



远行宜春

◎文/彭恩云(妇二科)

远行总是惆怅事，但只有在春天，这惆怅才可以被远方一路花开的气息稀释。

远春宜行，到处都是花开，都是青草，觉得世界不空旷，满世界都是风景，

匆匆间过完了。年假时友人们的相聚少不了，当然避免不了的也有很多话题闲扯，然而许多人会问，你幸福吗？我陷入沉思。

我幸福吗？幸福是什么？

幸福是什么？年三十，大伙儿吃完团年饭，围着烤火桌团团坐，磕着瓜子儿，喝着温茶，扯扯一年365天里的喜怒哀乐，聊聊对未来的憧憬和计划，乐不堪言。团团圆圆和和美，这是幸福。

幸福是什么？生日聚会晚上，餐桌上祝福声满满，生日快乐，越来越越的

路上看人家墙角的迎春，枝叶婆娑，黄花灿烂，像太阳的光芒，春天好暖，这样想！

从南镇坐车到县城，看到满山先知春的樱花，粉如初绽，粉雾蒙蒙，心无端生出期盼，希望自己离家后，院前的桃花，李子花开的慷慨，开给父母亲看，也开给爷爷看。春天是从旧的年轮里挣脱后复生

祝福语伴着酒杯的碰撞声接踵而来。高兴朋友的陪伴和祝福便开怀大喝，醉倒在床上不知所云，爸爸端来一杯热蜂蜜水，妈妈打了一盆热水用毛巾给我擦脸擦手，过会儿问一句，怎么样？有没有好一点。有家人朋友的陪伴和关心，这是幸福。

幸福是什么？刚忙完年回到工作岗位，门诊患者流量大增，每天都是忙忙碌碌。这位患者的问题还没处理完，下位患者已经开始催促着帮他解决什么问题。就在这样的忙碌间，等待着某位患者却突然开始安慰起我，“小

的第一个季节，远行是从旧的生活秩序破茧走出的一次行动，春天和远行一样，都是一种开始，春天如果没有远行怎知天高辽阔，怎么领略江山如画，花开锦绣！李白出蜀，江山开阔心胸，也开阔诗境，"五花马，千金裘，呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁"就这样放荡不羁酒撒墨香的站在唐诗里，不敢想象李白若不曾远行，唐诗里又会刮着怎样的风？

春天到哪里，哪里都是花开，哪里的花开都像故乡，每一朵花都是那么熟悉，像极了爱人的模样，花开繁盛，春色宜人，让人增添信心，觉得生活也应是这样，这样蓬勃，这样大气，渐渐忘记离家时露水的清凉。

人生也是一场远行，春宜远行！

姑娘，别着急，你慢慢来，我在等着，没关系，你们也是很辛苦的”。我微笑地点点头，冲劲十足。能得到陌生人的理解和认同，这是幸福。

幸福是什么？幸福是能健康的生活在人间，会烦恼是幸福，会开心是幸福。幸福是存在在生活中的细微信号里，那每一个让你微笑倾心的瞬间。

若你碰到我，若你再问起我：你幸福吗？我会肯定的告诉你，我很幸福，你也是。

七绝·窗前小乐队
作者：茶余饭后

五律·触景思乡

画眉戏日歌笙起，四喜八哥奏短笛。鹧鸪莺吟泉阁吼，鹊鸠断韵补高低。

细梅笑御天，迸笋破坤沿。红看桃花艳，柔观柳叶鲜。鸿翔翎北远，家燕绕梁旋。触景思桑梓，凝眸眼欲穿。

关于幸福

文/涂礼梦 病友服务部



◎摄影/王勇

观“石门人民医院航拍”有感

遥知当年为三线，一套图纸分数卷。有卷铺在石门里，苏式工字红楼丽。俊杰高才石门集，医护来自名校里。救死扶伤一流医，湘鄂澧域好名气。杨柳兴盛石门县，石门人医铁路边。市场经济大潮起，石门人医抓机遇。

殚精竭虑管理层，医护同心妙手春。生道修德杏林兴，博爱祥和奉天情。百佳三甲名实高，湖湘县级占鳌头。兴也铁路束也路，铁路横亘疑无路。石门人医不畏难，思路开阔天地宽。穿越杨柳有洞天，福地搬进成大院。

亿万之丹丹霞山，迎来医院大拓展。巍峨新楼鳞次修，群山逶迤遭水秀。造化武陵洞庭人，祛病延寿在家门。情韵色客过把影，放出金鹰振石门。俯瞰人民医院景，更感石门是福境。九澧之子 2017.2.22.

