

“健康邵阳直播V计划”第二期完美收官

医疗专家化身“健康主播”传播健康知识



青少年近视防控 爱尔眼科在行动

邵阳日报讯 (通讯员 谢枫) 为切实加强青少年近视防控工作,自今年9月起,隆回爱尔眼科医院组织10余名医务人员,走进隆回县各中小学校,为学生们开展近视防控筛查、建档活动,目前已完成育才学校、隆回九中、群贤小学4000多名学生的视力筛查工作。

活动现场,医务人员运用专业的诊断设备和科学的检测方法,对学生们逐一进行了视力检查、验光仪检测等,并对学生的眼睛检查情况进行分析,初步为每一位学生建立视力检测档案。

建立儿童青少年视力健康电子档案是落实儿童青少年近视防控工作的重要基础,隆回爱尔眼科医院运用了先进的筛查技术、建档技术和互联网数据分析,联合教育、卫生等相关部门做好各校的筛查计划和安排,为普查出来的学生视力数据建立眼健康档案,同时将数据及时反馈给家长、学校和教育部门,以控制近视的发生和发展,减少和降低近视发生,切实发挥对学生视力保护的预警、监测和指导作用。

得了类风湿关节炎还能运动吗?

类风湿关节炎是一种以对称性、多关节炎为主要表现的慢性、全身性自身免疫性疾病。随着病情的发展,患者的关节会受损甚至发生畸形,活动时肿胀、疼痛。那么关节受到了损害,患者还能运动吗?

类风湿关节炎患者急性期发病时,关节明显肿胀,伴有周围组织轻度水肿,局部温度增高,并伴有压痛。这时,患者关节活动受限或完全不能活动,晨僵时间在半个小时左右。在急性期,患者应卧床休息,按时服药,限制肿胀及疼痛的关节活动,同时避免负重和过度活动及寒冷刺激。休息时应避免肿胀及疼痛的关节受压,以免加重关节的肿痛。

当药物缓解症状、急性期过后,患者应进行功能性训练,主要包括关节和肌肉的训练。类风湿关节炎患者可以进行手指关节的训练,主要包括手指的伸直和屈曲动作。训练时,从远心端到近心端,从远端指间关节开始,到近端指间关节,再到掌指关节。伸直和屈曲时尽量充分,可单指进行,也可多个手指一起进行。患者还可以做对指训练,训练应从易到难,循序渐进地坚持适合自己的关节功能训练。活动时注意不可过度活动,不可突然用力,防止对关节造成损伤。除了关节训练,患者还可以进行一些有氧运动。有氧运动不仅能使肌肉得到舒张,令关节周围组织痉挛解除,还有利于血液循环,促进炎症消散。

适当的运动对类风湿关节炎患者缓解期的功能恢复有很大的促进作用,还可以提高患者的自理能力,帮助患者树立信心。康复训练需要长期坚持,因此需要患者家属的配合及监督。只有早期坚持进行功能锻炼,才能减轻疾病对关节的损伤程度,提高生活质量。(王蕾明)

(上接2版)目前,该村已有10多家客栈和68户民宿,年接待能力4万人,年经营收入400万元以上。为了让文旅发展促进农民增收,壮大村有经济,村里成立了洞口瑶美生态旅游发展有限公司,先后带动35户123名建档立卡贫困人口加入。

宝瑶村积极挖掘民俗文化,将瑶族的吃乌饭、喝熬茶、跳棕包舞等民俗文化发扬光大,成立宝瑶村民俗歌舞表演队,举办“熬茶节”“乌饭节”等旅游节庆活动。该村对历史悠久的古风雨桥进行了修复,新建了富有民族特色的村寨大门和凉亭,对村级老会场进行了修缮改造,安装了投影和音响设备,开展老年活动和电影放映。继2015年花鼓戏电影《儿大女大》在村完成拍摄后,2016年又有抗战题材电影《古道西风》来该村拍摄,邵阳花鼓戏剧团也多次来该村现场演出。民俗文化进一步丰富了该村的旅游内涵,引来了越来越多的游客,提升了乡村旅游的知名度和美誉度。

