

高温防暑温馨提示——

防火防暑两手抓 平安度夏有妙招

本报记者 李嘉

夏季历来是易燃易爆危险品、电器、汽车等火灾多发季节。当前,已进入夏季高温酷暑阶段,气候炎热,用电量普遍增大,住宅、人员密集场所、交通工具火灾风险加大。卫健部门温馨提示,在夏季高温天气要增强安全防范意识,注意防火安全。

绷紧消防安全弦

连日来,持续高温,进入火灾、中暑高发期。高温干燥天气易诱发电气、车辆、燃气火灾,长时间户外作业、居家防暑不当则极易引发中暑。

夏季空调、冰箱、风扇等大功率电器集中使用,线路负荷陡增,叠加高温暴晒,火灾风险大幅上升,居家、出行、充电需牢记多项安全准则。

居家用火用气方面,不随意丢弃未熄灭烟头,楼道、阳台严禁堆放纸箱、布料等杂物,保证消防通道畅通;定期检查燃气软管是否老化漏气,用完及时关闭阀门并开窗通风,液化气钢瓶禁止露天暴晒,放置阴凉通风处。

用电安全不可忽视,不私拉乱接电线、不超负荷用电,老旧破损线路及时更换,家庭务必安装漏电保护装置;蚊香远离床单、木质家具等可燃物,电蚊香长期不用及时断电;手机、电脑避免整夜充电,长期离家建议切断家中总电源。油漆、氧气瓶等易燃易爆装修材料,严禁放置室外暴晒。

电动车安全是重中之重,车辆及电池严禁进楼入户、室内充电;避免烈日暴晒、骑行结束立刻充电,充电桩周边不堆放任何可燃物品,充电时设备出现异味、发烫要立即断电停止使用。

同时,广大家长要做好儿童安全教育,引导孩子不玩火、不随意触碰电器,教会基础火场逃生知识,筑牢家庭防火防线。车



辆需定期保养,切勿在密闭车厢内开空调睡觉,防止缺氧中毒事故发生。

远离中暑困扰

三伏天紫外线强、气温居高不下,老人、儿童、孕妇及慢性病群体属于中暑高危人群,需从出行、饮食、起居多方面做好防护。

出行尽量避免中午12时至14时高温时段,外出选择清晨、傍晚;穿戴宽松浅色棉麻透气衣物,佩戴宽檐帽、太阳镜,涂抹防晒霜,随身携带藿香正气水、十滴水等防暑药品。户外作业人员缩短连续工作时长,定时休息补水。

补水坚持少量多次原则,优先饮用白开水、淡盐水,不要等到口渴才饮水,户外剧烈运动每小时补充2至4杯淡盐水,单次饮水不宜超过500毫升;饮食以清淡为主,多食用西瓜、绿豆、苦瓜等清热解暑食材,少食辛辣油腻,脾胃虚寒人群不宜大量吃

苦瓜,冷饮尽量少量食用。

居家避暑合理调控空调温度,设置26℃至28℃,室内外温差不超过7℃,避免冷风直吹颈、腰、膝盖;大汗淋漓后不要立刻冲冷水澡。

作息顺应夏季特点,23点半前入睡,午间午休30至60分钟补充体力。高温天气容易心烦气躁引发“情绪中暑”,可通过读书、听音乐、静养舒缓心情。

牢记四步急救法

高温环境下身体出现不适,要快速识别中暑预警信号,及时干预,区分轻重程度对症处置。

中暑常见前兆:排汗减少、体温升高、头晕目眩、恶心呕吐、心律不齐,出现以上表现说明身体已受热透支,需立刻转移至阴凉处休息。

轻度中暑表现:头晕腿软、大量出汗、

肌肉僵硬酸痛,意识保持清醒,及时降温补水即可缓解;若体温升至38℃至40℃,伴随面色潮红、皮肤干热、呼吸困难,或是面色苍白、浑身湿冷、血压下降、脉搏加快,则属于中度中暑,需马上开展急救。

