

“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医职工对“守诚信、讲奉献”的理解与心声。

伸出我的手,温暖你的心

9月14日,培训部副主任汤婵娜接到一个电话,声音既熟悉又陌生:“妹子,我家里还好,没有发病,药也按时吃了,谢谢你们那天帮我,不然我怎么找得回来!”

这时,汤婵娜才想起,来电话的是自己9月12日担任总值班遇到的一位特殊的患者唐大妈。思绪一下子拉回到那一天。

9月12日下午五点多,汤婵娜接到神经内科29病区护士长龙红东的求助电话。

原来,有一位大妈找到护士站,说是我医生复诊开药,她以前曾因脑梗塞在这里住过院。这次前来,精神状态明显很差,言辞模糊不清。据唐大妈说,自己家住苏州市宋家坡村,当天早上7点就一个人坐班车出门到县城,结果到达西站后,对地形不熟,加

上人又有点糊涂,东困西绕,四处徘徊,整整找了几个小时才在下班时找到医院。

护士长龙红东看到大妈失魂落魄的样子,赶紧安排大妈坐下休息,反复询问情况,发现大妈一天未进食,手中既没带钱,身边也没有陪伴。为防大妈走失,她马上用大妈的手机联系家人。接通电话后,得知大妈儿子在广东砖厂打工,丈夫在家中,此时已经没有班车了,无法前来接唐某,又联系唐某在县城的亲戚,也外出不在家。

此时的大妈精神恍惚,筋疲力尽。龙红东立即为她买来晚饭,并报总值班。汤婵娜迅速赶到29病区病房,将大妈的情况报告给副院长徐兆辉,指示为患者办理好诊疗卡,并将大妈安顿在急诊科留观病房休息,

安排值班护士照护,千万防止走失。第二天交班会上,汤婵娜将此事做了汇报。院长唐志远对当时妥善的处理给予了肯定和赞扬,并特别叮嘱所有参与总值班的人员:不管是谁,作为医院员工,只要遇到患者有困难需要帮助,都要伸手相助,尽心尽力。

交完班,汤婵娜又急急忙忙买好早餐送到急诊科,却发现值班护士也早已为大

妈买来了丰盛的早餐。她当即继续为大妈联系家人,但其丈夫已关机。此时,县自来水公司职工涂钟尹闻讯赶到了。原来,唐大妈一家是村里的建档立卡贫困户,大妈的丈夫在得知妻子情况后,便拨打了他家的扶贫帮扶责任人——县自来水公司职工涂钟

尹的电话。由于小涂当天在长沙出差,第二天早晨回单位上班后,她马不停蹄赶到医院,和汤婵娜一起将患者送到29病区,找到当时的主管医师肖林,开好了一个月的药物。最终,由涂钟尹将唐大妈送到西站,坐下午2点的班车安全回到家中。9月14日,涂钟尹和单位同事一起到宋家坡村唐大妈的家中走访慰问,发现大妈神志已清晰,整个人利索了许多。

恢复精神后,大妈想起二三天前发生的一切,禁不住言语哽咽:“我要好好感谢医院的医护人员和俺家的帮扶责任人,要不是她们这么热心,我只怕要饿坏,不晓得丢哪里去了!”(梁雨虹)

无悔坚守的梦想,奉献唱响的人生

○文/于松田(老庄园物业公司)

9月13日,我以一名入党积极分子的身份和石门县卫计局、石门县人民医院的党员先锋队来到县竹园塔社区,开展“强党性、送健康”大型义诊活动,同时还与社区党员一起听老支书讲了党课。在这个活动中,我不仅听到了老一辈党员们艰苦的奋斗历程,更让我感受到了他们无私奉献的红色精神传承。特别是当92岁的老支书欧阳令炳讲述过去的革命岁月时,全场想起了热烈的掌声。在我的内心深处,他们就是为事业、为信仰而活的楷模,就是我们青年一代的引路人。

