

心系老人健康 共护“最美夕阳红”

市、区医院联合开展“老年健康宣传周”活动

本报讯(记者刘洁 特约记者朱飞 通讯员涂伟)今年7月25日至7月31日是全国第4个“老年健康宣传周”,今年的活动主题是“改善老年营养 促进老年健康”,荆州市中心医院、荆州区中医院联合开展了“家庭健康促进活动 老年健康宣传周”活动。

活动中,来自市中心医院老年医学科的李娟医生从老年人饮食指南和肌少症预防两个方面,为现场老年朋友带来了题为“合理营养 健康生活”的讲座,并现场示范适合老年人的运动姿势;市中心医院的韩竹竹护士长从跌倒的定义、危害、危险因素及预防四个方面,贴心为大家科普“老年人跌倒预防及措施”。现场,老年朋友们针对主食

种类、新鲜蔬菜和盐的每日摄入量,以及跌倒后如何起身等踊跃提问,医生专家均详细作答。

此外还开展了健康义诊活动,来自荆州区中医院肝胆脾胃科的医生护士为老人贴上穴位贴,市中心医院医护人员为老人现场测量血糖血压、筛查前列腺肿瘤,发放营养手册和弹力带。此次活动得到现场老年朋友的广泛好评。

市中心医院相关科室负责人表示,老年群体是社区服务的重点对象,关爱老年人的健康是社会的共同责任。开展此次活动,免费服务社区,正是为社区老年提供关爱和帮扶的良好举措,为社区居民营造和谐、健康、温馨的良好氛围。



健康义诊活动现场。

荆州市中医医院召开清廉建设暨医德医风考评工作推进会

突出医德医风考评 推进医院清廉建设

医院传真

本报讯(记者刘洁 特约记者龚天佐 通讯员汪振华 刘杰)日前,荆州市中医医院组织召开清廉建设暨医德医风考评工作推进会,汇报第二季度清廉建设情况,并对该院医德医风考评工作进行安排部署。

会议指出,开展清廉建设是省委、市委重大决策部署,实施医德医风考评工作旨在加强医院干部职工医德医风

建设。各部门要认真做好日常和阶段性量化考评,围绕清廉医院、清廉家庭、清廉文化建设目标,持续营造风清气正的就医环境,为推进清廉医院建设提供坚强作风保障。

会议强调,现阶段要以医疗乱象专项治理行动、不合理医疗检查专项治理行动、使用医保基金专项治理工作为重点,进一步加强行业作风建设,规范医务人员执业行为,切实维护人民群众健康权益,不断增强群众就医的幸福感和获得感。

谢华谈肾病

肾病综合征及中西医结合治疗的优势

肾病综合征是肾病内科常见病。临床上主要表现为:1.尿蛋白超过3.5克/天;2.血浆白蛋白低于30克/升;3.水肿;4.血脂增高。

西药治疗的原则是利尿消肿,用大量糖皮质激素抑制免疫与炎症反应,主要用药是“强的松”。若效果不佳或反复发作,需在专科医生的指导下加用免疫抑制剂治疗。

中药治疗肾病综合征采用辨证论治。临床观察发现,中药黄芪、当归等在减少蛋白尿、防治感染、改善症状、延缓肾功能恶化及抵抗激素副作用等方面效果较好。中药和西药在治疗肾病综合征方面各有优势和不足,中西医结合治疗取长补短、优势互补,提高了临床疗效。



谢华 主任医师

荆州市中医医院副院长,肾病科学科带头人,湖北省中医肾病学会委员,湖北中医药大学兼职教授,硕士生导师。

擅长肾炎、肾病、慢性肾功能衰竭、高血压疾病的中西医结合治疗。

健康小贴士

夏意正浓,冰袖、墨镜、防晒衣、太阳伞……大家的防晒招数层出不穷。如何在酷热的夏季保护好肌肤?如何能安全度过夏天而不被晒黑?夏天如何防晒,成为大家关注的焦点。

荆州二医皮肤科主任刘书权介绍,对于女性来说,防晒是日常工作,但对于一些男性和儿童或者其他年龄段的成年人来说,并不注重日常防晒,我们应该认识到,夏季的太阳对人体皮肤会造成伤害的。

夏天如何防晒?
1.不同活动选择不同SPF值的防晒霜。日常护理、外出购物、逛街,可选用

SPF5-8的防晒用品;外出游玩时,可选用SPF10-15的防晒用品;游泳或做日光浴时,可用SPF20-30的防水性防晒用品。

2.遮阳伞、帽子必不可少。防晒霜再管用,也不如遮阳伞和帽子管用。夏日里,一定的遮挡可以防止我们被晒黑、晒伤。因此,如果夏天出门时,请一定要注意打伞、戴遮阳帽或者穿戴长袖衣服等防护措施。遮阳伞必须是防UV的,且不要选择晴雨两用的伞,因为伞的防晒大多依靠防晒涂层,如果再做雨伞往往容易把防晒涂层冲刷掉,起不到防晒效果。