扶贫工作队与村“两委”通力合作,群众共同参与,宝瑶村三年来共投资3800余万元发展乡村旅游。2016年10月至今,全村已累计接待游客10万人左右,贫困户通过销售自产农产品和客栈服务岗位直接增收100万元以上,且呈快速增长趋势。宝瑶村继2013年获“省级历史文化名村”,2017年又被评为全省十大最美少数民族特色村镇,2019年被评为国家3A级旅游景区。2017年,宝瑶村脱贫出列并被评为“中国美丽休闲乡村”,2020年6月被推荐为全国乡村旅游重点村。



▲谢建国直播间为广大网友分享眼健康知识。

市第二人民医院神经内科三病区主任王波海、邵阳爱尔眼科医院院长谢建国等5位专家先后做客直播间,他们从各自擅长的领域,以专业的视角,为大家带来生殖健康、糖尿病预防控制、睡眠健康、脑卒中和眼部健康的科普知识。直播活动为医患有效沟通搭建了直通渠道,让患者在线上就可以与专家“零距离”沟通交流并答疑解惑,以此提升百姓健康素养,养成良好的习惯,减少疾病的发生。据统计,“健康邵阳直播V计划”第二期辐射累计达到万人次。

社会高速发展的背景下,人们的生活水平得到改善,娱乐方式逐渐多样化,但是不健康的生活方式、饮食习惯以及高强度的工作压力给人们的身心造成了较大危害,进而引发了各种疾病。为了迎接国家卫生城市复审,形成人人共享健康生活的氛围,邵阳市国家卫生城市管理工作领导小组办公室、邵阳市卫健委、邵阳日报社联合打造了我市首次大规模的“健康邵阳直播V计划”活动。

首期直播时间为7月20日至24日的每天20时,市中心医院呼吸内科主任李再清、邵阳学院附属第一医院普外科主任温航卫、邵阳学院附属第二医院甲乳科主任李洲成、市中西医结合医院肛肠科主任刘亚辉、市中医院市中医金庆满五位专家受邀主讲,通过线上直播的形式,向市民传播健康知识。“健康邵阳直播V计划”第一期反响热烈,专家们精彩的“云开讲”得到了广大网友们的好评。

我市举办用人单位职业卫生专题培训班

劳动者的生命健康权益,10月21日,我市召开市本级职业危害用人单位主要负责人和职业卫生管理人员培训会。

据了解,我市是尘肺病高发区,诊断病例占全省的17%左右,截至2020年9月,我市已诊断各类尘肺病14168例,现有患

病的8389例。

此次培训内容含职业卫生基础知识及相关法律、法规及标准;职业卫生监督和管理;职业病危害辨识与防治;职业卫生案例分析等。为了巩固大家所学知识,现场还发放了《职业卫生知识培训测试题》进行测试。

本次培训让各企业学员对企业职业病防治工作的重要性有了更加深刻的认识,充分了解了职业病防治法等相关知识,企业的职业卫生管理水平得到了进一步提升,也为下一步做好职业卫生各项工作奠定了基础。

震惊! 15岁花季少女患上晚期肺癌

邵阳日报记者 陈贻贵 通讯员 肖红梅

肺有病变,高度疑似肺结核。为了尽快明确病因,制定有针对性的治疗方案,创伤科联合麻醉科、感染科、呼吸与危重症医学科等多学科会诊。“她年轻,急性起病,发热为主要表现,按照常规思路首先考虑肺炎,肺结核待排,根据肺部CT影像学特征,医生经验性认为肺癌可能性大,但未成年人患肺癌,临床非常罕见,若没有及时确诊,很容易误判,延误病情,造成癌细胞扩散。”邵阳学院附属第一医院呼吸与危重症医学科医生王韶说。

为了明确诊断,支气管镜检查是非常必要的,但佳佳年纪轻,对支气管镜检查感到十分害怕,同时患者气道敏感,局麻时出现刺激性剧烈呕吐,不能耐受普通支气管镜检查。10月10日,邵阳学院附属第一医院呼吸