畅谈着家乡的变化，洋溢着幸福的笑容。上午十点，团年饭准时开餐了，喜庆的鞭炮，带来了新的一年，也带来了幸福安康。到了五十多人，满满的五大桌，但还有近三十人没有赶回家。有的是年关值班在岗位，有的是春运紧张买不到车票，有的是远在省外不方便等等。大家按照相同辈分坐在一起，吃着自已养的土猪肉，品尝着自己种的环保蔬菜，喝着自已酿制的“苞谷烧”，那种香，那种甜，那种味，沁人心脾。全体晚辈举杯恭祝长辈们身体健康。团年饭后，就是照全家福大合影了。每个小家庭，每个辈分都分别照合影。很遗憾的是长辈们照合影缺少了我的爷爷，他就在三个月之前离开了我们，也是这次团聚最不完美的地方。最后就是全体大合影。团聚的



◎文/李晓娟(产科VIP)

有一种此生不忘的印记叫老家；有一种望眼欲穿的期盼叫回老家。每逢过年，总要问自己：什么是家乡的味道？我的老家在湘鄂交界的南北镇，我已经不记得有好多年没回老家过年了。是，小时候吃过的食物，总是特别让人回味，也深藏在记忆里。就像法国作家普鲁斯特的《追忆逝水年华》一样，看到了闻到了，就会勾起无限的回忆。由于工作关系，每年的除夕都是在岗位值守，今年总算可以回一趟老家了。我的祖父辈们有七兄弟，我的爷爷最大。曾祖父在世的时候，每年过年都会邀请整个家族成员在一起吃团年饭的，自从曾祖父不在了，这个习惯就淡化了好多年了。今年父辈们倡议要重新发扬家族团结和睦、尊老爱幼的传统，在一起过热闹祥和的欢乐年。这次要求所有的家庭成员在没有极特殊的情况下，必须要在大年三十之前赶回老家。带着渴望和喜悦，以及和家人久别重逢温馨的期待，我按时赶回了老家。这次大

家庭的欢乐年聚会有五个部分：欢乐团聚、吃团年饭、照全家福、欢乐之夜、不忘祖恩。大年三十清晨，各家的成员都集中在么爷爷家报到，第一餐团圆饭就在么爷爷家，开餐时间定在上午十点。记得曾祖父在世的时候，吃团年饭都是在年三十的清晨，现在的年轻人都不这样了。这欢乐团聚就在大家陆续到达的时候开始了。有的是好多年没见面了，小孩子也慢慢长大不认识了，好多家庭添丁加口，有好多的新成员，不通过亲戚们的介绍很多都不认识。这个团聚的活动，促使了家庭的和睦团结，敬老爱幼，互相了解。在相聚的时候，还安排了踩高脚、滚铁环、打陀螺、踢毽子、荡秋千等活动，使我们又一下子回到了童年。在欢乐的气氛中，我们寻找着儿时的记忆，

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(100)	石门县人民医院 十病区 胃肠外科(二) 血管 微创整形外科	石门县人民医院 十一病区 肝胆外科
名医恭候: 覃事斌 唐永池 黄刚 咨询电话: 5323003	名医恭候: 吴 敏 咨询电话: 5322729	名医恭候: 袁建保 唐永池 黄刚 咨询电话: 5323039	名医恭候: 李际才 廖平华 贺用礼 咨询电话: 5323056	名医恭候: 喻 霞 李赛福 王从英 咨询电话: 5323069	名医恭候: 喻 霞 邓慧萍 咨询电话: 5323071	名医恭候: 何本林 牟 雷国文 小波 咨询电话: 5323082	名医恭候: 王云臻 张云波 咨询电话: 5323083	名医恭候: 范良军 杨海平 咨询电话: 5323091	名医恭候: 张 波 张 健 咨询电话: 5323093	名医恭候: 王照红 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

