



### 市医学检验中心 举行年度学术年会

本报讯(记者 李奕萱)近日,岳阳市医学检验中心暨临床检验质量控制中心2019年度学术年会召开。

岳阳市医学检验中心成立后,牢固树立“质量、安全、技术、创新、服务”五大核心理念,力争将岳阳市医学检验中心建成区域内规模最大、实力最强、最具权威性的医学检验中心。会议邀请了湘雅二医院、中南大学湘雅医院等省内外十多名专家教授亲临现场进行授课及互动交流,分析现有阶段存在的问题,要求不断改进提高水平,持续提升和加强能力建设及质量控制工作,争取今后为全市人民提供优质、可靠、便捷的临床检验和医学检验,着力提高医院检验中心技术能力,提高临床检验质量控制中心标准化、规范化建设水平。

### 平江长寿镇

### 干部群众踊跃 参加无偿献血

本报讯(记者 李奕萱 通讯员 陈淑伟)近日,由岳阳市中心血站、长寿镇人民政府、平江县第二人民医院共同承办的无偿献血活动在长寿镇拉开帷幕。

在献血活动开始前,一部分干部群众早早来到现场等待。献血开始,登记处很快便排成了长龙,在医护人员和工作人员的协助下,填表、化验、等候、抽血,一切工作都有条不紊。对于那些第一次献血的,志愿者们耐心地向他们讲解献血的相关知识。当天,该镇献血人数达到177人,献血量超过62300毫升。

### 工行岳阳分行

### 争先创优开展劳动竞赛

本报讯(吴运四)近来,工行岳阳分行工会紧紧围绕中心工作大局,积极开展劳动竞赛活动,营造争先创优氛围。

该行工会围绕中心工作,组织开展以提升经营效益和市场竞争能力为目标的年度劳动竞赛活动;结合业务发展实际,组织开展以“践行新理念 创新金融服务”为主题的劳动和技能竞赛。积极配合各业务部门组织开展好各类专业竞赛活动和技能练兵、比武;组织参加上级行工会与各业务部门联合举办的网上知识竞赛等各类竞赛活动。认真组织全国金融系统、总行、省行金融系统和省分行等各类劳模、工匠和先进的评选推荐工作;利用各种宣传载体和渠道宣传先进事迹,以弘扬劳模、工匠和先进精神。认真落实省分行苏国庆行长批示精神和市分行刘超行行长关于开展向陈果和屈原支行学习的倡议要求,掀起轰轰烈烈的学习热潮。

### 农行岳阳华容支行

### 三大举措加强党建工作

本报讯(张学耘)为实现业务经营高质量发展,农行华容支行强化党建引领作用,通过“三大”举措抓牢抓实党建工作。

一是理论知识大学习。该行在全行推广使用“学习强国”学习平台,每个党支部指定一名学习管理员查学、督学、考学,按月整理下发党建学习文件,并在党建微信群中提醒;成立红色阅读角。二是作风建设大起底。成立由行长为组长、其他班子成员为组员的作风建设领导小组,严肃考勤纪律,实行每月实名通报制度;缩减会议数量;推行文件“一页纸”,并将其列入考核。三是形式主义大整治。成立领导小组,解决在7个网点大调研、大督导中发现的主要问题为整改工作重点;通过“1+2”(一名行领导加两名部室中层干部)的形式组成调研小组分别深入7个网点、走访调研;认真查摆梳理细化存在的形式主义、官僚主义问题,全面进行自查自纠。

# 预防“鼠标手”:玩电脑悠着点



突然手指又麻又胀,手腕部还隐隐作痛。“整个右手都使不上劲,隐隐作痛,吃饭的时候,右手握住筷子,有时甚至会掉落在桌上。”陈小姐告诉记者,当时她以为自己每天对着电脑,是颈椎痛引起的手腕疼痛,还特地去做了几次全身按摩,但是手腕的疼痛却没有丝毫缓解。最后,陈小姐来到医院就诊检查后,她才得知自己患上了“腕管综合征”。

