

“守诚信 讲奉献”大讨论专栏

前言：今年，我院全面启动了三级医院创建工作，在强化学科建设和能力建设的同时，不忘医院文化建设，并结合党建、扶贫攻坚活动，加强员工思想道德教育与培训，提高职业素养。院长唐志远更是在多种场合和会议中讲到**“守诚信、讲奉献”**的理念，要求全体员工结合岗位与实际，开展“守诚信 讲奉献”的思考与讨论，并付诸实践。为此，我院各部门各科室积极响应，纷纷就唐院长提出的理念表达了自己的见解和体会。现刊登几篇主题文章，让我们共同来听听作为一名名医职工对“守诚信、讲奉献”的理解与心声。

新征程，再迈步

——“三新”人员培训心得



今年，我有幸加入石门县人民医院这个大家庭，成为一名石医人，9月25日至29日我参加了医院组织的新员工培训。此次培训形式多样、内容丰富、针对性强，既有理论授课又有户外拓展，既有团结协作又有分组对抗。培训中我学到很多知识，受益匪浅，特

任也分别从医院文化、法律法规、人际沟通、人格修养多个方面进行精辟阐述，提出了具体要求。他们对我们的谆谆教诲和殷殷嘱托，使我深受感染和启发，也让我目标更加清晰、具体。

上半年我从部队转业，投身地方建设，面对新的环境，面对熟悉的工作，心中有焦虑不安，也有憧憬期待。我知道，我的军旅生涯已经画上句号，曾经的成绩只是对过去工作的肯定，新的征程有新的起点新的目标，要有重头来过的勇气、决心和毅力，踏踏实实走好每一步。我们医院是优秀的医院，我们的团队是优秀的团队，作为一名新员工，要端正态度，谦虚谨慎，处理好各类关系，尽快得到大家认可，融入石医这个大家庭。

今年我院正在创建县城三级医院，这是医院实现跨越和发展的关键一步，同时今年是我院信息化建设关键之年，能参与医院三级医院创建和信息化建设工作，感到责任重大使命光荣。作为一名石医人，要做好本职工作，不辱使命，不枉信任。一方面是加强学习，虚心求教，提升能力素质。信息化是一个

援疆是我无悔的选择

2016年4月，我受医院委派，作为湖南省首批“组团式”援疆医疗队员，来到了新疆吐鲁番市人民医院超声科，开始为期一年半的援疆工作。

新疆吐鲁番——那黄色的荒漠，酷暑的夏日，总让人联想到落寞和孤独。在接到单位委派通知告诉家人时，妻子默默无语的整理家务，宝贝女儿也一反常态……我知道那是一种担当和牵挂，但我想，男儿志在四方，须经得起考验，不忘初心，不负重托！这时的我，心里充满着对将来援疆生活的些许期待。

4月的吐鲁番正值风季，呼啸的狂风卷起漫天沙土，空气中到处弥漫着尘土的味道。在这里，下雨是个稀罕事儿，而下土成了家常便饭；气候的干燥也是名不虚传，刚到时时手脚瘙痒、刺痛，嘴唇干裂脱皮，鼻腔干枯得无法忍受；尤其是它的热天下闻名，俗称“火洲”，7月的气温最高能达到50摄氏度，太阳底下热浪汹涌，压迫得人难以呼吸，当地人形容“像是坐在暖气片上一样”，让初入吐鲁番的我领略了大自然的残酷。

来到受援医院，当时正面临着三甲甲等医院评审的艰巨任务。上班第一天，我和同事们来不及及打完招呼，就和他们一起投入到创三甲的各项准备工作当中。我仔细翻阅、



研究了新疆三甲医院评审的各项相关条款要求，按照评审标准中的各项条款，查阅资料，建章立制，完善了超声科所需要的十余个资料盒的内容。5+2、白加黑成为工作常态，在经历了一次又一次的学习、培训后，又不断反复进行整改，修订，终于圆满完成了各项任务。我们的工作最后的评审中得到了专家的肯定与好评，我也和受援科室的同事们一起见证了吐鲁番市人民医院成功创建三甲医院这一重大历史性的时刻，这时

