

第二届湖南省“最美医生”名单公布

邵阳 3 人上榜

记者 陈红云

本报讯 8月18日,记者了解到,经各地各单位推荐、资格审查、

综合评议、公示等程序,卜献春等40名同志被推选为第二届湖南省“最美医生”。

其中,武冈市中医医院副院长、副

主任中药师毛宗衡,新邵县龙溪铺镇中心卫生院院长、全科医生肖鸿,邵阳学院附属第二医院副主任医师张朋飞光荣上榜。

第二届湖南省“最美医生”名单 (按姓氏笔画排序)

卜献春 湖南省中西医结合医院
主任医师
王争 益阳市赫山区欧江岔镇中
心卫生院副院长、主治医师
毛宗衡 武冈市中医医院副院长、
副主任中药师
卢美娟 衡阳市妇幼保健院副主
任医师
叶勇 湖南中医药大学第一附属
医院主任医师
朱存良 娄底市中心医院副主任医师
向星宇 湖南省疾病预防控制中心
心副主任技师
祁双林 湖南中医药大学第二附
属医院副主任医师
杜革术 长沙市中医医院针灸康
复学科主任、三级主任医师
李文 湖南省职业病防治院健康
管理中心主任、副主任医师
李前 常德市第一中医医院运动
医学科主任、主任医师
李作超 永州市疾病预防控制中心
心急传科科长、副主任医师
李跃华 南华大学附属第一医院
肿瘤科副主任、副主任医师、副教授
肖鸿 新邵县龙溪铺镇中心卫生
院院长、全科医生

吴丽文 湖南省儿童医院神经内
科主任、主任医师
邱尔钺 株洲市中心医院创伤中
心副主任、副主任医师
何恒正 湖南省脑科医院普外微
创中心主任、主任医师
沈志芳 张家界市人民医院重症
医学科副主任、副主任医师
张敏 通道侗族自治县万佛山镇
中心卫生院院长、主治医师
张永昌 湖南省肿瘤医院肺胃肠
内科副主任、早期临床研究中心副主
任、副主任医师
张江霖 湖南省妇幼保健院妇女
保健科副主任、主任医师
张兴文 湖南省人民医院主任医师
张松青 湘西自治州民族中医院
脑病科主任、主任医师
张国英 临湘市聂市镇新安村乡
村医生
张朋飞 邵阳学院附属第二医院
副主任医师
陆芝兰 湖南中医药高等专科学校
附属第一医院内分泌科主任、主任医师
陈光谱 湖南医药学院第一附属医
院普通外科二病区副主任、副主任医师
欧社祥 郴州市疾病预防控制中心

心副主任、主任医师
易恒仲 湖南省结核病防治所内
六科主任、主任医师
周华茂 南华大学附属南华医院
疼痛康复科主任、副主任医师
赵春光 中南大学湘雅医院主治医师
耿秀文 岳阳市中心医院医务部
主任、副主任医师
唐剑 郴州市苏仙区白鹿洞街道
社区医院主任、副主任医师
唐浩 中南大学湘雅二医院心血
管外科副主任、主动脉外科主任、主任
医师
黄浩波 湘潭市中心医院心血管
内科副主任兼内科二病区主任、心导
管室主任、主任医师
彭浩 中南大学湘雅三医院烧伤
整形外科副主任、烧伤与修复重建专科
主任、主任医师
彭雄伟 长沙市望城区茶亭镇东
城卫生院院长、主治医师
蒋健 永州市中心医院零陵院区
神经内科副主任、主任医师
谭海滔 湘乡市人民医院内科呼吸
与危重症医学科学科主任、副主任医师
魏宏剑 湖南省血吸虫病防治所
消化内科主任、副主任医师



朱玺

很多人喜欢躺在床上看手机,殊不知这样看手机虽然一时爽,但长此以往会危害健康。

那么,长时间侧卧看手机到底有何危害?应该如何预防?