不只是陈小姐,今年53岁的田阿姨是一名家庭主妇,最近她遇到了件烦恼的事:大约一个多月前的一天晚上,正在熟睡中的田阿姨突然被自己的左手给麻醒了,醒来的时候田阿姨正左侧卧位。田阿姨立马坐了起来,甩起了自己的手臂,几分钟后田阿姨觉得手臂不麻了,就继续睡觉。结果才睡了一小时不到,她又被左手麻醒了。随后,在家人的带领下,田阿姨来到医院就诊。医生询问田阿姨,得知她一月内经常麻醒,而且主要集中在左手的拇指、食指、中指为主。医师给田阿姨做了必要的检查后,明确诊断是“腕管综合征”。

能障碍。岳阳市中医院骨伤一科主任陈辉明介绍说,“鼠标手”好发于30~60岁人群,女性多于男性,特别是长期使用电脑和玩手机的人群、孕期和产后妈妈、风湿、类风湿病,糖尿病和腕部创伤人群、家庭主妇或长时间手持书本阅读的人群尤要警惕。

“这种病主要是手腕正中神经受压,食指、中指和无名指侧(手指靠拇指的一侧)麻木、有刺痛。”陈辉明介绍,患上“鼠标手”的人,可在拿东西时突然失手,夜里症状加重时甚至会痛醒,醒后用手或搓手活动后又会有所好转,不仅手指痛,有些人还可能出现肘部及肩部疼痛。

陈辉明表示,患上腕管综合征也不用太担心,积极配合治疗是可以康复的。目前治愈腕管综合征的方法有保守治疗、手术治疗和康复功能训练。保守治疗包括物理治疗、手法治疗、针灸治疗、激素局部注射等。在保守治疗期间,可采用支具制动来控制病情发展。一般佩戴支具后,腕关节被控制在伸直中立位,有缓解症状作用,不影响睡眠。

陈辉明建议,中老年人平时生活中一定要注意劳逸结合,特别是经常做家务活的人。而年轻人要控制好上网时间,不要把用来分担家务的时间都用在电脑或手机上。最重要的是大家都需要注意适度地锻炼身体,增强体质。

本报记者 丁瑜

### 案例: 手麻、拿东西突然失手

市民陈小姐是一位上班族,每天的工作是对着电脑写材料,处理文字工作,这段时间

### 预防: 注意劳逸结合,增强体质

“‘鼠标手’,其实就是腕管综合征,是腕部正中神经受卡压而引起手指麻木疼痛和功

手麻?拿东西突然失手?你可能患上了“鼠标手”。“鼠标手”即腕管综合征,好发于30~60岁人群,女性多于男性。常玩手机、玩电脑的人群,如果出现手指又麻又胀痛,拿东西突然失手,甚至夜里痛醒,就要警惕“鼠标手”了。

### 梅溪卫生院

### 医联体建设提升百姓就医获得感

本报讯(记者 李奕萱 通讯员 李钢雄)“搭帮国家政策好,谢谢你陪前后,在家门口就治好我的病,不用排队挂号也可以看专家”。近日,家住冷水铺村的任阿姨紧紧拉住梅溪卫生院张剑鹏院长的手说。

自岳阳楼区卫健局开展家庭医生签约服务工作以来,梅溪卫生院签约居民不同程度享受到家庭医生带来的便利。一天,任阿姨给家庭医生张剑鹏院长打电话说肚子不舒服,张剑鹏通知巡诊车将她接来医院,初步检查诊断为肝硬化腹水,由于卫生院诊疗设备有限,张剑鹏马上启动双向转诊绿色通道,陪同巡诊车至市二医院协助完成检查,之后任阿姨感觉症状减轻了许多,要求回社区治疗。回到卫生院