的我，心是激动昂扬的，我已无悔所做的一切，努力就会有收获。

“援疆一批人，带出一批人”，这是援疆日常工作指导思想，也是我此行的目的之一。因此，在平时，无论哪个科室成员遇到超声诊断中的疑难问题，我总给予耐心指导、解答。“授人以鱼，不如授人以渔”，我在科室不定期的开展疑难病例讨论、业务学习，认真地践行着援疆工作理念。按照《医院组团式援疆工作管理制度》和《“一对一”带徒工

石门县人民医院 一病区 心理卫生科	石门县人民医院 二病区 新生儿科	石门县人民医院 三病区 胃肠外科（一）	石门县人民医院 四病区 骨科（一）	石门县人民医院 五病区 产 科	石门县人民医院 六病区 妇科（一）	石门县人民医院 七病区 泌尿外科	石门县人民医院 八病区 神经外科	石门县人民医院 九病区 重症医学科（ICU）	石门县人民医院 十病区 胃肠外科（二） 血管 烧伤整形外科	石门县人民医院 十一病区 肝胆外科
名医恭候：覃事斌 杜登兵 咨询电话：5323003	名医恭候：吴 敏 陈一静 唐永驰 黄 旭 咨询电话：5322729	名医恭候：袁健保 王从英 唐永驰 黄 旭 咨询电话：5323039	名医恭候：李际才 姜平华 贺用礼 咨询电话：5323056	名医恭候：李赛楠 王从英 咨询电话：5323069	名医恭候：胡慧萍 张云波 咨询电话：5323071	名医恭候：何本林 杨 军 谢国欣 文小波 咨询电话：5323082	名医恭候：王云臻 杨海平 咨询电话：5323083	名医恭候：范良军 张 波 咨询电话：5323091	名医恭候：张 健 李敬宏 程 刚 咨询电话：5323093	名医恭候：王照刚 李敬宏 程 刚 咨询电话：5323106

承印单位：石门县宏利达印刷厂

院训

施

善

修

德

业

精

自

强



博爱人

湖南省石门县人民医院 长沙医学院附属石门医院 **全国百佳医院 全国百姓放心示范医院**

主办：石门县人民医院 石门县医学会 2017 年第10期 总第179 期
地址：湖南省石门县楚江镇豫阳路045号 电话：(0736)5324348 传真：(0736)5329438 E-mail: boairen3000@126.com

在整改中继续前行—— 我院三级医院创建工作持续推进



开三级医院整改会、推进会，对预评审中发现的问题进行集中反馈，督促相关科室拿出方案，落实责任人，要求对照评审意见逐一整改，对接接下来的各项推进工作做详细安排，务求落实，不走过场。

两个多月来，全体院领导及各督查小组多次下到科室，对照标准查漏补缺，对整改情况进行抽查考核，经过反复督查、整改，科室管理与能力建设得到进一步完善与提升。9月29-10月17日，全体临床科主任及医师参与了体格检查的培训和考核。在门诊部的安排下，赵介、康健、唐纯金、谭传福、伍娟娟五名指导专家放下繁忙的工作，全心投入，手把手进行指导，严格参照标准组织考核；各科室主任积极响应，在课内组织视频观摩学习，开展一对一真人训练。经过近半月的强化训练，从考核结果来看，效果非常明显。

预评审结束后，我院周密部署，多次召

北扩工程住院大楼和医学教学楼项目顺利封顶

10月16日上午，我院北扩工地彩旗飘飘，机器轰鸣，随着最后一根钢梁被缓缓升起，稳稳地安在房顶，标志着北扩工程住院大楼、残疾人康复中心和医学教学楼顺利封顶。院长唐志远在封顶仪式上致辞，全体院领导及300多名职工代表在工地共同见证了此次封顶仪式。

北扩住院大楼、残疾人康复中心和医学教学楼项目作为北扩工程的主要项目，于2016年9月开工，总建筑面积为28500㎡，共两栋建筑，其中残疾人康复中心建筑面积为14275.51平方米，地上7层，地下1层，设计床位300张；医学教学楼设计十二层，建筑面积14151.3平方米，可容纳教学、实

预防卒中 你我同行



10月29日是世界卒中日，这一天，我院卒中中心、胸痛中心等部门的红手环志愿者在奉天楼前坪广场开展了“预防卒中，你我同行”大规模的义诊宣传活动。

脑卒中又称“中风”，具有高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率及高经济负担等特点，严重危害着人民群众的生活质量和健康，给患者及其家庭和社会带来沉重的负担。当天上午，由医务部、医疗公共关系部、门诊部、神经内科、心血管内科、胸痛中心、老年病内分泌科、体检中心、病友服