我的工作岗位在专家楼物业公司,是全院一千多名员工中普通的一员。坚守着“把简单的事做好就是不简单,把平凡的事做好就是不平凡”的工作信念,我和我的同伴们用自己的实际行动践行着“守诚信、讲奉献”。不怕脏,不怕累,无论严寒酷暑、无论白天黑夜,从设施设备的维修到下水管的清理再到小区日常秩序和环境的维护。平时,无论有多累,我们从未忘记过自己肩上的责任,从未忘记过自己的初衷。对我来说,肩扛责任,实现自我价值是种诚信。每天,我们都会迎着初升的太阳工作在岗位

之中,微笑服务,温馨服务,诚信服务,只要有必要,我们便会在第一时间响应,第一时间解决。尽管有时也有不理解,也有很多委屈,但都没有影响我们工作的节奏。领导们巡查时常常告诫我们:业主们把他们的家交给我们守护,我们就要把他们的家当成自己一样守护,让他们在一一线安心工作。很多次,在帮业主处理完故障后,听到他们说谢谢时,我的心中就会油然而生一种成就感,付出终有回报,我们的辛苦值得!

联系自己的工作,回想参与的党员活动,我体会到了很多。社会本身就是一个灿烂多彩的大舞台,而我们每一个人都希望在这个舞台上有着一个属于自己的角色,我们都希望能够在这个舞台上实现自己的梦想,创造自己的价值。作为一名入党积极分子,作为人民医院的一名后勤工作者,我们本身就是为和谐社会而服务,而我们的最终目标都是为了落实好自身的工作职责,能够更好的做到守信、讲奉献、用心服务。想想今天,我仍旧在工作岗位上,并且日复一日的付出着,“几度风雨,几番春秋,只为生命无悔”我一直相信着,我们的努力,能够换来业主发自内心的喜悦,这便是有价值!

回报

○文/涂礼梦(病友服务部)

6:30,我一如既往地起了床,吃过早餐,换好一身整洁的工作服,戴好工作帽,用清晨最好的状态来到了我的工作岗位。

今天周二,患者接二连三的来到各科诊室就诊,我不停地在各诊室门口及扶梯处巡回,突然,有一位拄着拐杖的老奶奶牵着一位步履蹒跚的老爷爷从刘医生的诊室走了出来。我赶紧上前去询问:“奶奶,您要去哪里?有什么我可以帮您的吗?”“哎呀,医生要我先去七楼,然后还要去八楼。”奶奶说着一口外地话,但我也大致听懂了。原来是奶奶身体不舒服,已经看过医生,医生开

了检查让奶奶先去七楼缴费,然后上八楼检查。我又问道:“奶奶,就您俩老来医院的吗?家里还有一个女儿呢?”旁边的爷爷说话了:“儿女都在外面,一个在长沙,一个在杭州,一个在江苏,屋里没人,就我们俩老!”爷爷倒是说了一句地道的石门话。听到这里,我赶忙带着二位老人来到电梯旁,按好电梯,扶着奶奶和爷爷上了电梯。到达七楼后,我让奶奶和爷爷坐在凳子上休息,拿了卡帮助奶奶缴费

后,又带着爷爷和奶奶上了八楼,扶着奶奶做完检查,再将两个老人带回刘医生的诊室,搬了凳子让老人家在诊室坐了下来,确认没有其他检查后,这我才放心离开。二位老人家甚是感动,连说“好妹子,这怎么感谢你呢?”我说:“不用谢,您的满意就是对我的回报了。”每天,这样的相似场景都会在医院各个角落不停上演,不同岗位的同事们都认真履行自身职责,努力服务好每一位患者。