与危重症医学科团队决定联合麻醉科,在全市率先开展喉罩通气全麻下支气管镜检查技术。

王韶介绍,喉罩通气全麻下支气管镜检查是近年来应用于临床的一种呼吸内镜新技术,患者检查前在麻醉医师的监护下静脉给予一定剂量的短效麻醉剂,帮助患者迅速进入镇静、睡眠状态,在毫无知觉中完成支气管镜检查。该技术安全、舒适、无痛苦,不仅避免了患者在传统支气管镜检查术前由于过度应激,可能出现的剧烈咳嗽、咽喉部不适、血压升高、心脏病发作以及脑卒中等并发症的发生,而且使原来在局部麻醉条件下无法进行的介入治疗得以实施。

检查后的第二天,诊断结果出来了,佳佳被确诊为肺癌晚期,胸腔内有积液。看到诊断单,佳佳和家人都吓懵了,一时无法接受这个残酷的现实。

致病因或与家族史有关

邵阳学院附属第一医院呼吸与危重症医学科主任邓玎玎介绍,肺癌一直是癌症第一杀手,近年来临床发现肺癌发病呈年轻化趋势,该科收治的病人中经常能发现30岁出头至40岁的年轻肺癌患者。但是15岁这么小的年龄,她还是第一次遇到。

15岁的小小年纪怎么会得肺癌晚期?邓玎玎分析,肺癌发病年龄平均为60岁,好发于长期大量吸烟的男性患者,未成年

人肺癌的患病率极低,像佳佳这样的病例实属非常罕见。一般来说,肺癌患病的诱因可能与吸烟、环境污染、不良生活习惯和饮食习惯、精神压力大、家族遗传史等因素有关。

邓玎玎说,医生通过询问得知,佳佳的堂叔就是因为肺癌过世的,她患病可能与其肺癌家族史有较大关系。

专家提醒 肺癌早筛很重要

邓玎玎坦言,由于早期肺癌具有很强的隐蔽性,往往没有任何症状不易被发现,从而导致疾病的延误诊治。一般初期的患者会以为是感冒咳嗽或其他呼吸道疾病,就错过了最佳治疗时期,所以很多肺癌患者到医院就诊时,就已经到了晚期。一旦肺癌发展到晚期,癌细胞出现了扩散导致无法手术,中位生存期也就3—6个月。

“癌症是可防可控的,越早发现,治疗效果越好,早期肺癌通过手术是可以治愈的。”邓玎玎提醒,虽然早期肺癌没有什么明显典型的症状,但是可以通过体检筛查做到早发现、早诊断、早治疗,她呼吁40岁以上的吸烟男性或有肺癌家族史的健康人群,每年需做一个低剂量螺旋CT。如果出现长期的咳嗽、痰中带血、声嘶,以及不明原因的消瘦等症状时,应该尽快到医院诊断治疗。



▲喉罩通气全麻下支气管镜检查。

邵阳日报讯 (记者 胡梅 通讯员 陈驰强) 为进一步贯彻落实《职业病防治法》等有关法律法规,积极推进我市尘肺病防治攻坚行动,规范用人单位职业健康管理行为,切实落实用人单位的主体责任,预防、控制、减少和消除职业危害,保障

15岁,花一样的年华,生活本应充满了阳光、梦想和美好的憧憬。然而,对于新宁县的15岁花季少女佳佳(化名)来说,年纪轻轻就患上了肺癌,她的人生就像做了一场噩梦。

15岁少女确诊肺癌晚期

9月26日,佳佳在邵阳一家职业学校进行下腰训练时,不慎扭伤,顿时感到腰部、背部疼痛,休息后症状有所减轻。10月2日,佳佳趁着国庆假期,回到老家新宁当地医院就诊,经检查为锥体前缘上缘骨折并骨髓水肿。期间,佳佳出现了发烧的症状,前往长沙湘雅二医院门诊就诊。为进一步治疗,10月6日,佳佳入住邵阳学院附属第一医院创伤骨科。

经CT检查发现,佳佳左上