千里远程会诊，北京专家“面对面”

10月27日下午3点，博爱楼4楼远程会诊中心内专家云集，院领导田平及众多医务人员整齐就坐，眼睛齐刷刷地盯着面前的液晶电视屏幕，还不时相互用话筒沟通交流。

这是一次意义非凡的远程会诊。屏幕上的专家是北京璞至医院陈春玲院长（妇科肿瘤、主任医师），此刻，她正通过远程会诊平台，如约与我院血液肿瘤科三十一病区皮庆军副主任医师就患者胡xx目前病情、需要解决的问题，及治疗方案，特别是化疗方案的探讨，进行了我院第三代远程会诊中心第一例可视面对面会诊交流。

我院新远程会诊中心于9月开通启用，可实现双方面对视频交流，各种资料实时

上传可视，通过预约进行MDT、疑难病例讨论、术前讨论及手术方案制定、实时手术会诊、影像会诊、病理会诊、门诊会诊、远程教学等等。会诊平台的教授既有省内知名医院的知名教授，还涵盖北京、上海、广州等一线城市的三甲等医院的全国知名专家。9月以来，已经完成了多次远程会诊教学培训及远程病历会诊。

院长唐志远非常重视远程



微信二维码



微博二维码

博爱简讯

工会活动创佳绩

10月8日晚，第十七届石门柑橘节“泰淼”橘仙子选拔大赛决赛在县广电中心举行，我院选手梁思、黄梅参加比赛。经过才艺竞演、即兴演讲、现场评委提问等环节，最终梁思荣获优秀奖，黄梅获提名奖。

10月10日上午，我院长跑健将钟一鹏、张磊善、伍磊、易青、唐汇鑫参与了县柑橘节重要活动之一“千人慢跑”。他们克服困难，奋勇拼搏，取得团体第二的好成绩。

作为医护人员，每天要面对繁重的工作任务，为了集体荣誉，他们牺牲休息时间，刻苦训练，创佳绩，为医院赢得了荣誉，体现了激情、坚韧、协助、创新的医院精神。（宣传科）

健康讲座进社区

重阳节前夕，老西门社区开展为社区居民“送健康”知识讲座，邀请我院呼吸内科专科医师张强为社区60多名党员、群众讲解秋冬季呼吸系统疾病的防治。张强在讲课中，列举了很多在临床中遇到的实例来告诉大家如何正确判断疾病及用药，40分钟精彩的健康讲座在大家的掌声中结束，工作人员手中的健康资料也一发而空。

此次健康讲座活动使听课者受益匪浅，得到了社区领导及现场群众的高度赞扬。（梁雨虹）

妇幼健康服务工作再接再厉！

近日，全市2017年度妇幼健康服务工作督导及信息质控拉开序幕，我院作为石门县唯一一家综合医院代表接受检阅。10月25日上午，由市卫计委副主任唐良平带队的专家团一行8人来到我院，对我院妇幼健康服务工作进行了全面督查。专家们详细深入地查阅了孕产妇系统管理、儿童系统管理、健康教育、便民优质服务等方面的资料，并现场开展了问卷调查及一对一咨询。

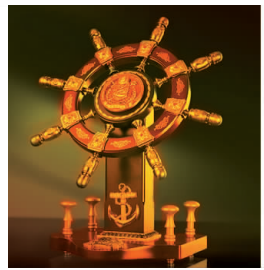
专家们对我院妇幼健康工作给予了肯定和赞扬，希望我院进一步完善妇幼健康服务体系，确保妇幼健康服务工作再上新台阶。（梁雨虹）

学术交流引围观

10月24日，我院胃肠外科血管烧伤整形外科十病区在奉天楼二楼学术报告厅组织了一场精彩的学术交流会。本次交流会由该科主治医师汪明泓讲解《外周血管疾病的诊断进展》，吸引了全院部分科室负责人及其他同行近百人参与。

胃肠外科血管烧伤整形外科副主任医师唐康健说：这种交流会我们会以每季度一次的形式长期开展下去。在创建三级综合医院的新形势下，一定要把学科建设，学科发展作为我们的头等大事来抓，要常态化、常抓不懈！（唐琴琴）