院训
施
善
修
德
业
精
自
强

石门县人民医院
一病区 心理卫生科
名医恭候:覃事斌
杜登兵
咨询电话:5323003

石门县人民医院
二病区 新生儿科
名医恭候:吴 敏
咨询电话:5322729

石门县人民医院
三病区 胃肠外科(-)
名医恭候:袁保健
唐永驰 黄 旭
咨询电话:5323056

石门县人民医院
四病区 骨科(-)
名医恭候:李标才
晏平华 贾荣礼
咨询电话:5323069

石门县人民医院
五病区 产 科
名医恭候:李赛媚
王从英
咨询电话:5323071

石门县人民医院
六病区 妇科(-)
名医恭候:邓慧萍
王英
咨询电话:5323082

石门县人民医院
七病区 泌尿外科
名医恭候:何本林 杨 军
谢国政 文小波
咨询电话:5323093

石门县人民医院
八病区 神经外科
名医恭候:王云臻
杨海平
咨询电话:5323093

石门县人民医院
九病区 重症医学科(CICU)
名医恭候:范良军
康 健
咨询电话:5323093

石门县人民医院
十病区 胃肠外科
名医恭候:张 波
康 健
咨询电话:5323093

石门县人民医院
十一病区 肝胆外科
名医恭候:王昭红
李敏杰 程 刚
咨询电话:5323106

承印单位:石门县宏利达印刷厂



博爱人

湖南省石门县人民医院
长沙医学院附属石门医院

主办:石门县人民医院 石门县医学会 2017年第09期 总第178期

地址:湖南省石门县楚江镇渫阳路045号 电话:(0736)5324348 传真:(0736)5329438 E-mail:boairen3000@126.com



微信二维码
微博二维码

博爱简讯

三人获得石门科技进步奖

在不久前结束的石门县2017年科学技术奖励大会上,我院三名医护工作者获奖。

肝胆外科11病区副主任医师、硕士研究生程刚荣获县科学技术进步二等奖;
骨科6病区副主任医师、硕士研究生贺用礼荣获县科学技术进步三等奖。
呼吸内科34病区护士长唐诗颖获专利发明奖三等奖。(陕琴琴)

国际救援显真功

9月29日,我院作为卫生部紧急救援中心认定的“卫生部国际紧急救援中心网络医院”,顺利完成了柑橘节系列活动之一“拳星时代·世界极限格斗系列赛”的现场紧急救护任务。

比赛当日,由骨科、神经外科、急诊科等学科医护人员组成的13人精英团队守护现场,随时待命。每当有拳手赛中负伤,他们会立刻赶到伤者旁进行急诊处理,每场比赛过后,他们还要对刚下场的拳手进行常规体格测试,保障拳手们正常身体机能。

多年来,我院已参与对数名国际外籍人士的急诊救援,反响和评价甚好。此次出征世界赛事,也充分彰显了我院国际主义精神和强大的救护能力。(胡兴懿)

领导来视察,员工有动力!

9月27日上午,县委常委、县纪委书记张凯一行来我院调研,先后视察了门诊大厅、医疗区及北扩基建项目,并与医院领导班子进行了座谈。

座谈中,院长唐志远就目前医院工作情况做了汇报。张凯书记高度肯定了医院这些年的发展和成绩。在北区康复中心、医学教学楼建设工地,张凯书记仔细询问了工程进展情况,并戴上安全帽进入施工区域,了解安全施工流程与措施,向项目经理及技术人员提出了“安全生产”的重要性,再三叮嘱施工方、工程监理方要高标准、严要求,全力以赴建设好民生工程。

县卫计局局长张中合、院长唐志远、党总支书记杨碧忠及全体院领导陪同视察。(梁雨虹)

援疆医师雷小庆载誉归来

9月22日晚,我院超声影像科副主任医师雷小庆在完成历时一年零六个月的援疆工作后,载誉而归。

接到援疆任务后,我院高度重视,经院领导班子慎重挑选,决定选派政治思想稳定,业务技术过硬的副主任医师雷小庆执行这一神圣而光荣的任务。2016年4月,雷小庆随医疗援疆工作队前往新疆吐鲁番市人民医院进行对口支援。

援疆期间,他业务工作严谨认真,科室管理科学有效,技术指导耐心细致,赢得了当地政府和人民群众的高度赞扬,为吐鲁番市的健康事业和促进民族团结与交融作出了积极贡献。(胡兴懿)