中暑急救“搬、擦、服、掐”四步法:

搬:迅速转移至阴凉通风区域平躺,解开衣领、腰带,借助风扇加速散热;

擦:使用凉水或稀释酒精擦拭全身,冰袋、冷毛巾敷在颈部、腋下、腹股沟大动脉处快速降温;

服:意识清醒者服用人丹、十滴水、藿香正气水,多次饮用淡盐水补充流失体液;

掐:若患者昏迷不醒,按压人中、合谷穴位,出现高烧、晕厥等严重情况,简单处理后立即送医救治。

科学度夏不踩坑

不少市民三伏天防暑存在错误认知,不仅无法解暑,还会损伤身体健康,两大常见误区需重点规避。

误区一:伏天必须“以热制热”。

喝姜枣茶、羊肉汤等热养方式适合虚寒体质人群,内热体质人群使用极易上火,大量出汗还会引发心慌、乏力,并非人人适用。

误区二:所有人都适合晒背养生。

紫外线过敏、阴虚阳盛(易上火、咽喉肿痛、便秘)人群不适合刻意晒背;高血压、冠心病患者、孕妇、幼儿仅日常正常晒太阳即可,无需长时间晒背。

高温天气安全无小事,防火防暑同等重要。请广大市民提高安全防范意识,自觉落实消防安全举措,坚持科学避暑方式,密切关注自身与家人身体状况,发现隐患及时处置、身体不适及时就医,共同守护平安清爽夏日。

通山人民医院跨区域联动

助颅内动脉瘤破裂患者顺利脱险

本报讯 记者李嘉报道:近日,通山县人民医院依托完善的急诊救治体系与跨区域医疗联动模式,成功救治一名急症患者,有效规避转院风险,切实解决了群众异地就医难题,彰显了县域医院高效的急症救治能力与暖心的医疗服务。

来自武汉的60岁患者,前往通山县九宫山风景区游玩时,突发剧烈头痛并伴随间断呕吐,发病3小时后被紧急送入通山县人民医院。

经急诊头颅CT检查,患者被确诊为自发性蛛网膜下腔出血,高度疑似动脉瘤破裂,随时可能引发二次出血,危及生命。

简单来说,“蛛网膜下腔出血”是指颅内血管破裂后,血液流入脑表面的蛛网膜下腔(内含脑脊液)引发的急症,并非传统意义上的“脑出血”那般直观,却更为凶险。

得知病情危重,家属心急如焚。考虑到家住武汉同济、协和医院附近,医疗资源集中,家属起初计划将患者连夜转回武汉

救治。

然而,长途转运颠簸极易引发致命的二次出血,风险重重。医护团队秉持“动脉瘤不过夜”的急救原则,急家属之所急,耐心沟通并建议邀请武汉专家下沉手术。

随后,医院迅速与武汉专家开展线上会议,敲定动脉瘤栓塞手术方案,专家随即从武汉直奔通山,通过微小创口为郝阿姨就地拆除了颅内“不定时炸弹”,顺利完成治疗。

手术中,医疗团队默契配合,在上级医

院专家的指导下,运用影像设备精准引导,将微导管沿血管迂回送至动脉瘤腔,再将数枚弹簧圈精准栓塞至病变部位,通过弹簧圈盘绕形成网状结构,促使瘤腔内形成血栓,阻断血流,从根源上避免动脉瘤再次破裂。

术后,经反复造影检查,患者动脉瘤病变部位栓塞完好,其余动脉及分支血管显影良好,顺利转入ICU接受密切监护与对症治疗,生命体征逐步趋于平稳,病情得到有效控制,目前在进一步康复之中。

