





### 我院召开助理全科医生培训优秀学员表彰会

1月12日,我院2018年度助理全科医生培训优秀学员表彰会在医院行政楼二楼学术报告厅召开。副院长张波在会上指出:2018年,全体学员能够严格按照培训计划扎实学习,参加助理医师考试通过率达到了78%,取得了较好的成绩,为成为一名合格的全科医生打下了基础;希望大家继续努力,不断提高自身技术水平,逐步成长为群众信赖的好医生。

在大家的期盼中,科教部主任皮淑爱郑重地将助理医师执业证书发给了考试合格的学员。她寄语学员们:证书承载着期盼,也意味着责任,希望同学们继续努力。老年病内分泌科主任赵立龙带领全体参会人员举起右手庄严宣誓后,对学员的理论考试和临床实践中的突出问题进行了分析。

自2018年12月17日召开年度考核工作会议以来,在医院各科室部门的大力支持下,科教部对所有培训学员进行了临床实践三站式考核和理论考核,最终结合学员投票、平时表现及综合成绩,共选出了黄健、梁德颖、张卓彬、余思均四名优秀学员,在此次表彰会上,向他们颁发了证书和奖金。(谭杰)

### 我院召开2018年度科室总结评比暨科主任述职大会



务创新,不断升华优质服务,取得了良好的社会效益和经济效益。述职大会上,80个科室主任分别做了2018年度科室工作汇报。内容涵盖年度目标任务、工作职责、工作落实情况以及取得的成绩及存在的不足等,并初步规划了2019年工作思路和努力方向。

院长唐志远做总结发言,他用“稳中求进”四个字肯定了大家一年来所付出的努力,医疗质量和医疗服务能力得到持续提升,费用管控成效显著,切实减轻了患者负担。在讲到2019年工作新思路时,他强调,一是要调整发展思路,放宽眼界,开拓创新;二是要打造品牌,进一步提高服务能力;三是要加强学科发展,做好规划,争取支持;四是要强化安全责任,希望大家在新的一年里继续发扬诚信务实作风,用三级医院应有的技术和服更好地造福人民群众。

会后,本着公正公平的原则,各参会代表评选出2018年度先进科室和先进班组。(胡兴彪)

### 强强携手:全县最强民营医院联姻全县最强公立医院!

1月8日,我院与全县规模最大的乡村民营专科医院、晓星医院携手,成为晓星医院临床医疗技术指导医院,并于1月8日挂牌。

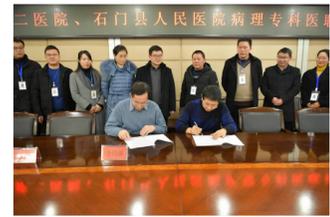
在晓星医院新住院大楼六楼会议室里,双方举行了简单的签约仪式。院长唐志远说:“晓星医院是我县民营医院的标杆,此番携手,既是对国家医改精神的忠实践行,也是一种立足基层的大胆尝试,希望大家共同努力,共同进步”,唐院长还郑重承诺:“今后医院不仅加大技术协作,还会在人员培训、进修、查房、疑难会诊等方面予以大力扶持,开辟诊疗绿色通道,让晓星医院的员工和患者到县人民医院有如回家一样的体验和感受!”

签约仪式后,大家一起参观了晓星医院的住院病房、治疗室以及门诊室,为一所乡村民营医院有如此现代的设施、洁净的环境而感叹不已,并纷纷点赞:环境好,服务

优,名不虚传!没有全民健康,就没有全面小康。立足新起点,我院领导班子结合实际,进行新的探索和实践,将优质医疗资源下沉到基层,体现了公立医院的使命感和责任感,为更好地实现人人享有基本医疗卫生服务,切实增强人民群众健康获得感而砥砺前行。(梁雨虹)



### 又一个省级专科联盟在我院签约授牌!



1月12日下午3点30分,在我院行政综合楼5楼大会议室,中南大学湘雅二医院与我院病理科专科联盟签约授牌举行。中南大学湘雅二医院病理科主任李代强教授、副主任蒋谊副教授、技术组李美蓉副教授、我院在家院领导院纪检员卓金华、副院长杜谋元、曾红兵及部分职能科室主任参加仪式。

副院长杜谋元向专家们表示了欢迎和感谢,并介绍了我院发展历程和病理学科建设情况,希望联盟后能进一步加强学科沟通与交流,不断提高病理科诊断能力。李代强教授对我院病理科的建设和发展表示了极大赞誉。他说,考察了这么多医院,发现我院病理科无论是从场地、规模,还是硬件设施等等,在县级医院都是首屈一指,这与医院领导的重视以及病理科员工自身的努力是密不可分的,今后双方会加强技术帮扶,为实现“精准诊断 精准治疗”而奋斗。