大患者在家门口就能享受全国范围内顶级医疗专家的服务，同时，促进大家多上交流平台听课学习、会诊讨论，利人利己。（黄旭）



专科导航

ZHUAN KE DAO HANG

9月16日,我院胸外科与麻醉科手术室协作,顺利完成了胸腔镜下肺癌根治术,填补了我县该项领域的技术空白。

家住皂市镇的患者伍某今年60岁,一个多月前,因受凉后出现阵发性咳嗽,当时未引起重视。在咳嗽10多天后,病情不但没有好转,反而越来越严重,咳出的痰中竟带血丝,这才赶紧去买药来吃,没想到病情仍然没有缓解,为求进一步诊治,伍某赶紧和家人来我院就诊,经支气管镜等相关检查,诊断为“左肺中分化鳞癌”。

9月5日,患者入住我院胸外科。主治医师主治医师郑骥成了解情况后向科主任龙朝辉汇报,并就手术方式展开了讨论。在以前,许多患者因为害怕手术的痛苦,往往选择去省城三级医院,不仅费用高,而且离家太远,极不方便。我院于2012年就引进了先进的胸腔镜系统,技术成熟,完全可以让患者减少奔波之苦,用在自己家门口就能解决问题。在反复沟通后,伍某及家属同意在胸腔镜下行肺癌根治术。为确保手术安全,科内还组织了多次术前讨论,制定了详细的手术方案。

9月16日上午,科主任龙朝辉、主治医

师郑骥成、医师顾强健等组成的手术小组密切配合,成功在胸腔镜下切除肺叶病灶,并完整清扫各区域淋巴结。手术仅两个多小时便结束,术中出血仅50毫升。

术后,患者恢复良好,咳嗽症状明显减轻。手术伤口小,胸腔引流管放置时间和住院时间比开胸手术明显缩短,术后经过评估,患者肺功能情况和活动能力均明显优于常规开胸手术患者,且术中淋巴结清扫较传统开胸手术全面、彻底。

关于胸腔镜微创技术:

胸腔镜可以放大显示血管、气管,视野更加开阔,完全应用胸腔镜游离、切除肺叶及完整清扫各区域淋巴结。用单个微小的操作孔代替以往几十厘米长的手术切口或者目前比较常见的四孔、三孔切口,不仅实现了微创治疗减少手术创伤,减轻术后疼痛,也最大限度的保留了原本就比较脆弱的肺功能,而且能满足患者对美的追求。

以往的肺癌患者,在进行传统开胸手术后,常常因切断肌肉、肋骨等导致术后伤口疼痛、麻木、上肢活动障碍、不敢咳嗽、不敢活动、引起血栓等易导致的并发症。而此例患者的胸腔镜下肺癌根治术,用微小的切口



代替以往几十厘米长的手术切口,再不用切断肋骨或者去除肋骨,不仅实现了微创治疗减少手术创伤,减轻术后疼痛,也最大限度的保留了原本就比较脆弱的肺功能,而且能满足患者对美的追求。

我院自引进胸腔镜技术以来,胸外科、呼吸内科等团队通过不断探索创新,使胸腔

镜的应用越来越广泛,已成功实施了胸膜活检、急诊胸外伤探查、血胸、脓胸清除等多项手术。此例胸腔镜下肺癌根治术顺利完成,是高水平的胸外诊疗技术之一,标志着我院应用微创治疗胸部疾病方面的技术又上了一个新的台阶,可以更好的为胸部疾病患者提供优质的诊疗服务。(陕琴琴)

秋冬养生要点

■足部保暖。常言道:“寒露脚不露。”寒露过后,气温逐渐降低,因此市民不要经常赤脚露身以防凉气侵入体内,同时夏季的凉鞋基本可以收起来,以防“寒从足生”。市民可每天晚上用热水泡脚,这样可以使足部的血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛发生,缓解疲劳。

■适时添衣。另外,寒露过后,天气寒冷,老人、儿童和身体体质较弱的市民要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。俗话说“春捂秋冻”,秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻黏膜耐寒力,但是老年人和患有各种慢性疾病者,则要注意防寒保暖,防止“冻”出病来。