我院迎来三级医院预评审



9月6日-7日,我院迎来创建三级综合医院预评审。由省卫计委领导团带队,来自省市医疗机构的30多位专家对我院创建工作进行全面考评。

随后,评审团组织召开全院反馈会,专家们对我院创建工作给予了充分的肯定和高度的评价,针对考评工作中发现的问题进行通报,对有待改进的地方提出了科学、合理的建议,并希望医院对照标准查漏补缺,继续努力,以期顺利通过三级综合医院终评。(胡兴懿)

到达医院后,专家们连夜开展工作,分组深入各科室,严格按照三级综合医院评审标准,查阅各项资料,查看工作流程,开展考试考核,特别是对医院管理、能力评估、患者安全目标、应急演练及各项核

有能量、正青春:新员工培训圆满落幕



9月25日,我院2017年新员工培训在奉天楼二楼学术报告厅拉开帷幕,来自五湖四海的75名新员工齐聚一堂,开启为期5天的成长之旅。

院长唐志远为此次培训作了开班致辞。面对年轻的团队,他从医院的发展、取得的荣誉、文化的设计、职业的要求等方面层层深入,谆谆教导。“各位同仁,我们有厚重的文化积淀,有一支军队、一所学校、一个家庭的医院文化;有激情、坚韧、协作、创新的医院精神,凝聚着人心,鼓舞着斗志,在任何困难面前都不屈不挠,在任何攻坚战中都战无不胜,所以,才有了医院今

天的辉煌!”

本次培训的理论课程由相关职能部门负责人授课,内容涵盖了医患沟通、病历书写规范、法律、消防、院感、医院宣传、“6S管理”、接诊艺术与投诉处理等多个方面。为检验培训效果,和往年一样,在培训的实践环节还增加了问卷调查项目,让新学员参与门诊、住院、出院患者满意度测评,考察他们的沟通交流水平及团队协作能力。

9月29日上午,随着在夹山寺桃花山团队大比拼活动的开展,本次新员工培训活动圆满落幕!(陕琴琴)

本次培训的理论课程由相关职能部门负责人授课,内容涵盖了医患沟通、病历书写规范、法律、消防、院感、医院宣传、“6S管理”、接诊艺术与投诉处理等多个方面。为检验培训效果,和往年一样,在培训的实践环节还增加了问卷调查项目,让新学员参与门诊、住院、出院患者满意度测评,考察他们的沟通交流水平及团队协作能力。

志,在任何困难面前都不屈不挠,在任何攻坚战中都战无不胜,所以,才有了医院今天的辉煌!”

院长唐志远此次以一名普通共产党员、心血管内科专家身份参加了义诊活动。不少社区群众慕名来到他的义诊桌前,唐院长一一予以热情接待及认真的体格检查,并详细解答群众对健康扶贫政策的疑问。

“很震撼、很感动,这样的党课生动又有意义,老党员们忠诚于党、服务于民的理想信念太值得我们学习了!”我院党总支书记张凯感慨地说。

此次活动共有150余名党员干部参加,现场共发放健康宣教资料200余份,义诊200余人。通过此次活动,使每一名党员干部接受了一次心灵洗礼,在今后会更加自觉

加强党性锻炼,做一名合格党员。(陕琴琴)

座谈中,院长唐志远就目前医院工作情况做了汇报。张凯书记仔细询问了工程进展情况,并戴上安全帽进入施工区域,了解安全施工流程与措施,向项目经理及技术人员提出了“安全生产”的重要性,再三叮嘱施工方、工程监理方要高标准、严要求,全力以赴建设好民生工程。

县卫计局局长张中合、院长唐志远、党总支书记杨碧忠及全体院领导陪同视察。(梁雨虹)

做好妇幼健康服务,关系出生人口素质和全民健康水平的提升,作为爱婴医院和全县产科急救中心,我院长期以来一直在坚持不懈做好服务,提升能力。

继2017年3月17日产科羊水栓塞应急演练,6月22日常德市石门县乡镇卫生院业务院长、妇产科医生、儿科医生集中式徒手心肺复苏、新生儿窒息复苏培训,8月30日危重孕产妇、危重新生儿急救应急演练培训之后,9月9日,9月11日又先后两次组织了野外模拟演练,产科、新生儿科医务人员踊跃参加,不辞劳苦,从课题选择、演练流程到总结点评,每一步都展现出我院产科系统良好的精神风貌和娴熟的产科危重症救治水平。

