

聚焦清廉荆州建设

市卫健委举行市直卫健系统廉政谈话会 廉政谈话明底线 忠诚履职守初心

本报讯(记者刘洁 通讯员徐艳霞)为打造廉洁高效干净担当的干部队伍,日前,市卫健委组织举行市直卫健系统新提拔领导干部、青年干部集体廉政谈话会。

市卫健委党组书记徐莉就深入推进卫健系统全面从严治党

廉工程建设工作时强调,要讲政治,对党忠诚,做勇于作为的表率,始终牢记权力来自于人民,以永不懈怠的饱满精神和一往无前的昂扬斗志,全力实现好、维护好、发展好人民群众的根本利益。

密切协作,做和谐共事的表率,努力营造“心齐、气顺、风清、气正、劲足”的良好环境。要讲修养,心清身正,做廉洁奉公的表率,以良好的作风、实在的业绩向组织和人民交出一份满意答卷。

荆州三医召开警示教育大会暨2022年党风廉政建设宣教月活动动员大会 时刻坚守初心 强化政治担当

本报讯(记者刘洁 特约记者杨柳)日前,荆州三医警示教育大会暨2022年党风廉政建设宣教月活动动员大会召开。

该院党委书记王守宽以“坚持全面从严治党战略方针,打好党风廉政建设持久战”为题,为全体党员干部上了一堂廉政党课。

该院院长杨义灿表示,要高度重视清廉医院建设和“双优化”活动,重点做好服务、收费、不合理医疗检查等自查工作。

会议要求,各支部书记及科室负责人要坚决扛牢管党治党主体责任,扎实开展各项活动。

市惠民医院召开党风廉政宣教月活动警示教育大会 扬清廉守正之风 做勇于担当实干者

本报讯(记者刘洁 特约记者黄红艳)日前,荆州市惠民医院召开党风廉政宣教月活动警示教育大会。

该院党总支组织委员、副院长向阳以“坚守底线 不越红线”为主题讲授专题廉政党课。

会议强调,全院职工要有坚定的政治立场、政治方向,保持政治上的坚定和清醒,严格遵守党的政治纪律和廉洁从业管理规范。

会议要求,各支部书记及科室负责人要坚决扛牢管党治党主体责任,扎实开展各项活动。



日前,我市2022年度基层卫生人才定向培养集体签约仪式在湖北中医药高等专科学校举行。

市卫健委副主任董军涛(右一)现场为学生及家长详细解读定向培养相关政策。

加大日常巡查力度 全力推进创卫工作 江陵县开展创卫工作部门联合巡查

全国文明城市创建进行时

本报讯 为巩固提升省级“除四害”先进城区工作成果,进一步推动国家卫生县城创建,8月30日下午,江陵县爱卫办组织县住建局、县市场监管局、县经信商务局、县文旅局、县城管执法局创卫工作负责人,组建巡查小组,深入中央大街开展创卫工作现场巡查。

况进行明查暗访,对发现个别存在“三防”设施安装不规范、垃圾整治不够彻底等现象,与经营业主进行交流,并责令其进行整改。

创卫巡查组要求,各相关责任单位严格按照创卫标准,采取切实有效措施,加大日常巡查力度,确保不留卫生死角,扎实推进创卫工作有效开展,努力营造干净、整洁、文明有序的社会环境,全力推进创卫工作向纵深推进。

(赵保佳 黄飞驰 刘雨雨)

县市医讯

石首市第二人民医院: 免费体检暖人心

本报讯(通讯员汪健 记者刘洁)近日,石首市第二人民医院医务人员来到横沟市镇福利院开展免费体检活动。

于常见病的预防及愈后问题,并为每位老人建立健康档案。通过健康体检,对老人们的疾病做到早发现、早治疗、早康复。

此次体检项目包括肝肾功能、血压、血糖、血脂、心电图、B超等检查。医务人员详细询问老人的身体状况、用药情况,认真解答老人们提出的关

此次活动是该院深入开展下基层实践活动的重要内容,也是践行“医心向党 医路为民”服务宗旨的重要举措。

石首市南口镇卫生院: 改善老年营养 促进老年健康

本报讯(通讯员刘立红 成娜 记者刘洁)近日,石首市南口镇卫生院党支部组织党员志愿者在镇福利院开展以“改善老年营养,促进老年健康”为主题的中医药健康知识讲座。

的注意事项、中医养生特点、中医养生防病治病观点、老年人养生办法、中医学运动养生等。针对老年人提出的健康问题,志愿者们耐心解答。

活动现场,志愿者以养生与保健为主题,结合季节,详细讲解了节气养生

此次活动进一步加深了老年人对中医中药的认识,帮助老年人养成科学合理的健康生活方式。

石首市桃花山镇卫生院: 开展精准医疗结对帮扶活动

本报讯(通讯员李丽英 记者刘洁)近日,石首市桃花山镇卫生院院长带领康复科负责人来到该院结对帮扶对象刘家良家中,与帮扶对象亲切交谈,了解其受伤伤口恢复情况,帮老人换药,指导注意事项,缓解老人的心里压力。

上门后仔细了解其病情,帮助其树立战胜疾病的信心。该院医务人员鼓励他坚定信心,积极面对困难,战胜困难,并赠送了价值1000元的慰问金和生活用品。

据了解,该患者因糖尿病致中风一年,在家行走生活部分不能自理,因受伤有糖尿病伤口不能愈合,情绪低落。该院

该院相关负责人表示,将继续发挥党建引领和党支部的战斗堡垒作用,不忘初心、牢记使命,践行医者誓言,为辖区群众的生命安全和身体健康作出更大的贡献。

石首市小河口镇卫生院: 关爱辖区精神障碍患者

本报讯(通讯员高盛桃 记者刘洁)为进一步深入开展下基层实践活动,做好辖区内严重精神障碍患者服务工作,了解患者的病情动态,连日来,石首市小河口镇卫生院联合镇政府、派出所、村(社区)相关工作人员,对全镇135位严重精神障碍患者展开入户随访活动。