后,张剑鹏组织全院医生进行会诊,启动医联体服务,邀请岳阳楼区人民医院专家现场协助治疗,经过系统治疗,病情好转出院。

张剑鹏表示,目前梅溪卫生院已完成6000余人的家庭医生签约,每位签约居民都有自己的家庭医生,签约居民如有不适24小时有人指导,为居民身体健康提供保驾护航服务。同时卫生院还与市二医院签订了双向转诊协议,开启了转诊绿色通道,今年上半年已向上级医院转诊170余人。为了进一步提高卫生院的服务能力,该院今年还与岳阳楼区人民医院签订“医联体”合作协议,可以充分利用上级医院的专家与设备资源,更好的为社区居民服务,当好健康守门人。

### 市二医院

### 便民义诊将优质医疗服务送进乡村

本报讯(记者 王金河 通讯员 周凡)“听说市二医院的专家今天来村里给咱看病啊!”“太好了,我们赶紧去吧”。7月13日上午,还不到8点,云溪区陆城镇白泥湖村居民服务中心人头攒动,前来就诊、检查和咨询的村民已排起了长队,翘首以盼市二医院专家们的到来。

为充分发挥党员先锋模范作用,全面推进“健康扶贫”,切实将优质医疗服务送到基层,结合“党员活动日”工作安排,7月13日,由市二医院党委书记许文杰带队,党委办、社会服务科精心组织,带领21名党员专家、特邀专家及志愿服务者赴云溪区陆城镇白泥湖村,开展“不忘初心 送健康进乡村”主题党日

义诊活动。当天,针对白泥湖村农村地区常见病、多发病的特点,医院派出的医疗团队涵盖内分泌科、心内科、骨科、妇产科、中医科、呼吸内科、老年病科、耳鼻喉科、胸乳甲外科、眼科、超声科、护理专家等。义诊中专家们认真地地为前来看诊咨询的村民检查身体、分析病情、讲解注意事项,免费测量血糖、血压,免费做B超、心电图检查,发放常用药品。义诊活动共接诊村民及给予健康咨询服务300余人次,测量血压、血糖200余人次,B超检查40余人次,心电图检查30余人次,免费发放药品近千元,发放健康宣教资料300余份,并对其中高血压血糖结果异常的35位村民,给予了详细的健康指导。

# 暑期游泳馆人气火爆 学技能同时莫忘安全

炎炎夏日,游泳成了不少市民消暑和健身的好方法。与此同时,随着“防溺水”安全教育的不断深入,早些让孩子学会游泳,成为不少家长的共识。这不,暑假刚刚开始,市内一些游泳馆就已经人气火爆。

7月11日下午3点,记者在市游泳学校游泳馆看到,这里热闹非凡,孩子们正在教练的指导下认真地学习游泳。校长文艳芳介绍,市游泳学校是我市唯一游泳项目专业培训的业余体校,拥有多名国家级教练员,从事游泳项目培训已有21年,具备丰富的教学经验。学校自7月6日开始开设了2019年全国青少年体育冬夏令营(湖南站)暨湖南省青少年“体育·新时代”游乐夏令营、泳动少年公益型游泳夏令营,分四期举办仰泳、自由泳、蛙泳的培训。目前,夏令营一、二期人员已满,三、四期还有少量余位。另外,学校游泳外池自6月28日至8月28每天下午15:00到17:30面向中心城区未满十八岁的青少年实行免费开放。为了做好今年的免费开放,为青少年提供舒适、安全的健身环境,学校今年在市教体局的支持下进行了路面的改造,并在游泳池浅水区拉起了防晒网,同时为确保安全,学校配备了7名救生员,两名安全巡视员。