9月11日晚,全院医务人员又聚集一堂,在行政综合楼六楼会议中心开展学术讲

座培训,会议由医务部及产科、安全管理办公室主持。其内容分别是:产科主任李赛媚主讲《2017年度预防艾滋病、梅

毒、乙型肝炎传播工作要求》,妇科二病区主任周美浓副主任医师主讲《呵护生殖健康、让爱永恒,生育期女性生殖健康知识公益讲座——如何预防和处理非意愿妊娠》。

通过培训,有效提升了广大医护人员自我防护水平,又对于今后广大医护人员面向社会人群做好知识传播打牢知识宝库

基础,将会更好更优质地服务于广大妇幼人群。

(黄显耀)

专科导航
ZHUAN KE DAO HANG

“全国爱牙日”:免费牙病筛查活动进校园

9月19日,我院“全国爱牙日”免费牙病筛查活动走进了石门县第四中学(思源实验学校),对该校七年级的6个班级近300名学生进行健康讲座和免费牙病筛查。

下午两点,我院口腔科副主任陈彬带领本科室9名医护人员一行,首先来到了七年级一班,为孩子们带来了一堂生动的儿童口腔保健知识讲座。医师曾琦用图文并茂的PPT课件,向孩子们讲解了龋齿是怎样形成的、正畸矫治的适应症和选择时机、口腔健康对人体的重要性等保健知识。

在互动环节,曾医生拿出模型,手把手教大家正确刷牙的顺序及方法,希望大家从小养成口腔卫生与健康饮食的习惯。



讲课结束后,医护人员分成三组,现场免费为七年级学生做口腔健康检查,并为每个同学填写口腔健康检查反馈表,发放健康宣教单,同学们放学后带回给家长,希望以此提高家长对孩子口腔健康的重视并增强爱牙护齿的口腔保健意识。

“通过这次口腔体检,我们发现很多小朋友都有龋齿,尤其是六龄牙的龋坏比较普遍,另外,还有一部分小朋友乳牙滞留,还有牙列不齐、反颌(地包天)等错颌畸形,这些都需要尽早到正规的口腔科进行系统治疗。”口腔科副主任陈彬总结说。

9月20日是“全国爱牙日”,希望家长朋友们重视孩子的口腔健康,积极主动地采取各种措施预防儿童龋齿和错颌畸形等

情况发生。一旦发现孩子有口腔健康问题,伤害。(陕琴琴)

让数据多跑路 让患者少跑腿——跨省异地就医结算,更快、更方便!

实现跨省异地就医直接结算是党中央、国务院向人民群众的庄严承诺,被称为“总理工程”。为贯彻落实党中央、国务院关于跨省异地就医直接结算工作的决策部署,2017年8月以来,我院开通了跨省异地就医结算,解决异地就医人员报销周期长、全额垫付费用负担重、往返奔波等难题。

目前在我国,参保人中异地安置退休人员、异地长期居住人员、常驻异地工作人员和异地转诊人员占了一定比例,越来越多的老人退休后随子女到异地居住,参保地与就医地不在同一地点。这些异地居住的老人住院看病,需要拿着收费单据等回医保参保地报销,手续繁琐不说,还经常因为单据不全、

缺少凭证等原因来回奔波。所以跨省异地就医直接结算的实行是势在必行的,充分的做到“数据多跑路,患者少跑腿”。

社会在不断的发展变化,政策制度也不能一成不变,各个城市都有不少外来人员,患者体验、减少医患纠纷、改善就医秩序的重大举措,我们医保办的工作人员努力实施,永远在路上!(汤慧强 医保办)