■朝盐晚蜜。寒露是热与冷交替的秋季的开始。在秋天里,秋燥是让人烦恼的一件事。养生专家提出,对付秋燥的最佳饮食良方就是:“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。发现皮肤越来越干燥,不少人以为,只要多喝水,就可以补充水分啦。真相却是,光喝白开水,水分反而易流失。不过,如果在白开水中加入少许食盐,情况就大不同了,这种方法,与补充生理盐水是一个道理。

■早睡早起。寒露过后昼短夜长,自然界中的“阳气”开始收敛、沉降,此时便是人们保养阳气之时,因此,人们的起居时间也应当做相应调整。《素问·四气调神大论》中有“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴”的论段,就是告诉人们秋季养生的道理。专家说,早睡可顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展,因此秋季养生就要做到“早睡早起”。为避免血虚的形成,应该顺应节气,分时节养,确保健康。

■养阴防燥。寒露后,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉。许多人会相继出现中医所说的“凉燥”症状,即咽干、鼻燥、皮肤干燥等。苏所长表示,寒露时节养生跟秋天不一样,寒露养生最主要的是预防“凉燥”,从养阴防燥、润肺益胃方面入手。

■适量运动。在秋季的时候,要是我们可以坚持一个比较适宜的身体锻炼,不单单是可以给我们的身体上调养肺气,还可以给我们的身体上提高肺脏器官的功能,有利于增强自己身体上的组织器官带来的免疫功能受损,或者是自己的身体受到了一些外部的氣候寒冷刺激时候,可以更好具有一定的抵御能力。



很多人吃早餐的习惯都是每天

早餐一杯豆浆,可是,有的人不适合喝豆浆,你们都知道吗?那么到底哪些人不适合喝豆浆呢?