科学避孕 摒弃误区

——健康避孕攻略

本报记者 李嘉

不少育龄群众尤其是年轻群体因避孕知识匮乏、避孕方式选择不当,导致意外怀孕、人工流产等问题频发,严重损害女性生殖健康。

生殖专家介绍,人工流产是伤害女性生殖健康的主要诱因之一,很多人忽视避孕的重要性,误以为偶然无防护性行为、安全期避孕不会怀孕,最终被迫接受人工流产手术。

人工流产属于宫腔侵入性有创操作,极易造成子宫内膜变薄、宫腔粘连、月经量减少、闭经等问题,多次流产会大幅提升继发性不孕风险,同时还会给女性带来焦虑、恐惧等心理创伤,严重影响身心健康。因

此,科学、高效、规范的避孕,是育龄人群守护生殖健康的第一道防线。

当前年轻人主流避孕方式主要分为避孕套与避孕药两大类,二者各有优势,适配不同人群需求。其中,避孕套是兼顾安全与防护的优选方式,不仅避孕效果稳定,还能有效阻断性传播疾病,全方位保护生殖健康,适用绝大多数育龄人群。

专家特别提醒,避孕套的避孕成功率高度依赖使用方式,必须做到全程、正确、坚持使用,若存在佩戴不当、中途脱落、破损等情况,会大幅增加避孕失败概率。

相较于避孕套,避孕药避孕效率更高,但品类繁杂、适用条件严苛,需精准区分、

理性选择,切勿盲目服用。目前临床常用的避孕药主要分为复方短效口服避孕药、长效避孕药、紧急避孕药三类,三者的适用场景、副作用及使用规范差异显著。

复方短效口服避孕药是目前临床应用最广泛、安全性最高的常规避孕药,适合能够坚持每日规律服药的健康育龄女性。但并非所有女性都适合服用,35岁以上长期吸烟女性、有血栓病史、严重肝肾功能异常等人群存在用药禁忌,需在医生专业评估后排除风险,方可规范使用。

长效避孕药包含长效口服药、长效避孕针、皮下埋植剂等,核心优势为长效便捷,一次给药可实现数月甚至数年避孕效

果,适配短期内无生育计划、无法坚持每日服药的长期避孕人群。但该类药物激素含量较高,多数使用者易出现月经紊乱、经量异常、不规则点滴出血等不良反应,且停药后需要较长时间才能恢复正常生理周期,必须在专业医生指导下选择使用,不可自行用药。

针对紧急避孕药,专家着重强调,其仅为避孕失败后的事后补救手段,绝对不能作为常规避孕方式。紧急避孕药激素剂量极高,频繁服用会严重扰乱内分泌,引发月经紊乱、异常子宫出血,还会增加异位妊娠风险,对女性身体伤害极大。按照健康规范,紧急避孕药一年使用次数不建议超过两次。

暑假期间,如何引导孩子适度使用手机,是许多家长关心的问题。严控易起亲子矛盾,放任可能会影响作息和学习。关于如何做好暑期手机使用引导,心理治疗师给家长分享了一些实用建议——

平和坚守底线,拒绝情绪化管控

管控手机,拼的不是脾气,而是耐心与底线。不少家长面对孩子超时玩手机、偷偷躲玩的行为,极易暴躁易怒、大声呵斥,甚至直接抢夺手机。这种情绪化管控只会适得其反,让孩子把注意力从“违反规则”转移到“对抗家长”上,养成偷偷玩手机、隐瞒上网行为为的习惯。

真正高明的管教,贵在平和且坚定地执行规则。面对孩子的越界行为,家长先稳住情绪,不指责、不谩骂、不冷战,温和且坚定地重申既定规则。无论孩子撒娇、哭闹,规则始终不松动,让孩子知晓底线不可突破,远比暴躁管控更有效。

夫妻同心共育,避免教育漏洞

家庭教育最忌讳“一人严、一人松”,

父母教育标准不统一,是孩子不守规矩的最大漏洞。很多家庭中,爸爸严格管控手机时长,妈妈心软随时放宽规则;一方制止孩子玩手机,另一方却纵容孩子娱乐,容易造成教育标准不一。