石门县人民医院
SHIMEN COUNTY PEOPLE'S HOSPITAL

博爱人

BO AI REN 报刊内部资料准印证号: C004 内部刊物 免费赠阅

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02期 总第171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

中南大学湘雅口腔医院技术指导医院挂牌

2月18日在我院口腔科的发展史上是个值得纪念的日子。上午9点38分，中南大学湘雅口腔医院技术指导医院挂牌仪式在我院隆重举行。湘雅口腔医院党委书记黄俊辉教授、院长唐贍贵教授、副院长谢晓莉教授等专家、县卫计局、我院领导及二层骨干共100多人参加了挂牌仪式，双方院领导还共同为技术指导医院挂牌。



成功运用到诊疗活动中。湘雅口腔医院院长唐贍贵发表热情洋溢的讲话。他说，今后，湘雅口腔医院将从医疗技术、专家人才、科研教学等方面全力支持我院口腔发展，进一步提高口腔疾病的诊疗服务水平，为石门县口腔医学事业发展做出贡献。

挂牌仪式由副院长徐兆辉主持。院长唐志远致欢迎词。他说，湘雅口腔医院是我省首屈一指的口腔专科医院，拥有多个国家级重点学科基地，此次技术指导医院挂牌后，必将使我院口腔科插上新的翅膀，产生新的动力，焕发出新的气象，为石门及周边地区人们的口腔健康保驾护航。他希望口腔科的医务人员虚心求教，把指导老师的精湛医

术中，双方领导签订了医疗合作协议，并各自介绍了医院的发展及学科建设情况。针对我院口腔科规模和现状，湘雅口腔医院承诺，将对我院口腔科进行全方位的支持和帮扶，在人才培养、学术交流、双向转诊等方面提供绿色通道服务，并定期派驻

契机，将口腔科做强做大，为石门及周边地区的人民群众提供高水平、高质量、现代化的医疗服务。

挂牌仪式结束后，双方在奉天5楼会议室举行了座谈会，医务部、质管部等职能科室负责人及口腔科医护人员参加。座谈会上，双方领导签订了医疗合作协议，并各自介绍了医院的发展及学科建设情况。针对我院口腔科规模和现状，湘雅口腔医院承诺，将对我院口腔科进行全方位的支持和帮扶，在人才培养、学术交流、双向转诊等方面提供绿色通道服务，并定期派驻

专家来院坐诊或会诊，为提高我院口腔专科诊疗水平和能力不遗余力。下午2点半，专家们一行7人来到口腔科对交流和指导，唐贍贵等5名专家教授进行了疑难病会诊。

听说有省城医院口腔科的专家教授义诊，口腔科门诊大厅早已等满了人。义诊中，专家们严谨细致，一丝不苟，不忘传帮带，手把手地指导，毫不保留，给患者和在场的医护人员留下了深刻印象。到下午六点，共有50多人接受了专家们一对一的专业诊疗服务，满意而归。可以相信，我院成为湘雅口腔医院技术指导医院后，对培养口腔科高水平的医务人员和具有实践能力、创新意识及高素质医学人才具有重要的意义。(梁建民)

我院召开护士大会

2月26日晚7点，我院在奉天楼六楼召开2017年护士大会，全院500多名护理人员整整齐齐参加盛会。分管护理工作院领导、工会主席卓金华主持会议。

院长唐志远参加大会并讲话。他高度肯定了护理工作取得的优异成绩，更感谢全体护理人员为医院发展付出的心血和努力。同时，他提出“守诚信，讲奉献”理念，“守诚信”就是要求我们真正做到用心服务，深度了解患者需求，及时准确执行各项护理和治疗；“讲奉献”则是需要大家要把护理工作当成自己的事业去追求，在工作中获得快乐，获得成就感，这也是奉献精神完美的诠释。