1.肠胃不好的人

豆浆性偏寒,容易消化不良的人要少喝。豆浆在酶的作用下会产生产气,肠胃不好的人喝多了会出现腹胀、腹泻的情况。

2.痛风的人

豆浆含有嘌呤,痛风患者不宜多喝。

3.肾功能不全的人

豆浆含有植物蛋白,肾功能不全的人不宜多喝。

4.正在服用抗生素的人群

豆浆会与抗生素发生化学反应,所以两者不能一起进食,建议间隔一个小时内进食。

5.做完手术的人

刚做完手术或者患其他病的病人肠胃一般不太好,豆浆还是少喝为宜。

6.糖尿病的人

豆浆含有糖分,糖尿病患者不宜多喝。

7.尿酸高的人

豆浆含有嘌呤,尿酸高的人不宜多喝。

8.对大豆过敏的人

对大豆过敏的人不宜喝豆浆。

9.对豆制品过敏的人

对豆制品过敏的人不宜喝豆浆。

10.对大豆蛋白过敏的人

对大豆蛋白过敏的人不宜喝豆浆。

11.对大豆油过敏的人

对大豆油过敏的人不宜喝豆浆。

12.对大豆磷脂过敏的人

对大豆磷脂过敏的人不宜喝豆浆。

13.对大豆皂苷过敏的人

对大豆皂苷过敏的人不宜喝豆浆。

14.对大豆异黄酮过敏的人

对大豆异黄酮过敏的人不宜喝豆浆。

15.对大豆球蛋白过敏的人

对大豆球蛋白过敏的人不宜喝豆浆。

16.对大豆凝集素过敏的人

对大豆凝集素过敏的人不宜喝豆浆。

17.对大豆胰凝乳蛋白酶过敏的人

对大豆胰凝乳蛋白酶过敏的人不宜喝豆浆。

18.对大豆脂肪酶过敏的人

对大豆脂肪酶过敏的人不宜喝豆浆。

19.对大豆蛋白酶过敏的人

对大豆蛋白酶过敏的人不宜喝豆浆。

20.对大豆凝集素II过敏的人

对大豆凝集素II过敏的人不宜喝豆浆。

21.对大豆凝集素III过敏的人

对大豆凝集素III过敏的人不宜喝豆浆。

22.对大豆凝集素IV过敏的人

对大豆凝集素IV过敏的人不宜喝豆浆。

23.对大豆凝集素V过敏的人

对大豆凝集素V过敏的人不宜喝豆浆。

24.对大豆凝集素VI过敏的人

对大豆凝集素VI过敏的人不宜喝豆浆。

25.对大豆凝集素VII过敏的人

对大豆凝集素VII过敏的人不宜喝豆浆。

26.对大豆凝集素VIII过敏的人

对大豆凝集素VIII过敏的人不宜喝豆浆。

27.对大豆凝集素IX过敏的人

对大豆凝集素IX过敏的人不宜喝豆浆。

28.对大豆凝集素X过敏的人

对大豆凝集素X过敏的人不宜喝豆浆。

29.对大豆凝集素XI过敏的人

对大豆凝集素XI过敏的人不宜喝豆浆。

30.对大豆凝集素XII过敏的人

对大豆凝集素XII过敏的人不宜喝豆浆。

31.对大豆凝集素XIII过敏的人

对大豆凝集素XIII过敏的人不宜喝豆浆。

32.对大豆凝集素XIV过敏的人

对大豆凝集素XIV过敏的人不宜喝豆浆。

33.对大豆凝集素XV过敏的人

对大豆凝集素XV过敏的人不宜喝豆浆。

34.对大豆凝集素XVI过敏的人

对大豆凝集素XVI过敏的人不宜喝豆浆。

豆浆是大豆制成的,大豆中富含嘌呤。豆浆喝多了会加剧痛风情况。

3.缺锌的人 豆类中含有抑制剂、皂角素和外源凝集素等,这些对人体不利

的物质。如果一定喝豆浆,那平时要注意从其他食物中摄取微量元素锌。

4.正在服用抗生素的人群

豆浆会与抗生素发生化

学反应,所以两者不能一起进食,建议

隔一个小时以上进食。

5.做完手术的人

刚做完手术或者患其他病的病人

肠胃一般不太好,豆浆还是少喝为宜。

6.糖尿病的人

豆浆含有糖分,糖尿病患者不宜多喝。

7.尿酸高的人

豆浆含有嘌呤,尿酸高的人不宜多喝。

8.对大豆过敏的人

对大豆过敏的人不宜喝豆浆。

9.对豆制品过敏的人

对豆制品过敏的人不宜喝豆浆。

10.对大豆蛋白过敏的人

对大豆蛋白过敏的人不宜喝豆浆。

11.对大豆油过敏的人

对大豆油过敏的人不宜喝豆浆。

12.对大豆磷脂过敏的人

对大豆磷脂过敏的人不宜喝豆浆。

13.对大豆皂苷过敏的人

对大豆皂苷过敏的人不宜喝豆浆。

14.对大豆异黄酮过敏的人

对大豆异黄酮过敏的人不宜喝豆浆。

15.对大豆球蛋白过敏的人

对大豆球蛋白过敏的人不宜喝豆浆。

16.对大豆凝乳蛋白酶过敏的人

对大豆凝乳蛋白酶过敏的人不宜喝豆浆。

17.对大豆凝集素II过敏的人

对大豆凝集素II过敏的人不宜喝豆浆。

18.对大豆凝集素III过敏的人

对大豆凝集素III过敏的人不宜喝豆浆。

19.对大豆凝集素IV过敏的人

对大豆凝集素IV过敏的人不宜喝豆浆。

20.对大豆凝集素V过敏的人

对大豆凝集素V过敏的人不宜喝豆浆。