授牌前,专家们一行还到病理科进行了现场参观及技术指导。此次签约授牌,有助于进一步提高我院病理学科服务能力和技术水平。尤其是在人才培养,资源共享,技术帮扶等方面将会得到湘雅二医院病理科最直接帮助,让患者在“家门口”就能享受到省级大医院的优质医疗资源,为百姓就医提供更大便利。(梁雨虹)

### 我院召开护士外出培训进修汇报会



1月7日晚,全院500余名护士齐聚一堂,聆听10位外出培训进修老师的学习收获和心得分享,会场不时爆发阵阵热烈的掌声。

培训部副蒯主任重点传授了上级医院规模护士的培训方法和构建社区服务体系的重要性和必然性,使大家认识到慢病管理重在社区,而社区护士所做的计划和协调护理至关重要。

李静老师激动地讲述了她的糖尿病专科护士培训心得。她作为一名资深的护士

长,仍感叹作为新时期护理人员的压力和自己的不足,需要汲取更多的知识养分充实自己,所以她多次递交进修申请想去深造,但是领导考虑她作为科室的护理管理者,长时间外出学习会影响科室的工作,但最终她以强烈的学习欲望和明确的工作目标感动了领导,克服一切困难圆满地完成了进修的愿望。她说,千里之行,始于足下,我们要做的就是一点一滴做起,慢慢改变我们的理念,改变我们的行为,我也会用心把培训中学到的先进理念、先进技术运用到临床工作中。(培训部)

石门县人民医院 十二病区 消化内科	石门县人民医院 十三病区 肝病及免疫肝病	石门县人民医院 十五病区 痔瘘专科	石门县人民医院 十六病区 老年病内分泌科	石门县人民医院 十七病区 耳鼻喉咽喉科	石门县人民医院 十八病区 心血管内科(一)	石门县人民医院 十九病区 心血管内科(二)	石门县人民医院 二十病区 骨科(一)	石门县人民医院 二十一病区 产科VIP区	石门县人民医院 二十二病区 妇科(一)	石门县人民医院 二十三病区 神经外科(一)	石门县人民医院 二十四病区 神经外科(二)	石门县人民医院 二十五病区 神经外科(三)
张医恭:刘斌	医恭侯:蓝文	医恭侯:黄登元	医恭侯:赵立龙	医恭侯:李新浩	医恭侯:刘倩	医恭侯:梁传亮	医恭侯:王文聪	医恭侯:刘洁	医恭侯:龙朝晖	医恭侯:王浩	医恭侯:李彩华	医恭侯:李李文
咨询电话:5323112	咨询电话:5323125	咨询电话:5324030	咨询电话:5332600	咨询电话:5323010	咨询电话:5323033	咨询电话:5336450	咨询电话:5324071	咨询电话:5336480	咨询电话:5339289	咨询电话:5323030	咨询电话:5330935	咨询电话:5330010

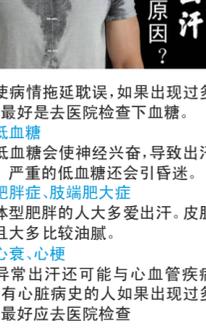
### 猪年对联

犬过千秋留胜迹;亥年跃马奔小康。  
牛马成群勤致富;猪羊满圈乐生财。  
巧剪窗花猪拱户;妙裁锦绣燕迎春。  
吉日生财猪拱户;新春纳福鹊登梅。  
朱门北启新春色;紫气东来大吉祥。  
朱红春帖千门瑞;翠绿柳风万户新。  
朱笔题名于雁塔;绿风摇柳动莺声。  
名题雁塔登金榜;猪拱华门报吉音。  
花香鸟语春无限;沃土肥田猪有功。  
丰年富足成年乐;国泰民安亥岁欢。  
戌岁乘龙立宏志;猪肥万户示丰年。  
孟春万户方营室;室盖进家恰是家。  
国泰民安戌岁乐;粮丰财茂亥春兴。  
金榜题名光耀第;喜猪拱户院生财。  
狗年已展千重锦;猪岁再登百步楼。  
狗问平安随腊去;猪生财富报春来。  
狗跨户外家长泰;猪拱门前户发财。  
猪子一身皆是宝;亥年万事俱呈金。  
肥猪拱户门庭富;紫燕报春岁月新。  
猪多粮足农家富;子孝孙贤寿域高。  
猪是财神登万户;燕为春使舞千家。  
猪拱家门春贴画;鹿衔寿草福临门。  
肥肉一身堪入市;钉耙九齿好犁田。  
景象升平开泰运;金猪如意获丰财。  
窗花剪贴招财富;壁上画框镇鬼神。  
蕃繁六畜猪堪饲;富裕千家君献功。  
瑞雪纷飞清玉宇;花猪起舞贺新年。  
燕衔喜信春光好;猪拱财门幸福长。