卓金华主席从护理工作专业发展角度，深刻阐述了护理工作的重要性以及打造重点学科的必要性，对护理队伍建设、护理质量安全管理等方面提出了希望与要求。

我院认真学习贯彻县委经济工作会议精神

2月8日上午，县委经济工作会议在县电视台演播大厅隆重召开，院长唐志远、党总支书记杨碧忠参加会议。我院组织多个部门科室人员观看了会议直播，听取工作报告。

会上，我院荣获“县直属绩效评估优秀单位”、“项目建设工作先进单位”、“综治工作先进单位”等多项荣誉称号，院长唐志远代表医院接受颁奖。下午3点，医院迅速组织“传达贯彻县委经济工作会议精神报告会”，全体院务委员近30余人参加。会议由院长唐志远主持，党总支书记杨碧忠带领大家学习县委经济工作会议报告主要内容。通过学习，大家知晓了2016年全县经济工作取得的成绩，牢记2017年6个方面的重点工作。发言中，大家纷纷表示，要坚定不移地贯彻落实县委经

济工作会议精神，紧密结合自身工作任务和目标，带好头，迈好步，以饱满的热情、坚定的信念投入到工作中去。唐志远院长最后总结发言。他说，作为全县医疗龙头，我院将一如既往地服从大局，服从于县委县政府的中心工作，关注民生，坚持公益，全力以赴确保三级医院创建达标。全体石医人要凝心聚力，团结协作，恪守职业操守，落实核心制度，创新中求发展，发展中



做强做大，为美好明天努力奋斗，激越前行！(梁雨虹)

三会合一:学规矩,正行风,抓党建

2月23日下午，在奉天6楼大会议室，我院举行学习传达县委十二届二次全会精神学习报告会，“学规矩、正行风、转作风”专题讲座，党建工作等三个会议。院领导、共产党员、二层骨干共200多人参加会议。会议首先学习传达了县委书记谭本仲、县委书记张凯在县委十二届二次全会上的讲话精神。县委常委、党风室主任何才军分析了当前反腐败斗争的形势、作风建设存在的问题。阐明了违反医德医风的四大危害，他特别提醒大家，要牢记作风建设的相关规定，切实加强医德医风建设，立规矩，正

行风，树立医院和医务人员的良好形象。党总支书记杨碧忠对今年的党建工作思路做了部署，即“坚持围绕发展抓党建，抓好党建促发展”的工作方针不变，“一创三化”的党建工作思路不变，探索基层党建医院方案的决心不变，在解放思想抓党建、求真务实抓党建，齐心协力抓党建上做好文章，着力开创党建工作新局面。院长唐志远最后强调，要认清形势，提高认识，认真抓好党建工作；要严于律己，高度重视，认真抓好行风行风建设，促进医院在健康的轨道上发展。(梁建民)

狠抓行风建设 不忘质量安全

2月15日上午，市卫计委副主任符中智、医政医管科科长戴文权及市一医院专家一行4人来我院开展行风巡查暨医疗安全风险防范督查工作。在听取院长唐志远对医院质量安全管理及行风建设情况简短汇报后，督查组专家即针对督查内容和重点分组进行了检查。符中智副主任强调，医疗质量是医院管理与发展的永恒主题，抓住了质量，做好了风险防范和行风建设，就确保了安全，医院要始终牢记这几点，要让这些观点在医务人员心

生根发芽。下午4点，根据月初安排，医院医疗安全服务管理暨行风建设工作会议在奉天楼六楼会议室如期召开。副院长田平主持会议，院领导及中层骨干近200人参会。会议结合本次市卫计委督查内容及反馈情况，对



我县首例腹腔镜下膀胱癌根治性切除术成功开展



70岁的陈老太系我县西北山区的一位普通农妇,尿频、尿急、尿痛、肉血尿半年余,因长期血尿导致中度贫血,痛苦难耐。近年来,曾辗转多家医院治疗,疗效不佳。

1月12日,陈老太来到我院泌尿外科门诊就诊,通过泌尿系CT检查,发现膀胱巨大肿瘤。门诊医师考虑到患者需行膀胱癌根治性切除术,而该类手术难度大,风险高,目前该手术仅在省城几家大医院才能顺利开展,省内各县市医院极少开展,故建议患者到湘雅医院手术治疗。患者随即到湘雅附二医院进行膀胱镜及膀胱肿块活检,确诊为恶性程度高的“膀胱浸润性鳞状细胞癌”,需尽早手术治疗。但家属经咨询发现湘雅医院近期床位紧张,但该病需尽快治疗,2月3日患者再次回到我院泌尿外科找到主管医师谢国欧,要求在我院为其手术治疗。