面对不得不做人流:安全精准的直视人流是首选

在发现自己怀孕之后,很多女性朋友会因为种种原因想要消除这次意外,而最佳的方法,无疑是人流。不过,如今的人流手术和人流广告天花乱坠,很多女性不知道如何选择。

不恰当的人流方法危害大,有可能会导致不孕。所以女性朋友们应当选择安全的,对子宫伤害最低的人流方式。

我院一直致力于流产后关爱,关爱女性朋友的生殖健康,降低重复流产率。

我院于今年3月最新引进了宫腔观察吸引手术系统,又叫直视人流技术,目前已完成300多例手术,无漏吸、宫腔粘连等并发症发生,获得患者及家属的广泛好评。

从“盲刮”到“可视”,飞跃到“直视”,直视下手术减少了对子宫内膜的损伤,而且不要膨宫,减少了宫腔镜相关的并发症。因此,直视人流被大家誉为看得见的关爱。

直视人流手术系统,包括内窥镜影像工作站和一次性摄像吸引管两部分,是目前最先进的人流手术系统,有八大优势:

1. 一次性吸引管

手术过程一患者一吸引管,一次性使用,杜绝医源性交叉感染。

2. 图像清晰,无须膨宫

直视人流手术不用膨宫,摄像头自带冷光源直接到宫腔,宫腔镜下做人流需要膨宫,直视在宫腔镜下看看孕囊的位置,最终还是用传统人流的方法吸刮组织,操作复杂粘连。

3. 全程直视,视术同步

术中观察与吸引同步,真正做到了“安全直视、定点清除”,避免了普通人流对子宫壁大面积刮引起的子宫损伤、穿孔、组织残留等问题,减轻病人痛苦,降低手术风险提高手术安全。

4. 纳米技术处理,全程术中不沾血污

摄像头窗口采用疏血性羽化纳米表面处理技术,术中不沾血污,视野清晰,有利于医师术中观察宫内情况。就算手术过程中有出血现象也不会影响手术操作及手术视野。

5. 高分子医学材质,超强亲和材料

摒弃传统金属吸管的冰冷和生硬,一次性吸引管采用医用高分子柔韧性材料,避免金属材料对子宫内膜的挫伤,减少宫腔粘连。

6. 全数字化处理系统

手术时对图像进行采集、录像、编辑处理、病案管理、统计分析和远程会诊,适用于各级医疗机构专业人士,方便临床科研及教学。(门诊妇产科:陈贤)

咨询电话:0736—5333657

工作地址:德馨楼七楼门诊妇产科

7. 30完像素高清摄像头,自带冷光源

高透明鹰眼光学系统设计,前置超微型

高像素摄像头,分辨率高达201p每mm,对孕囊、蜕膜组织能清晰分辨和准确定位。

8. 单管双腔结构

独有单管双腔结构设计,管身曲度符合人体解剖学,集图像输出与吸引功能为一体,精密挤出工艺生产,安全稳定,操作更精细,使用更方便。

直视人流

提醒女性朋友:关爱自己,首先要以避孕为主,减少意外妊娠的发生。

如果仍不可避免的出现避孕失败致意外妊娠,或胚胎发育异常等需终止妊娠,作为补救措施,直视人流为患者提供了多一种更安全、更可靠的手术方式,值得您的选择与信赖。(门诊妇产科:陈贤)

咨询电话:0736—5333657

工作地址:德馨楼七楼门诊妇产科

人逢喜事精神爽,小酌豪饮少不了。在酒桌上,“千杯不醉”的人往往会引起其他人的一阵羡慕和称赞。但是,喝酒不当易伤身体,一定要有节制,还要注意以下几个方面。

1. 头

入秋后外出的时候最好戴帽子,洗头时用水要比平时热一点,额头上出汗时不能见风。这是因为头作为人体“阳之会”,是全身阳气最旺盛的部位之一。受寒,体内阳气会散失大部。

2. 颈部

患有心脏病的人、四肢血管病的人,以及四肢不温的人和易感风寒的人,尤其要在各方面提高警惕。

3. 肚脐

在秋天,随着温度下降,人们会穿着高领的衣服,把脖子遮盖住,这样的目的,主要是为了保护好脖子,要知道脖子要是受到凉风,往往会出现生病。

4. 脚

脚是人体各个部位中离心脏最近的地方,因此,血液流经的路程也最长,而脚又汇集了全身的诸多经脉,所以人们常说“脚冷,则冷全身”。足部寒冷,机体抵抗力就会下降,病邪就有可能乘虚而入。所以秋季睡前泡泡脚是个非常好的选择。