暑期手机管理,必须坚持夫妻合力、统一战线。家长私下提前沟通,敲定一致的管理标准、奖惩机制,不当着孩子的面产生教育分歧。夫妻合理分工,一人负责日常规则监督,一人负责陪伴疏导、安排线下活动,双向配合、稳步执行,让孩子无机可乘,让教育效果事半功倍。

设置弹性机制,让规则有温度不刻板

过于死板的禁令最容易引发孩子逆反,严苛的管控只会让孩子对手机更加渴望。科学的手机管理,需要刚柔并济,预留合理的弹性空间。家长可以建立“付出兑换权益”的机制,让娱乐时间成为努力后的奖励,而非理所当然的享受。比如孩子完成100个标准蹲起、全套居家运动,可兑换20分钟手机娱乐时间;保质保量完成当日

暑期作业、坚持每日阅读,可额外解锁短时用手机权限。

透明公正的兑换规则,既守住了手机使用的整体底线,又给予孩子自主争取的空间,让孩子在自律与自由之间找到平衡,主动愿意遵守规则。

丰富户外生活,用运动治愈屏幕依赖

宅家是沉迷手机的温床,外出是戒掉屏幕依赖的良药。暑期精力旺盛的孩子,一旦被困在室内,只能靠玩手机消磨时间。充足的户外活动,既能消耗孩子的过剩精力,又能拓宽视野、滋养身心,是替代手机娱乐的最佳方式。

家长可以每周规划多次户外团队活动,带孩子骑行、爬山、露营、打球、游泳,也可以组织邻里、同龄孩子开展趣味运动、户外游戏。在阳光与奔跑中,孩子的身心得到舒展,社交需求、运动需求、玩乐需求都能被充分满足。当现实生活足够精彩,孩子自然不会执着于虚拟的网络娱乐。

关照自我身心,稳住心态从容育儿

手机管控容易引发亲子冲突,很多家长在日复一日的监督、拉扯中变得焦虑、疲惫、易怒,极易陷入负面情绪内耗。

但育儿先育己,家长的状态,决定了家庭教育的温度与效果。管控孩子手机的同时,家长一定要关注自身身心健康,不必时刻紧绷、全程紧盯。面对亲子矛盾,学会适时暂停、自我调节,给自己独处缓冲的时间,避免带着焦虑情绪指责、管控孩子。

夫妻之间互相疏导育儿压力,学会适度放手、劳逸结合。家长心态平和、情绪稳定,才能从容、理性地执行教育规则,避免亲子关系持续内耗,让暑期育儿更轻松、更高效。

(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育



市中心医院消化内科

获批省级护士培训基地

本报讯 通讯员沈隽宁报道:近日,省护理质量控制中心发布2026年度湖北省专科护士培训基地评审结果,市中心医院消化内科顺利获评省级消化专科护士培训基地,该院消化专科护理教学能力迈入省级平台。

消化内科是省、市两级临床重点专科,为咸宁市域消化道疾病诊疗、急救、教学科研中心,同时承担省消化内镜介入诊疗质控中心咸宁分中心、市消化内科质控中心职能,能够规范化诊治消化道大出血、消化道早癌、急性胰腺炎、肝硬化、炎症性肠病等各类消化疑难危重症。

科室护理团队人才梯队完善,拥有国家级、省级消化相关专科护士及重症、伤口造口、糖尿病、老年等多类院内专科护士,师资储备充足。

此外,科室围绕内镜围手术期、消化急危重症、慢病管理搭建特色护理亚专业,建立标准化精细化护理流程,配套标准化教学场地与教具,长期承担院校及基层进修带教任务,教学体系成熟规范。

此次获批省级消化专科护士培训基地,是省质控中心对该科室临床、护理、教学、师资综合实力的权威认可,该科室将持续完善分层培训体系,创新教学模式,辐射带动区域基层护理能力提升。