流行性感冒(以下简称流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,在世界范围内暴发和流行。流感起病急,虽然大多为自限性,但部分因出现肺炎等并发症可发展至重症流感,少数重症病例病情进展快,可因急性呼吸窘迫综合征(ARDS)和/或多脏器衰竭而死亡。重症流感主要发生在老年

人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群,亦可发生在一般人群。  
流感病毒属于正粘病毒科,为RNA病毒。根据核蛋白和基质蛋白分为甲、乙、丙、丁四型。目前感染人的主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒中的Victoria和Yamagata系。流感病毒对乙醇、碘伏、碘酊等常用消毒剂敏感;对紫外线和热敏感,56℃条件下30分钟可灭活。  
传染源 流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源。从潜伏期末到急性期都有传染性。病毒在人气道分泌物中一般持续排毒3-6天,儿童、免疫功能受损患者排毒时间可超过1周。  
传播途径 流感主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。接触被病毒污染的物品也可通过上述途径感染。  
易感人群 人群普遍易感。接种流感疫苗可有效预防相应亚型的流感病毒感染。  
重症病例的高危人群 下列人群感染流感病毒,较易发展为重症病例,应给予高度重视,尽早给予抗病毒药物治疗,进行流感病毒核酸检测及其他必要检查。



出汗作为人体调节体温的一种方式,众所周知,可以不必担心,但是动不动就出汗,可能是身体出了问题。那么,到底哪些汗代表着人体出现了问题呢?  
甲亢 甲亢是因甲状腺激素过多而引起的,女性患者较常见。这主要是因为甲状腺激素会使人体产生的热量增多,并且甲状腺激素使心率加快,患者手心经常汗津津的。甲亢的诊断并不困难,通过检查甲状腺功能即可确诊。按照医生指导服用抗甲状腺激素类药的药物即可。  
糖尿病 临床上,异常出汗是糖尿病的重要标志。糖尿病人还可能会出现“味觉出汗”,即有些病人一吃东东西部就会大汗淋漓。糖尿病患者大多不知道血糖持续偏高,对此并不知情,烟瘾严不严重,一些生活细节上便能体现。  
1.起床后抽烟 烟瘾厉害的人,早上起床后就想抽一根烟,早起第一根烟,能够让他们起到提神的效果。其实早上抽烟,对身体伤害非常大,让经过一整晚缺水的身体更缺水,从而造成血液粘稠等问题。  
2.饭后抽烟 很多烟民都有饭后抽烟的习惯。常言道饭后一根烟,赛过活神仙。因为饭后身体的血液会加速到胃部,从而血液循环加快,尼古丁对大脑的刺激也会更有效率,尼古丁带来的兴奋效果也会来得更快。如果您习惯了饭后抽烟,就要思考一下,自己的烟瘾是不是增大了。  
3.每日抽烟半包甚至整包

1.年龄<5岁的儿童(年龄<2岁更易发生严重并发症);  
2.年龄>65岁的老年人;  
3.伴有以下疾病或状况者:慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、免疫功能抑制(包括应用免疫抑制剂或HIV感染等致免疫功能低下);  
4.肥胖者[体重指数(body mass index,BMI)大于30,BMI=体重(kg)/身高(m)<sup>2</sup>];  
5.妊娠及围产期妇女。  
临床表现 潜伏期一般为1-7天,多为2-4天。主要以发热、头痛、肌肉和全身不适起病,体温可达39-40℃,可有畏寒、寒战,多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等。颜面潮红,眼结膜充血。部分以呕吐、腹痛、腹泻为特点,常见于感染乙型流感的儿童。无并发症者病程呈自限性,多于发病3-4天后体温逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复常需1-2周。并发肺炎是流感最常见的并发症,其他并发症有神经系统损伤、心脏损害、肌炎、横纹肌溶解综合征和脓毒性休克等。  
预防措施 疫苗接种 接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、慢性病患者和医务人员等人群,每年接种流感疫苗。  
药物预防 药物预防不能代替疫苗接种,只能作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。可使用奥司他韦、扎那米韦等。  
一般预防措施 保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段,主要措施包括:增强体质和免疫力;勤洗手;保持环境清洁和通风;尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者;保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医。