3.某些食物有助于防晒。西瓜、番石榴、葡萄柚和西红柿等富含番茄红素的水果蔬菜,都有助于防晒。西红柿熟吃,番茄红素摄入量更大。当然,外出时还必须涂抹防晒霜。

4.晒后修护很重要。如果今天不幸暴露在烈日下,或者脸部有些发红,那么可以在日晒后将化妆棉浸在爽肤水中,然后将其敷面半小时,这样可以缓解皮肤受到的伤害,就不容易变黑了。敷面结束后,涂抹一定的晒后修护霜或者做个晒后修复面膜也是很有必要的。

5.多吃水果蔬菜。水果蔬菜中含

大量的维生素,身体吸收维生素可以保持皮肤充足水分,更加的光泽亮丽,也是美白的最佳良药。

据介绍,一般环境下,普通肤色的人以SPF8至12为宜;皮肤白皙者建议选用SPF30的防晒霜;对光过敏的人,SPF值选择在12至20间为宜。如果是平常上班的话,选SPF15、pa+的产品就可。如果在户外运动的话,宜选SPF25至SPF35、pa+++的产品。如果是到海边游泳时,则选SPF35至SPF50、pa++++即可,出门前半小时最好将防晒乳液涂抹在皮肤各部位,而且每隔3-4小时再擦一次。

夏日防晒攻略 助你和紫外线说“白白”

□ 记者 刘洁 特约记者 潘健兴 通讯员 李辛迎

荆州区烟草专卖局公告

我局在行政执法中查获以下烟草专卖品并依法予以先行登记保存,请物主于本公告发布之日起30日内到荆州区烟草专卖局接受调查处理(地址:荆州区北环路32号,联系电话:8853112)。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条及有关法律、法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

序号	当事人	查获时间	查获地点	先行登记保存通知书号	烟草专卖品品种、规格及数量	备注(快递单号)
1	待查	2022.7.6	申通快递荆州市古城公司	荆州区烟存通字[2022]第269号	黄鹤楼(硬峡谷柔情)18条、黄鹤楼(硬奇景)16条	776008151346648 776008153209885 776008170285050 776008168133806 776008133464862 776008171346996 776008170836294

特此公告

荆州区烟草专卖局
2022年8月5日

公安县烟草专卖局公告

我局在行政执法中查获以下烟草专卖品并依法予以先行登记保存,请物主于本公告发布之日起30日内到公安县烟草专卖局(地址:公安县斗湖堤镇治安路24号,联系人:刘主任,联系电话:0716-5226973)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十八条及有关法律、法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

序号	当事人	查获时间	查获地点	先行登记保存通知书号	烟草专卖品品种、规格及数量	备注
1	待查	2022.7.8	公安县斗湖堤镇潺陵大道水宏加油站	公烟存通[2022]第087号	云烟(紫)50条	

特此公告

公安县烟草专卖局
2022年8月5日

行政处理决定书送达公告

监利市烟草专卖局依法对下列案件作出行政处理决定书,因无法直接送达当事人,现采取公告送达方式,自本公告发布之日起满三十日即视为送达。公告期间,当事人可前往监利市烟草专卖局(地址:监利市容城镇江城路31号,联系电话:0716-3328231)领取行政处理决定书。

监烟处理[2022]第116号(对2022年6月17日我局在监利市容城镇大福路邮政处理中心,查获当事人(未查

实)无证运输(超限量邮寄)的卷烟30条予以没收)。

当事人如不服本决定,可以在本行政处理决定书送达之日起三十日内向荆州市烟草专卖局或监利市人民政府申请行政复议,也可以在十五日内直接向监利市人民法院提起行政诉讼。

特此公告

监利市烟草专卖局
2022年8月5日

沙市区烟草专卖局行政处理决定书送达公告

沙市区烟草专卖局依法对下列案件作出的行政处理决定,因无法直接送达当事人,现采取公告送达方式,自本公告发布之日起满三十日即视为送达。公告期间,当事人可前往沙市区烟草专卖局(地址:沙市区江津东路161号,联系人:李女士、杜女士,联系电话:0716-8111356)领取行政处理决定书。

1.沙烟行处[2022]第67号(对2022年6月15日我局在沙市区玛镇镇达雅路3号中通快递(荆州中转中心),查获当事人(未查实)无证运输的卷烟226条予以没收)。