湖南省普外腹腔镜技术联盟成立,我院多人入选

9月8日-10日,我院胃肠外科十病区副主任康健及普外年轻医师、医务部干事黄旭参加了湖南省普外腹腔镜技术联盟成立大会。此次大会有125名全国外科知名专家莅临,逾千人参会。

在本次大会中,不仅是我院成为了第一届普外腹腔镜技术联盟理事单位,还有副院长长田平当选为常务理事,更多位专家当选

为理事、加盟专家及加盟医生。此次联盟共有145家单位,500多名腹腔镜专家加入联盟,将充分发挥和整合各医院的优势和特色,开展普外腹腔镜手术疑难重症疾病的诊疗合作,相互交流经验,达到资源共享、项目共建、探索创新和合作共赢的目的。

我院普外科的发展一直秉承“专业精

细”的理念,由一个普外科逐渐细分为胃肠

外科、肝胆外科等多个亚专业,5个病区,微

创腔镜技术这些年可谓突飞猛进,于2000

年开始即率先在县级医院开展了腹腔镜下胆囊切除术等手术,通过不断学习和努力,又逐步开展了腹腔镜下阑尾切除术、胃穿孔修补术、直肠肿瘤切除术、胃癌根治术、肝切

除术等,2015年开展了全省县级医院首例

3D腹腔镜下胰十二指肠切除术,2016、2017

年又开展了多例腹腔镜下高难度手术。

我院加入该联盟,意味着将有更多的机

会参与省级以上技术协作、学习和交流,对

学科发展、技术提高、服务能力提升有着重

要意义。(程刚)

秋季饮食小贴士

■注意养阴润燥

养阴润燥的食物主要有蜂蜜、百合、银耳、山药、莲子、核桃、芝麻、梨、香蕉、话梅等。“话梅特别适合秋季食用,中医认为酸甘化阴,话梅酸甜正好符合‘以润为本,佐以酸味’的养生法。”

■养肺为要

秋季饮食应以滋阴润肺为佳,秋燥易伤肺,可适当食用如芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品,可以益胃生津,有益健康。同时可适当多食一些酸味果蔬,食酸以收之。

■慎食瓜果

有些人喜欢吃瓜果,尽管秋季凉爽,但也习惯在饭后吃点瓜果,以为是助于消化,这一观点是大错特错,立秋后,瓜果类食物都不能多吃,否则会损伤脾胃的阳气。俗话说“秋瓜坏肚”,吃太多,也容易造成腹泻等病症。

■多吃根菜

古人云:春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。秋冬相接的季节,冬季的根菜大量上市,这时的根菜既新鲜又便宜,而且耐储藏,特别适合多食用。像常见的萝卜、山药等,虽然普通,营养价值却很大,可谓是“滋补珍品”。

■少肉多豆

这似乎已成了众人皆知的“秘密”。我们身边有不少“肉食动物”,其实按“膳食平衡宝塔”的建议,一个人每天最好只摄入瘦肉75克,即一副扑克牌大小的一块。其中,体力劳动者、男性可以多吃红肉,脑力劳动者、女性及身体机能退化的老人,应多吃白肉。

尤其是患有肥胖、心脏病、高血压等的人,更应少吃肉,多吃豆制品。

■少吃辛辣

秋季人体的抵抗力会明显下降,要注意饮食上少吃一些辛辣味的刺激食物,这类食物会刺激肠胃,引发一些溃疡及炎症,其次这类食物会伤及肺部,再次特别提醒要注意。

■多吃温食

初秋时节,仍然是湿热交蒸,以致脾胃内虚,抵抗力下降,这时若能吃些温食,特别是食用粳米或糯米,均有极好的健脾胃、补中气的功能。体质、脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,晨起可以粥食为主,如百合莲子粥、银耳冰片粥、黑芝麻粥等。

■多吃鱼肉

名医恭候:龙朝晖 唐植娟 李彩华

咨询电话:5339289

名医恭候:刘洁 郑骥成

咨询电话:5336480

名医恭候:王浩

咨询电话:5330500

总编:唐志远
投稿 E-mail:boairen3000@126.com 责任编辑:梁雨虹 胡兴路 刘元英 梁建民

健康宣教

2017年9月30日
石门县人民医院报

口腔溃疡怎么办?