21.对大豆凝集素VI过敏的人

对大豆凝集素VI过敏的人不宜喝豆浆。

22.对大豆凝集素VII过敏的人

对大豆凝集素VII过敏的人不宜喝豆浆。

23.对大豆凝集素VIII过敏的人

对大豆凝集素VIII过敏的人不宜喝豆浆。

24.对大豆凝集素IX过敏的人

对大豆凝集素IX过敏的人不宜喝豆浆。

25.对大豆凝集素X过敏的人

对大豆凝集素X过敏的人不宜喝豆浆。

26.对大豆凝集素XI过敏的人

对大豆凝集素XI过敏的人不宜喝豆浆。

27.对大豆凝集素XII过敏的人

对大豆凝集素XII过敏的人不宜喝豆浆。

28.对大豆凝集素XIII过敏的人

对大豆凝集素XIII过敏的人不宜喝豆浆。

29.对大豆凝集素XIV过敏的人

对大豆凝集素XIV过敏的人不宜喝豆浆。

30.对大豆凝集素XV过敏的人

对大豆凝集素XV过敏的人不宜喝豆浆。

31.对大豆凝集素XVI过敏的人

对大豆凝集素XVI过敏的人不宜喝豆浆。

32.对大豆凝集素XVII过敏的人

对大豆凝集素XVII过敏的人不宜喝豆浆。

33.对大豆凝集素XVIII过敏的人

对大豆凝集素XVIII过敏的人不宜喝豆浆。

34.对大豆凝集素XIX过敏的人

对大豆凝集素XIX过敏的人不宜喝豆浆。

35.对大豆凝集素XX过敏的人

对大豆凝集素XX过敏的人不宜喝豆浆。

36.对大豆凝集素XXI过敏的人

对大豆凝集素XXI过敏的人不宜喝豆浆。

37.对大豆凝集素XXII过敏的人

对大豆凝集素XXII过敏的人不宜喝豆浆。

38.对大豆凝集素XXIII过敏的人

对大豆凝集素XXIII过敏的人不宜喝豆浆。

当下正是桔子上市时节,桔子有些什么保健功能,应该怎样吃才健康?

桔子润肺止咳,橘皮健脾和胃

中医认为,橘子味甘酸、性温,入肺、胃经;

具有开胃理气,止渴润肺的功效;治胸隔胀气、

呃逆少食、胃阴不足、口中干渴、肺热咳嗽及饮

酒过度。

桔皮入药称为“陈皮”,具有理气燥湿、化痰

止咳、健脾和胃的功效,常用于防治胸膈胀满、

痞气、乳胀、乳房结块、胃痛、食积、输气等症。

桔子瓤上的网状经络叫桔络,有通络化痰、

顺气活血的功效,常用于治疗痰滞咳嗽等症。桔

络中的维生素P含量高,因此可以有效防治高血

压,老人平时多吃桔子对身体健康有很大好处。

桔子核有散结、止痛的功效,临床常用来治

疗睾丸肿痛、乳腺炎性肿痛等症。

吃桔子1天别超过3个

桔子的营养十分丰富,吃1个桔子就几乎满

足人体每天所需的维生素C量,最多也不要超

过3个。因为桔子含糖量很高,热量较大,如果

一次吃过多,就会“上火”,促发口腔炎、牙周炎

等症,故不宜多吃。



过3个。因为桔子含糖量很高,热量较大,如果一次吃过多,就会“上火”,促发口腔炎、牙周炎等症,故不宜多吃。

误区3:创可贴可长久贴

伤口贴上创可贴并不等于就“万事大吉”,也不能长久贴者,置之不理。一是要注意观察伤口的变化,如有分泌物溢出,要及时打开观察伤口周围有无红肿热痛的情况。二是要注意保护伤口,少运动,以免伤口裂开。三是创可贴的使用时间不宜过长,应一天一换。

误区4:防水创可贴不怕水

并不是使用了防水创可贴就能长时间与水接触。如果创可贴与伤口周围的皮肤黏得不严密,尤其是特殊部位,如指尖、膝盖和肘部等,防水也变得不“防水”了。

深,则应立即去医院处理并需要注射破伤风抗毒素。



现代生活中存在太多诱惑导致很多人夜晚都会强打精神刷微博、刷微信、聊天等等,但是,你可能不知道的是,当你睡

不够时,你的外貌、你的情绪、你的健康都会受到影响!

1.让你缺乏吸引力

睡眠不足会让人越来越丑这是事实。因为睡不够时,你会出现明显的皱纹和细纹,你的眼睛会充血,你的黑眼圈会出现,还有眼袋也会慢慢长大。其实难怪很多人都不喜欢在公司厕所

镜子里的自己,因为睡不够就是罪魁祸首呀。

2.体重上升

当你睡眠不足感到疲劳时,你的新陈代谢会减缓。事实上,即使不能充分地燃烧卡路里,你的食欲也不会下降。因此,你反而会吃得更多。当你睡觉时,你不知道的是,你其实在消耗更多的卡路里。

3.抵抗力下降

睡眠时间少于6个小时的人比正常睡眠时间的人,患感冒

的几率超过4倍。除此之外,睡不够,也会让你遭受头痛的折磨。

4.易情绪暴躁

上班坐车时间有些人总是很容易跟别人吵起来,其实,有可能他只是前一天睡不好。当感到疲劳时,我们更容易情绪激动,也很容易更加急躁。这种影响可不止持续一天。如果你继续忽视睡眠的重要性,就很容易患抑郁症和焦虑症。

