此同时,需要对运动方式进行调整,并非单纯增加运动量,选择合适的运动有助于增加肌肉含量。肌肉含量的提升能够改善人体代谢,避免体重过度下降。许多患者在进入平台期后容易选择放弃,若前往医院就诊,医生可通过调整合理目标、提示相关指标,增强患者继续治疗的信心。

冬季健康减重绝非短期行为,而是一场关乎长期健康的系统性投资。从冬季开始科学管理体重,是为来年春季奠定良好健康基础的关键举措。与其在开春面对体重反弹的困扰,不如在冬季启动科学减重计划,用专业力量为健康“冬藏”一份珍贵的礼物,以更健康的状态迎接春天的到来。