口腔溃疡 口腔溃疡,有什么办法可以防治口腔溃疡呢?下面,我们一起来看看。  
口腔溃疡有哪些症状表现  
1.颜色改变 正常的粉红色黏膜变成白色、褐色甚至黑色都意味着可能已经发生了病变。  
2.久不愈合 口腔溃疡一般持续两周左右,有明显的灼烧感、疼痛等症状,若两周后不见好转应及时就医。  
3.疼痛明显 早期一般无痛或仅有局部异常摩擦感,溃破后疼痛明显且随着肿块进一步侵犯神经,可引发耳部和咽喉痛。  
4.淋巴肿大 口腔病变多向附近的颈部淋巴结转移,有时原发病灶很小,甚至症状不明显,但颈部淋巴结对病变细胞做出反应。因此,颈部淋巴结异常肿大就需要检查口腔了。  
5.功能障碍 肿胀可能侵犯张口肌肉和下颌关节,导致开闭口运动受限。  
口腔溃疡如何防治?注意这7点  
1.注意口腔卫生,养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。  
2.忌食辛辣刺激食物,饮食清淡、规律。  
3.避免熬夜,注意休息,作息规律,多喝开水,尽可能避免刺激。  
4.保持良好的情绪,不急躁。  
5.如若不小心受伤,应多食含锌食物以促进创面的愈合,如牡蛎、动物肝脏、瘦肉、蛋类、花生、核桃等。  
6.多食富含维生素B1、B2、C的食物,有利于溃疡的愈合,所以应该多吃蔬菜和水果。  
7.口腔溃疡患者应多食软、易消化的食物,重者可给与半流质饮食。



当今社会,很多人有烟瘾,特别是一些男性同胞,就算知道吸烟对身体坏处多多,烟瘾犯的时候就不管那么多了。久而久之对身体还是家人影响都非常大。想知道自己的烟瘾严不严重,一些生活细节上便能体现。  
1.起床后抽烟 烟瘾厉害的人,早上起床后就想抽一根烟,早起第一根烟,能够让他们起到提神的效果。其实早上抽烟,对身体伤害非常大,让经过一整晚缺水的身体更缺水,从而造成血液粘稠等问题。  
2.饭后抽烟 很多烟民都有饭后抽烟的习惯。常言道饭后一根烟,赛过活神仙。因为饭后身体的血液会加速到胃部,从而血液循环加快,尼古丁对大脑的刺激也会更有效率,尼古丁带来的兴奋效果也会来得更快。如果您习惯了饭后抽烟,就要思考一下,自己的烟瘾是不是增大了。  
3.每日抽烟半包甚至整包

烟瘾严重的人,抽烟已经成为习惯,不带烟出门不抽烟就没有安全感,有空就抽一根,抽烟量大,每日消耗是半包甚至一整包。  
4.睡前抽烟 睡前抽烟能够缓解烟民的对尼古丁的依赖,缓解心情,所以很多烟瘾大的人,都喜欢睡前来上一根。尼古丁有兴奋效果,睡前抽烟非常容易影响睡眠质量。  
如果您都有以上特征,烟瘾可能就非常大了。抽烟不单单是个人的问题,二手烟对身边人的影响也大,长期吸二手烟,和抽烟当事人对肺部伤害几乎一样。那么老烟枪应该如何保护肺部呢?这是一个迫切的问题,下面我们来看一看。  
1.每年做一次肺部CT 长期抽烟的人因为肺部长期接触尼古

的控制自己的体型,避免超重的身体给自己的腿部带来难以承受的重量。  
在生活中,女性是特别喜爱漂亮的,常常会穿着一些高跟鞋。这种鞋子虽然特别的美丽,穿上以后气质也是特别的出众,但是会对身体的膝盖造成一定的影响,会加重腿部的负荷能量。时间久了会造成一定的伤害,而且还特别容易引起一些其他的伤害。建议要适当的解放自己的双脚,平时可以多穿一些鞋底柔软而且支撑性特别好的运动鞋。这样可以避免一些高跟鞋对膝盖的一些伤害。



石门县人民医院 二十六病区 儿科(一)	石门县人民医院 二十七病区 儿科(二)	石门县人民医院 二十八病区 儿科(三)	石门县人民医院 二十九病区 神经内科(一)	石门县人民医院 三十病区 神经内科(二)	石门县人民医院 三十一病区 神经内科(三)	石门县人民医院 三十二病区 神经内科(四)	石门县人民医院 三十三病区 神经内科(五)	石门县人民医院 三十四病区 呼吸内科(一)	石门县人民医院 三十五病区 感染科	石门县人民医院 三十七病区 急诊科
医恭侯:胡建国	医恭侯:胡建国	医恭侯:胡建国	医恭侯:王浩	医恭侯:李锋	医恭侯:李锋	医恭侯:朱超颖	医恭侯:熊纯金	医恭侯:王海云	医恭侯:李超英	医恭侯:赵介波
咨询电话:5330139	咨询电话:5330550	咨询电话:5330935	咨询电话:5333003	咨询电话:5333881	咨询电话:5334569	咨询电话:5335019	咨询电话:5335200	咨询电话:5338521	咨询电话:5324730	咨询电话:5323011