2.沙烟行处[2022]第75号(对2022年6月23日我局在沙市区群力大道圆通速递(荆州转运中心),查获当事人(未查实)无证运输的卷烟50条予以没收)。

当事人如不服本决定,可以在本行政处理决定书送达之日起三十日内向荆州市烟草专卖局或沙市区人民政府申请行政复议,也可以在十五日内直接向沙市区人民法院提起行政诉讼。

特此公告

沙市区烟草专卖局
2022年8月5日

石首市烟草专卖局行政处理决定书送达公告

我局对查获部分涉烟违法案件依法作出处理决定,因无法直接送达当事人,现予以公告送达。本公告自发布之日起经过三十日即为送达。当事人可以前往石首市烟草专卖局(地址:石首市笔架山路23号,联系人:谢主任、金主任,联系电话:0716-7297756)接受调查处理。

经我局烟草专卖行政主管部门负责人批准,对下列案件涉案烟草专卖品作出予以没收处理的决定:石烟处

理[2022]第107号、石烟处理[2022]第108号、石烟处理[2022]第109号、石烟处理[2022]第111号。

当事人如不服本决定,可以在本行政处理决定书送达之日起三十日内向荆州市烟草专卖局或石首市人民政府申请行政复议,也可以在十五日内直接向石首市人民法院提起行政诉讼。

特此公告

石首市烟草专卖局
2022年8月5日

洪湖市烟草专卖局关于收回烟草专卖零售许可证的公告

以下应当收回的烟草专卖零售许可证,根据《烟草专卖许可证管理办法》相关规定,现予以公告收回。

许可证号	企业(字号)名称	经营地址	经营者姓名
421083109065	洪湖市汉河良兵超市	湖北省荆州市洪湖市汉河镇沙咀村十四组14号	李良兵
421083108419	索富特大酒店	湖北省荆州市洪湖市小港管理区仙洪路046号	龚金平
421083108563	燕窝诚信批发	湖北省荆州市洪湖市燕窝镇南北街农贸市场北面	黄霞

特此公告

洪湖市烟草专卖局
2022年8月5日

洪湖市烟草专卖局行政处理决定书送达公告

洪湖市烟草专卖局依法对下列案件作出的行政处理决定,因无法直接送达当事人,现采取公告送达方式,自本公告发布之日起满六十日即视为送达。公告期间,当事人可前往洪湖市烟草专卖局(地址:洪湖市新堤办事处宏伟南路8号,联系人:高先生、赵女士,

联系电话:0716-2422994)领取行政处理决定书。

1.洪烟行处[2022]第48号(对2022年6月16日,我局在湖北省洪湖市乌林大道安能物流,查获当事人未查实无证运输的20条假冒注册商标且伪劣卷烟,予以没收)。

2.洪烟行处[2022]第47号(对2022年6月10日,我局在湖北省洪湖市洪林路阳光高层北门菜鸟驿站,查获当事人未查实无证运输的50条假冒注册商标且伪劣卷烟,予以没收)。

当事人如不服本行政处理决定,可以自本决定书送达之日起六十日

内,向荆州市烟草专卖局或洪湖市人民政府申请行政复议;也可以自本决定书送达之日起十五日内直接向洪湖市人民法院提起诉讼。

特此公告

洪湖市烟草专卖局
2022年8月5日

免学费 领补助 包就业 荆州2022年再招246名大学生“村医”

“村医计划”既圆了立志扎根乡村大学生的“村医梦”,又解决了村民看病难问题,是一件利国利民的大好事。荆州市卫健委将落实“村医计划”作为“下基层、察民情、解民忧、暖民心”的具体实践活动,多渠道广泛宣传相关政策,并会同教育部门对应届高校毕业生进行针对性地点宣传,确保2022年招生报名工作顺利推进。

培养学校: 湖北中医药高等专科学校

培养对象: 参加2022年全国普通高考的荆州学籍学生

培养专业: 临床医学

培养层次: 全日制普通专科

培养时间: 在校学习3年

录取方式: 计划单列、分类投档、从高分到低分录取

培养补贴: 学费及生活费10000元/年(共3年)

就业地点: 荆州市基层医疗单位(原则上以学生户籍所在地优先;服从调剂分配)

服务期限: 不低于7年

报名方式: 考生在湖北省高职高专普通批填报志愿时(8月8日8:00至8月11日17:00),将湖北中医药高等专科学校(首选历史类)院校专业组代号:C53901 专业代号:01 专业名称:临床医学(荆州村医)人数:118人;(首选物理类)院校专业组代号:C53908 专业代号:24 专业名称:临床医学(荆州村医)人数:128人)“村医计划”院校专业组填在平行志愿第一位。

★详情请咨询相关部门(区号0716)

单位名称	联系电话
荆州市卫生健康委员会	4163837
湖北中医药高等专科学校	8023600
沙市区卫生健康局	8817960
荆州区卫生健康局	8497195
江陵县卫生健康局	4738751
松滋市卫生健康局	6223374
公安县卫生健康局	5153362
石首市卫生健康局	7819115
监利市卫生健康局	3300102
洪湖市卫生健康局	2202791
荆州开发区社管局	8320568



医心向党 守护健康!