湖科附二医院

中西医联合护童成长

本报讯 记者李嘉报道:“以前孩子挑食,积食,我们只能干着急,现在不仅得到了专家的专业指导,还体验了中医推拿,太实用了!”近日,在湖北科技学院附属第二医院儿科和中医康复科联合举办的儿童生长发育与脾胃调理专场义诊活动中,一位家长感慨。

此次活动特邀武汉儿童医院中西医结合科主任医师熊小丽专家团队坐诊,同时开展小儿推拿、中药贴敷等中医特色适宜技术服务,为0到14岁儿童青少年提供一站式健康诊疗服务。

活动当天,熊小丽耐心接诊每一位患儿,详细询问病史、饮食、大便情况,认真观察舌象、触摸脉搏,结合中西医诊疗方法,为孩子们量身定制个性化调理方案。

针对挑食偏食、营养不良、体质虚弱、反复生病等常见问题,熊小丽从疾病治疗、生活习惯、饮食调理等方面给出专业建议,有效化解了家长们的育儿困惑。

在中医特色体验区,医护人员为孩子们开展了挑疳积、小儿推拿等中医适宜技术服务,采用相应的推拿手法对脾胃虚弱、咳嗽、便秘等不同症状进行调理。此次专场义诊将中西医结合儿童保健理念送到家长身边,普及儿童健脾助长、科学养护知识。下一步,该院科将继续以中西医协同优势,守护儿童脾胃健康,助力孩子健康成长。

赤壁人民医院

贴心服务解患者难题

本报讯 通讯员刘倩报道:“真的太感谢你们了,牺牲休息时间帮我解决难题,让我少跑了好多冤枉路!”近日,市民邱女士通过微信向赤壁市人民医院·湖北科技学院附属赤壁医院表达诚挚谢意,质朴的话语,道出了对医院贴心高效服务的高度认可。

据了解,7月7日凌晨,邱女士成功线上预约并缴费,锁定了该院口腔科唐主任7月13日的专家号。不料后续查询时,挂号记录莫名消失,多次核查均无结果,临近就诊日期却无号可查,让邱女士焦急不已。医院工作人员张英接到邱女士求助后,放弃休息时间响应处置,第一时间联动门诊部、信息科开展联合核查。经溯源排查,确认挂号记录丢失为医院信息系统突发故障、出现单边账异常所致,与患者操作无关。

为切实解决群众就医难题,避免患者奔波误工,医院主动靠前对接。在同步核实情况后,口腔科唐主任体恤患者就医不易,主动为邱女士专项加号、加班接诊,全力保障其顺利就诊。

为闭环落实问题处置,张英主动添加患者微信,全程跟进事件进展,实时同步处理情况,耐心答疑安抚,贴心高效的服务彻底解决了邱女士的燃眉之急。



夏季旅行如何选酒店?

本报讯 记者李嘉报道:夏季出行游玩不仅要住得安心,还要卫生舒心,疾控部门提醒,选择酒店时请大家重点关注三点。

一看资质。按照规定,酒店需公示《卫生许可证》和卫生检测结果,请大家注意查看卫生许可证是否在4年有效期内、卫生检测结果是否合格。

二查细节。进入房间后,检查床单、被套、枕套、毛巾、浴巾等布草是否有毛发、污渍,规范清洗熨烫的布草有明显折痕,且无潮湿霉味,检查杯具是否光洁、无水渍油渍,马桶、面盆、浴缸内壁是否洁净,牙刷、拖鞋等一次性用品包装是否完好,房间空气应清新,无刺激性气味、霉味、烟味和其他异味。

三做防护。入住后宜开窗通风,同时夏季蚊虫活跃,房间内用餐后及时清理垃圾,入住期间注意关闭纱门、纱窗等,必要时可以使用驱蚊产品,防范蚊虫叮咬。

如果您在入住过程中发现布草脏污、刺激性气味等卫生问题,请及时联系前台处理,或拨打12345投诉反馈。