可能会导致斜视

侧卧看手机时,双眼与手机的距离不同,眼调节视力的能力也不同,时间久了会造成双眼屈光度数有所差异,临床上称之为屈光参差。资料显示,屈光参差分为生理性和病理性两种。根据全国儿童弱视斜视防治学组提出的统一试行诊断标准(1985),两眼屈光度相差为球镜大于等于1.50D,柱镜大于等于1D者为病理性屈光参差。其症状视轻重程度表现为视疲劳、交替视力(看远时用一只眼,看近时用另一只眼)和斜视等。

关于此前媒体报道的侧卧看手机对眼睛造成的诸多不良影响,解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师陶海教授告诉记者:“其实至今还没有大样本、随机和双盲的科学研究结果来一一证实其所产生的不良影响,但有一点是明确的,那就是不管是侧卧看手机,还是正躺着看手机,只要持续看的时间过长,都可能对眼睛造成不良影响。”

或引发腰椎颈椎损伤

除了影响视力,长期侧卧看手机还会压迫肌肉和脊柱。中国生物物理学会体育医学分会理事、运动康复专家郭威介绍,人在侧躺着看手机时,如果没有很好地支撑,贴近床一侧的腰部肌肉会紧绷,时间长了,就有可能造成脊柱侧弯,甚至诱发腰椎问题。两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

长时间的侧卧对颈椎的影响可能更严重一些。脖子耷拉过度、身体不自然弯曲、颈部越来越向前倾……这种姿势会使人体颈部胸锁乳头肌不断向前拉伸。久而久之,椎动脉容易受到压迫而诱发颈椎病,造成慢性劳损。

出现上述症状该如何治疗呢?郭威说,疼痛刚刚产生时,不要过度按摩,而是要进行冰敷并尽量减少活动。“疼痛发生后的48小时内,除了采用拉伸、放松和按摩等方式外,还可采取超声波、干扰电和中频电等理疗方式缓解疼痛。”他说。

郭威强调,如果经过48小时的康复治疗,身体相关症状没有得到缓解,为了使身体尽快恢复到健康状态,建议进行运动康复,通过做一些动作,使身体两侧的肌肉恢复到平衡状态。

侧卧看手机小心造成身体损伤

护肝尤需警惕非病毒性肝炎

李志浩

近年来,我国病毒性肝炎发病率呈下降趋势,但以脂肪性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝损伤为代表的非病毒性肝炎发病率明显升高。专家建议保护肝脏,既要做好针对病毒性肝炎的疫苗接种,还需管住嘴、迈开腿、慎用药,着重防范非病毒性肝炎。

通过多年的努力,我国在预防乙肝、丙肝等病毒性肝炎传播、减少增量方面,取得举世瞩目成效。肝脏疾病专家、山东第一医科大学附属省立医院(山东省立医院)感染性疾病科主任任万华表示,随着生活方式和饮食结构的改变,非病毒性肝炎发病人数明显增加,目前医学界认为,以脂肪性肝炎为代表的非病毒性肝炎正逐渐成为继乙肝、丙肝后引起原发性肝癌的一个重要原因。

非病毒性肝炎,指甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝等病毒性肝炎以外的其他所有肝脏疾病,一般没有传染性,主要包括脂肪性肝炎、酒精性肝炎、药物

性肝损伤等。

“从临床来看,脂肪性肝炎、酒精性肝炎等非病毒性肝炎,很难控制,因为它与遗传、环境、饮食、代谢等因素相关,成因复杂,而且许多人改变生活习惯并非易事。”任万华表示。

任万华表示,现代人生活压力普遍很大,饮食不节制,社交喝酒多,药物更易获得,这些都是造成脂肪性肝炎、酒精性肝炎、药物性肝损伤高发的主要原因。针对非病毒性肝炎的发病原因,只要采取有效措施预防,还是可以控制其发生和发展的。

医学界建议,调整膳食结构,维持全面均衡的营养;少饮酒,减少饮酒量或完全戒酒是预防酒精性肝炎的有效方法;多运动,要预防脂肪肝的发生,必须坚持运动,避免“久坐少动”;慎用药,肝脏是药物代谢的主要场所,用药不当极易造成包括脂肪肝、肝酶学指标异常在内的药物性肝损害。必须用药时,要严格掌握药物指征,合理调整药物剂量和疗程。



8月17日,洞口县人民医院候诊室,一名幼儿在阅读图书。该院不断改善服务质量,增加服务设施,在候诊室设置老弱病残爱心专座和图书角等。

通讯员 王道清 摄