面对患者及家属信任的目光,科室医疗团队感到肩上的担子沉甸甸的。腹腔镜下膀胱癌根治性切除术因牵涉泌尿、胃肠、妇科等学科问题,对手术者外科综合能力要求极高,所以号称泌尿外科最大的手术。科室团队迎难而上,完善术前检查后,拟定了详细的手术方案,决定行腹腔镜下膀胱全切、输尿管造口术。2月11日上午,泌尿外科主任何本林副主任医师、主治医师谢国欧、刘俊组成的手术小组,在湘雅医院博士生导师、泌尿外科祖雄兵教授的指导下,成功开展了我县首例腹腔镜下膀胱全切、输尿管造口术。

手术顺利实施了膀胱、子宫、卵巢、尿道全切,盆腔淋巴结的清扫,完成了尿道改道,历时3个多小时,术中出血只有100ml左右,充分发挥了微创手术的优势。

一直以来,我院泌尿外科团队不懈努力,在微创技术上不断开拓创新,追求卓越,自2010年来,先后开展了后腹腔镜下肾脏切除、保留肾单位肾部分切除、肾上腺腺瘤切除术、输尿管上段切开取石及腹腔镜下精囊腺瘤切除术、精索静脉曲张高位结扎等各类腹腔镜手术。这些腹腔镜手术的成功开展,标志着我院泌尿外科微创技术达到全省市县级先进水平,引领了我县膀胱癌治疗全面进入微创时代。(梁建民)

返乡做手术,不仅仅是因为方便……



春节一转眼,又到了元宵节,骨科(二)20病区仍然很忙。护士长陈晓霞是个有心的人,她发现这份忙碌与一个现象有关:那就是外出务工人员返乡来科室做手术的比往年都要多,主治医师胡志喜粗略统计了一下,春节期间,这类人员来科室做手术的达30多例,每天都有很多患者前来咨询。仅近

春节一转眼,又到了元宵节,骨科(二)20病区仍然很忙。护士长陈晓霞是个有心的人,她发现这份忙碌与一个现象有关:那就是外出务工人员返乡来科室做手术的比往年都要多,主治医师胡志喜粗略统计了一下,春节期间,这类人员来科室做手术的达30多例,每天都有很多患者前来咨询。仅近

春节一转眼,又到了元宵节,骨科(二)20病区仍然很忙。护士长陈晓霞是个有心的人,她发现这份忙碌与一个现象有关:那就是外出务工人员返乡来科室做手术的比往年都要多,主治医师胡志喜粗略统计了一下,春节期间,这类人员来科室做手术的达30多例,每天都有很多患者前来咨询。仅近

春节一转眼,又到了元宵节,骨科(二)20病区仍然很忙。护士长陈晓霞是个有心的人,她发现这份忙碌与一个现象有关:那就是外出务工人员返乡来科室做手术的比往年都要多,主治医师胡志喜粗略统计了一下,春节期间,这类人员来科室做手术的达30多例,每天都有很多患者前来咨询。仅近

我院引进最新美国 GE1.5T 核磁共振机

春节前,我院核磁共振室引进美国 GE 公司 1.5T 核磁共振机,该机能广泛地适用于全身各系统的肿瘤、炎症、创伤、退行性病变以及各种先天性疾病的检查,能清楚的显示颅脑、神经、骨骼、血管以及腹部肝、胆、脾、肾、子宫附件等图像,尤其在神经系统具有脑卒中筛查功能(头颅、脊髓)、肝脏及胆道、子宫或前列腺、四肢关节病变的诊断具有独到的优势。

1、磁共振扩散加权成像(DWI)、磁敏感加权成像(SWI)、神经纤维束成像(DTI);DWI在临床上应用于超早期脑梗塞的诊断,SWI广泛应用于弥漫性脑轴索损伤、异常静脉血管性病变、铁质沉积等疾病的诊断,DTI主要用于肿瘤是否侵犯神经纤维,对神经外科手术评价有非常大的帮助。

Table with 2 columns: Name and Contact Information. Includes names like 张巧梅, 刘斌, 蓝文君, etc.

Table with 2 columns: Name and Contact Information. Includes names like 石门县人民医院, 石门县人民医院, etc.