5.肿胀:脊椎酸痛

常表现为顽固性腰背疼,持续而剧烈,休息和药物均难以缓解。

6.其他:盆腔、胸腹股疾病

性前列腺癌和前列腺炎,女性慢性附件炎、宫颈炎、子宫脱垂、痛经和盆腔炎均可引起腰骶部疼痛。

胃十二指肠溃疡穿孔、急性胰腺炎、部分胰腺癌和慢性肠炎;胸膜炎、肺结核、肺炎呈腰肋三角区深部胀痛;肾盂肾炎腰疼及叩痛均较明显,如果出现肾脏肿,则多为单侧腰疼伴局部压痛;肾结石多为绞痛,

所以,说,腰疼就补肾,显然是很狭隘的看法。最好尽早去医院进行系统检查,确定病因再治疗进补才是正确的方法。

7.膀胱系统问题:肾

炎、结石等

如肾炎、肾盂肾炎、结石、肾下垂、肾积水等。肾炎呈腰肋三角区深部胀痛;肾盂肾炎腰疼及叩痛均较明显,如果出现肾脏肿,则多为单侧腰疼伴局部压痛;肾结石多为绞痛,

产后大出血 医护上演生死时速

快输血!”

20:16,李主任赶到某医院。此时产妇烦躁不安,血压70/40mmHg。李主任立即查看产况,发现其宫腔内仍然持续有大量鲜红色不凝血涌出,此时总出血量达2500ml!凝血功能结果回报四项指标严重异常!

“难治性产后大出血、DIC(弥散性血管内凝血)、失血性休克!病情极其危重,建议立即转往人民医院进行手术!”李主任一边组织现场抢救,一边电话通知我院总值班,开通绿色通道,同时报医务部及院领导。此时,该院医生已与患者家属谈话,得到理解和配合。

20:35,外院医护人员护送产妇到达我院。来不及办理住院手续,我院工作人员已经将急救电梯等候在一楼,以最快的速度将产妇送往手术室。这时,麻醉科、手术室已经

做好了抢救准备;输血科、检验科、临床支持中心、重症医学科等部门也迅速调配人员,严阵以待。得到紧急通知的几位产科同事:王从英副主任医师、邓小华副主任医师、陈媛媛主治医师、王娴静医师、杨帆医师、覃芬芬医师等也都从家里飞奔到了医院。他们有的洗手上台准备手术,有的与家属沟通、介绍病情,有的与各部门联络,确保抢救顺利进行。随后,副院长张波、医务部主任黄显耀先后赶到手术室现场指导抢救。一场多学科协作的生命营救正在进行!

20:37,麻醉、急诊手术开始。麻醉师成功为患者进行锁骨下静脉置管,生命通道已经打开,同时气管插管全麻进行中。此时,患者出血已经超过3000ml,超过成年人全身血量的60%!生命危在旦夕,时间就是生命!现场多学科多位专家会诊讨论后一致决定:为

做好了抢救准备;输血科、检验科、临床支持中心、重症医学科等部门也迅速调配人员,严阵以待。得到紧急通知的几位产科同事:王从英副主任医师、邓小华副主任医师、陈媛媛主治医师、王娴静医师、杨帆医师、覃芬芬医师等也都从家里飞奔到了医院。他们有的洗手上台准备手术,有的与家属沟通、介绍病情,有的与各部门联络,确保抢救顺利进行。随后,副院长张波、医务部主任黄显耀先后赶到手术室现场指导抢救。一场多学科协作的生命营救正在进行!

20:37,麻醉、急诊手术开始。麻醉师成功为患者进行锁骨下静脉置管,生命通道已经打开,同时气管插管全麻进行中。此时,患者出血已经超过3000ml,超过成年人全身血量的60%!生命危在旦夕,时间就是生命!现场多学科多位专家会诊讨论后一致决定:为

做好了抢救准备;输血科、检验科、临床支持中心、重症医学科等部门也迅速调配人员,严阵以待。得到紧急通知的几位产科同事:王从英副主任医师、邓小华副主任医师、陈媛媛主治医师、王娴静医师、杨帆医师、覃芬芬医师等也都从家里飞奔到了医院。他们有的洗手上台准备手术,有的与家属沟通、介绍病情