家住附近的陈先生告诉记者,他是带女儿

来学游泳的。“这里水干净有保障,让人很放心。”他说,市游泳学校游泳馆管理规范,最重要的是配备的救生员十分专业,让人有安全感。

对于小学员们来说,暑期的游泳培训不仅仅是一次普通的学习。谈起学游泳这件事,小学员们都表示,游泳是一种技能,能保护自己,而且游泳能享受到清凉,交到好朋友。

游泳是一项强身健体、有益身心的运动,正规游泳场所都配有安全员,但游泳过程中暗藏着的许多安全隐患仍不容忽视。市游泳学校副校长刘昊说,除了传授游泳动作和技巧,教练们上课时还会特别交代一些注意事项:在下水前要做好热身运动,进行肌肉拉伸,防止下水运动中抽筋。一次下水游泳的时间不宜过长,一般是45到50分钟。时间长了,也容易抽筋。万一出现抽筋,首先要保持冷静,看是手抽筋,还是脚抽筋,或者是腹部部位抽筋,再采取针对性措施。他还提醒,未成年人不要到不熟悉的水域游泳,要在大人的陪同下去正规的游泳馆。一旦出现溺水,不要在水中胡乱扑腾,要保持体力,顺着水的起伏,脚用力向下蹬,手向下划水。未成年人在遇到他人落水时,不要盲目施救,要大声向周边大人求救。



图为在水中练习的孩子们

记者 唐忠明

### 中行岳阳分行

### 开展主题教育 打造精英队伍

本报讯(方娟)为认真落实“不忘初心,牢记使命”主题教育,近日,中行岳阳分行财运条线以内控副职为主体,开辟“我是党员我先行”内副岗会学习交流版块,宣讲党的创新理论,强化党员先锋模范作用,倡导全体内控副职认真履职,共同打造运营精英队伍。

例会上,王武副行长提出,要以党建为引领,加强自身党性修养,营造出运营内控积极向上的工作氛围。要以党建为引领,加强风险管控,做到及时发现、主动暴露问题、实时整改问题,提升自身运营内控管理水平;要以党建为引领,杜绝人情抓执行。加强网点运营柜员考核管理,将每一项制度落实到位、监控到位,使违规行为成为每一位员工的“不敢”,确保安全运营。要以党建为引领,加强各项重点工作落实。会后,各位党员纷纷表示,将在工作中时刻牢记一名党员的职责,争先创优,认真履职,做合格共产党员。

### 建行岳阳分行 举办“不忘初心 牢记使命”基层党建实务培训班

本报讯(彭石同)为进一步落实省行巡视、督查、检查发现党建问题整改,提高基层党建理论水平和操作水平,近日,建行岳阳分行在市委党校举办了第一期“不忘初心,牢记使命”基层党建实务培训班。

该行党委委员、副行长林伟做了题为《认真学好党建本领 推进全行高质量发展》的开班讲话,并邀请市委党校副校长、研究员刘宇亦等知名教授分别讲授了《不忘初心 牢

记使命》《新常态下企业基层党务工作程序与方法》《国际格局变化与中国外交政策》《习近平新时代中国特色社会主义思想》《学党史 跟党走》等课程。该行组织员彭石同做了题为《正视问题彻底整改 助推发展——巡视、督查、检查发现的党建问题及整改》的专题辅导,通报了省行巡视、督查、党建交叉检查和该行党建检查发现的问题,并从“七处着力”落实整改:一是提高政治站位,解

决一个“学”字;二是加强队伍阵地建设,解决一个“建”字;三是规范组织选举评优,解决一个“选”字;四是落实党内生活制度,解决一个“开”字;五是规范支部工作手册,解决一个“记”字;六是强化党建基础管理,解决一个“硬”字;七是讲好岳阳建行故事,解决一个“亮”字。

### 交通银行岳阳分行与市公共资源交易中心 开展联学联建党日活动

观看了抗战史实视频,并听取了中共岳阳市委党校袁艳同志讲授的题为《高扬新墙河抗战精神,担当新时代历史使命》的党课。活动最后,岳阳市公共资源交易中心和交通银行岳阳分行两家单位先后对本单位2019年度的先进基层党组织、优秀党务工作者、优秀共产党员进行了表彰。通过本次

活动,进一步激发了大家“不畏难、不怕苦、人在阵地在”的意识,激励了大家在工作中发挥团队精神、奉献精神 and 担当精神。同时也进一步加深了双方单位的友谊,密切了合作关系。