“春”字飞花令

春风 羌笛何须怨杨柳,春风不度玉门关。 —《凉州词二首》唐·王之涣 春风又绿江南岸,明月何时照我还。 —《泊船瓜洲》宋·王安石 不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀。 —《咏柳》唐·贺知章 春风得意马蹄疾,一日看尽长安花。 —《登科后》唐·孟郊 紫红轻蕊千万种,春风吹入此中来。 —沈因《折花仕女》 沾衣欲湿杏花雨,吹面不寒杨柳风。 —《绝句》 人面不知何处去,桃花依旧笑春风。 —《题都城南庄》

春雨

春雨如多情,山中尚含绿。 —《金门答苏秀才》唐·李白 池塘生春草,园柳变鸣禽。 —《登池上楼》晋·谢灵运 离恨恰如春草,更行更远还生。 —《清平乐》五代·李煜 但闻春草为春生,几见情人情为情。 —《送郑元素游江东》元·汤显祖 鳞甲漫披藏春草,铜雀荒凉对暮云。 —《过陈琳墓》宋·温庭筠 好雨知时节,当春乃发生。随风潜入夜,润物细无声。 —《春夜喜雨》唐·杜甫 南朝四百八十寺,多少楼台烟雨中。 —杜牧《江南春》

春水

春水碧玉于天,画船听雨眠。 —《凉州词二首》唐·王之涣 问君能有几多愁,恰似一江春水向东流。 —《虞美人》五代·李煜 南唐故国皆春水,但见群鸥日日来。 —《客至》唐·杜甫

春草

春花秋月几飘零,只有庐山君眼。 —《南歌子》宋·石孝友 君不见芳树枝,春花落尽蜂不窠。 —《杂曲歌辞》唐·贺兰开 春风吹花芳草绿,遍满秋水月明来。 —《杭州天》唐·李绅 金谷千年后,春花发满园。 —《金谷园花发怀古》唐·侯列



智能手机的出现,给我们的生活带来了极大的便利。不过,智能手机的出现,也让许多人成为了“低头一族”,给人们带来了许多危害,如:视力减退、跌倒摔伤,甚至是车祸溺水等。此外,长期低头玩手机,还会对我们的颈椎带来巨大的伤害。

- 1.起居 春季的气候虽然很不错,但是春季的气候变化也是非常大,一会寒冷一会温暖的,人体对寒冷的抵抗力就会下降,因此,春季的时候,我们不宜太早的脱掉厚衣服,特别是年老体弱者,更是不应该一下骤减穿衣。 春季在睡眠上要尽量早睡早起,早上的时候可以适当的参加室外的活动,舒展筋骨。 2.饮食 春季饮食上可以多吃一些温补阳气的食物,少吃酸味的东西。因为肝主春,五味中,酸味入肝,具有收敛的作用,不利于阳气的生发。因此春季在饮食调养方面一定要注意,宜多食甜,少食酸。 春季的时候,我们的新陈代谢也是比较的强,所以饮食也可以吃一下稍微辛苦且清淡的食物。春季食疗养生中,也是比较少食用补养的药膳,主要是吃清淡的食物为主。 3.运动 春季气温的回升是比较快的,所以这个时候我们应该多参加户外活动,这样可以加快我们人体血液的循环,有助促进气血的运行。我们经常说春季踏青,出去四处走走,做一些缓和的运动,例如放风筝、散步、慢跑、打太极等运动,这些对养生是非常有好处的。

鼻炎非小病,日常要重视!

部分患者认为鼻炎只是很小的呼吸道疾病,只要稍加注意,不治也没事。可实际上,如果长时间患有鼻炎而不处理的话,很容易会引起记忆力衰退、智力下降甚至引致鼻窦炎、鼻息肉等严重疾病。此外,由于五官相通,不及时治疗鼻炎,还会诱发脑膜炎、中耳炎、咽喉炎等一系列疾病,严重者会造成鼻咽癌。 可见,鼻炎并非小病,一定要引起重视。一般来说,接触到过敏源是诱发鼻炎的重要原因之一,日常生活中又有哪些东西容易引起鼻炎呢? 1、花粉 春季万物复苏,是花粉传播的好季节,对花粉过敏或者其他植物有过敏反应的人,要减少外出,出门时最好带上口罩,回家后及时更换衣物为好。 2、尘螨 春季正是尘螨繁殖活动的时节,尤其是床垫、枕头等床上用品更是其最爱的地方。鼻炎患者要注意使用无致敏性的床被,多晾晒被褥,不要使用绒毛、羽毛等材质的床上用品,并保证一年换一次床被。 3、宠物 动物的皮毛是很普遍的致敏原,如果