说到口腔溃疡导致的烂嘴,可是难受一阵又一阵啊,比如吃东西痛、吞口水也痛、刷牙时更是可怕,烂嘴会是身体的什么警讯吗?如何预防口腔溃疡的发生呢?

1. 不小心咬到嘴

真的很令人崩溃的一个原因,可能在讲话、吃东西时咬到了自己,咬伤自己造成溃疡还真不算少

见,所以说吃东西、讲话可还真的别太着急,否则真的后悔莫及。

2. 抵抗免疫下降

生活饮食、作息,或是上班的压力增加,都会造成身体状况不是很好,这种情况下各种病毒很容易入侵,不论是感冒、烂嘴都容易找上你,注意在自己身体状况感受度不佳时,要注意自己的生活各方面。

3. 每天吃的食品火气大

口腔发炎其实也是俗称的火气大,这些都与吃下去的东西息息相关,可能吃太多坚果类、炸物等高油脂食物,缺乏蔬菜水果纤维维生素,就比较容易有溃疡的状况发生。口腔溃疡这段时间就忍忍自己的欲吧,先吃清淡一点,油炸、麻辣等先缓缓,让嘴休息修复一下。

另外,口腔溃疡了保证有个充足的睡眠时间也

是很好的加速修复的办法,不仅改善嘴破,也调整最近自己的身体状态。

第一,日常服用扩张血管药和降压药,应根据自己的病情或在必要时正确服用。

第二,在气温较低的季节,人的食欲较差,心脑疾病患者应该注意多吃清淡易消化的食物。多吃新鲜蔬菜和水果,能补充人体所需要的维生素和纤维素。洋葱能起到降脂的作用,熟吃或凉拌都可以。此外,也别忘了适当吃些高蛋白低脂食物,如鱼、虾、豆制品。但需要注意的是,肾功能不全者应当限制蛋白质的摄入量。

第三,在日常生活中,躺下、起身、低头、下蹲等动作要尽量缓慢,以免发生体位改变性低血压,或突然出现晕厥、摔倒。

第四,平时要注意保暖,并根据自己的体质适度增加体育锻炼,适当锻炼十分有利于心脑血管疾病患者的身心健康。

第五,心脑血管疾病患者要养成定期测量血压的习惯,尤其



是高血压患者要密切留意自己的血压变化。但也不要苛求血压降得过低,高血压患者的降压原则应当是缓慢下降,因为血压突然降得过低可能会引起脑缺血加重,容易导致急性心血管病。

显症出现之前也会经历1-3天的时间。而这时他们的唾液或体液中很可能已经有病毒了。

■被动物咬伤包扎消毒是不对的

一旦被动物咬伤,尽量避免包扎伤口并保持长时间冲洗。冲洗伤口时应用20%的肥皂水(或其他弱碱性清洗剂)和一定压力的流动清水交替彻底清洗、冲洗所有咬伤和抓伤处至少15分钟。没有肥皂水就用自来水冲洗。彻底冲洗干净污物、血迹后,再用碘酒或者酒精涂擦伤口。

因此,一旦被动物所咬伤,需立即判断是否有狂犬病隐患,应作出相应处理。



狂犬病: 动物咬伤不可大意

随着家庭宠物越来越多,由此带来的问题和影响也不容忽视。人狂犬病通常由患病的犬、猫等以咬伤的方式传给人。因此,重视狂犬病的科普教育,提高预防意识必不可少。

■狂犬病的潜伏期