访中,工作人员对每个患者的生活情况、治疗康复情况及监护人看

护情况进行详细了解,督促监护人时刻关注患者情绪变化,按时按量服用药物,遇到发病时及时就医就诊,切实把监护人的责任落实到位,必要时及时与村(社区)或民警取得联系,避免发生意外。同时,工作人员向患者家属详细宣讲关于严重精神障碍患者的各项救助政策,并积极为部分患者的生活情况、治疗康复情况及监护人看

护情况进行详细了解,督促监护人时刻关注患者情绪变化,按时按量服用药物,遇到发病时及时就医就诊,切实把监护人的责任落实到位,必要时及时与村(社区)或民警取得联系,避免发生意外。同时,工作人员向患者家属详细宣讲关于严重精神障碍患者的各项救助政策,并积极为部分患者的生活情况、治疗康复情况及监护人看

超一成青少年有颈椎病 别忘了给脊梁减减压

□ 记者 刘洁 特约记者 潘健兴 通讯员 李辛迎

颈椎病、腰椎间盘突出症是脊柱最常见的疾病,如今腰椎间盘突出症的发病率越来越年轻化。有统计表明,我国颈椎病患者超过2亿人,青少年颈椎病患者比例由1996年的8.7%上升到目前的12%。

而引发腰部的疾病。此外,长期开车的司机也是腰椎疾病的高发人群。

身体出现疼痛时要警惕

如何自测自己的脊柱是否健康呢?郑汉江介绍,疼痛是身体的一个保护信号,如果出现了疼痛,那是身体在告诉我们小心了,你的健康可能出了问题。想知道自己的脊柱是否健康,自己评测一下有没有脖子痛、后背疼、腰痛、四肢麻木、放射痛等情况。如果是偶尔会出现以上的情况,那问题不大,可能与近期的工作、生活劳累有关。但是如果是长期、持续性的上述症状,那么很可能是脊柱出了问题。

颈椎病。神经根型颈椎病是最常见的,主要临床表现是脖子痛,手痛手麻,而脊髓型颈椎病最常见的症状是上肢麻木、疼痛、无力,走路走不稳,有踩棉花感。

腰椎间盘突出症最常见的症状是腰痛,下肢的麻木、放射痛,严重的患者因为腰椎间盘突出导致腰椎管狭窄,会出现走路走不远的情况,走一段时间就需要停下来休息一下,休息一段时间后症状消失,继续走路症状又出现了,这就是医学上常说的间歇性跛行。

切勿长时间维持同一个姿势

日常生活中,哪些方法可以给脊柱减压,避免脊柱疾病呢?郑汉江提醒,避免和预防脊柱疾病的最好的方法是维持脊柱正常的生理曲度。人的颈椎、腰椎是向前凸的,胸椎向后凸的。工作中不要长期的低头和弯腰搬重物,这样的可以维持颈椎、腰椎前凸的状态,从而能保持它的生物力学稳定性,避免颈椎、腰椎疾病的发生。

生活中,在用电脑、看书、看手机时,不要长时间低头或者维持同一个姿势,避免颈肩过度疲劳。如果工作中确实需要低头,可以在工作半小时到1小时的时候,休息10分钟左右,做颈椎

的保健操,让颈椎尽量向后仰,缓解颈部疼痛的症状。睡觉时枕头不要过高,避免改变颈椎生理曲度,诱发颈椎病。

保护腰椎就尽量做到不要长期的久坐,如果工作中确实需要久坐,可以在腰的后部垫一个靠垫把腰拱起来,在坐着的时候尽量维持腰椎生理前凸的状态,避免破坏腰椎前凸的情况。另外,可以做一些有助于脊柱健康的运动,比如游泳、打羽毛球等。



健康解码

谢华谈肾病

慢性肾脏病有哪些主要症状表现?

大多数慢性肾病患者早期可能完全没有症状或者症状较少,随着病情的进展,可逐渐出现不同程度的各种症状。

早期可表现为疲劳、乏力、眼睑、颜面、下肢(尤其踝关节)水肿,尿中大量泡沫、尿色异常,排尿疼痛或困难,夜间排尿次数增多。出现肾衰时,慢性肾病的各种症状逐渐明显,并可出现食欲减退、恶心呕吐、腰痛、夜尿增多、全身水肿、血压升高、呼吸带尿味、全身痛、皮肤瘙痒、肌肉震颤、手脚麻木等表现。化验检查可发现贫血、血清肌酐和尿素氮浓度升高等。



主任医师 谢华

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,湖北省中医药学会兼职教授,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。

公益广告

这个汉字您都认识了
这些知识您知道了吗



艾滋病

性传播是艾滋病传播的最主要途径。吸食新型毒品会使人严重丧失判断力,更容易发生不安全性行为。



防护

我国已经批准上市艾滋病自检试剂,可以在家进行自我检测。若自检结果呈阳性,要去医院咨询和治疗。



诊疗

艾滋病感染者的婚姻、就业、就医、入学等合法权益受法律保护。要营造友善、理解、尊重的社会环境。



关爱

艾滋病感染者应将自己的病情告知配偶及性伴。因不采取防范措施而感染他人的,将被依法以故意伤害罪惩处。



责任