糖尿病是一种病发率比较高的疾病,糖友为控制血糖长期作战,不仅身体上会出现病变,心理上同样会出现问题,当糖友血糖不稳定时,情绪也会受牵连引起一系列波动。 压力与紧张:糖尿病患者需要在一个轻松自在的休养环境,而当前越来越多的年轻人患有糖尿病,还在工作中的患者因时时刻刻处于紧张的工作当中,只会使糖尿病的病情加重。 抑郁 悲观:心情抑郁是糖尿病患者首要心理疾病之一。随着病情的发展他们的情绪会变,心理上同样会出现问题,当糖友血糖不稳定时,情绪也会受牵连引起一系列波动。 暴躁易怒:由于情绪紧张、焦虑抑郁,糖尿病患者对周围的事物和环境很容易感到烦躁。他

此外,有医学专家表示,长时间低头玩手机,颈椎周围的肌肉会长时间处于非协调的受力状态,久而久之会容易导致颈部肌肉劳损。半个小时到1个小时的低头就可引起颈部的疲劳,长此以往会引起颈椎的退行性变。如果有脖子酸胀的感觉,那就是早期颈椎退变的症状。因此,当发现自己出现脖子酸胀的情况时,应提高警惕。 低头族,该给你的脖子“减减负”了 1、低头不可超过30分钟 2、不要长时间歪脖子玩手机 3、睡前玩手机最好开灯 现代社会的大部分人,发了手机就会六神无主。其实适当地玩手机可以为生活减压,但如果由于玩手机伤了颈椎就得不偿失了。



4、霉菌 湿度较大的场所容易滋生霉菌。因此,要保持家里的室内通风,尽量降低室内的湿度,做好室内清洁工作,清除潮湿的区域,尽量减少去厨房、仓库等湿度大的地方。 既然我们知道花粉、尘螨、细菌、蒿草、皮毛等过敏原会导致过敏性鼻炎发作,那么我们平时在日常生活中就应该尽量避免接触这些过敏原,远离过敏原可以使患病几率降低。如果鼻炎复发就要及时到医院就诊,缓解病情。



胃病,已经成为现代都市人的通病,很多人都以为不然。殊不知,普通胃病竟也会发展成胃癌,尤其是以下4种胃病患者,就要格外重视是否会胃癌上身了。 1.大面积胃溃疡 大面积的胃溃疡通常是指直径大于2cm的溃疡。如果发现大面积的胃溃疡就要马上进行治疗,至少治疗6周以上。溃疡痊愈后,也要定期到医院进行检查,维持半年至一年的巩固性治疗。 2.萎缩性胃炎 大多数萎缩性胃炎都会最终发展成胃癌,甚至有人认为萎缩性胃炎是胃癌的前期病症。因此,建议萎缩性胃炎的患者要坚持治疗,至少每2年进行一次胃镜检查,及时发现胃癌。 3.胃息肉 一旦检查出胃部有息肉,无论大小都要及时切除,且要进行病理检验,以确定息肉是良性还是恶性。 4.残胃 残胃是指因某种疾病而切除部分胃部。研究表明,5年或以上的残胃,患胃癌的几率会大大增加,可见残胃与胃癌之间的关系密切。因此,建议做过胃部手术的残胃患者,每隔一年就要进行胃镜的检查。

石门县人民医院 老年病内分泌科2017年糖尿病患者教育目录

Table with 3 columns: Date (日期), Content (内容), and Lecturer (讲课人). Lists diabetes education topics and speakers for 2017.

地点: 石门县人民医院奉天楼二楼学术报告厅 时间: 每月第四周的周六上午8:30开始(如有更改,请留意我院通知)

Table with 2 columns: Name and Contact Information. Lists names and phone numbers for the department.