

# 过年那些事儿

“新年到,新年到,穿新衣,戴新帽;舞龙灯,踩高跷,迎财神;新年到,新年到,贴窗花,放鞭炮,鞭炮蹦蹦跳,新年真热闹……”

记忆中的新年里有新衣,有鞭炮,可以舞龙灯,踩高跷。慢慢的长大也参加了工作,没有了那份新奇,更多了一份上班的责任心。今年的产科或许没有往年那么的忙碌,却也绝对称得上惊险。

腊月二十八的清晨,科室较前安静了许多,能够回家过年的孕产妇都在默默的收拾的东西,做着回家的准备。护士小媚也忙着打扫着卫生,好交完班早点回家过年。“护士、护士,快点来,我老婆要生了”突然从电梯口传来一阵急促的声音。小媚赶紧拉张担架跑了过了过去。只见孕妇双手抱着下身,全身大汗淋漓。还一边喊着:“要出来了,要出来了……”。小媚一边和家属一起将孕妇搬上担架往产房里推,一边告诉着孕妇及家属注意事项。另一旁,正在更衣室换衣服的小木也急忙跑了出来,直奔奔向产房开启绿色通道。产

妇顺利的上了产床,几分钟后成功分娩出一名健康男婴。

事后,产妇告诉我们:她第一胎41周才生,这个才刚37周,刚开始阵痛便没引起重视,还以为只是偶尔疼一下,要不是医生和护士及时处理,孩子可能保不住了。她再三感谢,眼神里满是感激与真诚。

而后面来的阳阳则是一位孕35周前置胎盘的孕妇,来的时候并没有太多的不适,因为只是常规产检,恰逢中午门诊下班,便来到住院部做胎监。还没有5分钟,突然下身大量出血。医生小宇赶紧通知主任及手术室准备急诊手术,从将孕妇抬上担架,电梯里面抽血型、交叉,到麻醉、手术取出宝宝,总共时限没有超过一刻钟,有效的保障了母子安全。出院时,阳阳还心有余悸的说:“那天真的吓坏了,要不是主任和小宇医生的鼓励,我是真的不晓得该怎么办了。”脸上流露出的信任是对医生最大的肯定。

55床小苏的老公过年期间嘴里都哼着一首《好人一生平安》。细问了之后才知道,原来刚入院时取钱将银行卡弄

丢了,一位年轻的小伙捡到后交到医院保卫科,几经辗转终于回到了他手上。不料昨天去挂号把身份证又给弄丢了,好在挂号处的工作人员细心及时打电话到科室让他几时领了回来。跟我们说起的时候,他还不好意思的挠着头:“哎,还不是当爹了兴奋。”也是,世界上有什么比看着一个新生命的诞生更令人欣喜的呢!

转眼,年假已过,产科也已经迎来了一大批新年的小宝宝。新的一年,我们依旧坚守本心,心系母婴,呵护生命。

后记:春节期间,我院产科共分娩了近40名宝宝。无论是产科、产科VIP还是产房,医护团队都是齐心协力,没有丝毫懈怠,用最大的责任心保障着母婴的安全。

(产科—李婧婧)

# 医路人,医路前行

俗话说“一年之计在于春”,随着又一年春节热闹声的淡去,新一年的战鼓声已悄然敲响。入职三年,每年春节都会值班,这既是工作的需要也是我们医者前行的必经之路。

我上班的地方是检验科,可能很多人对我们科室还不是了解,隔着厚厚的玻璃,你们看到的只是我们忙碌的身影,以及摆在面前的各种仪器和数据,当然,更多的是血液、尿液、粪便等各种标本。

是的,你们俗称的血化验、大小便化验的地方就是我们检验科。当然,我们化验的标本远不止血液和大小便这么简单,像脑脊液、胸腹水、白带等等都属于我们的检验范畴。而且,“化验”两个字说起来轻松,这里面可是包含了生物学、微生物学、免疫学、化学、血液免疫学、血液学、生物物理学、细胞学等多个学科。

我们将标本进行检验分析后,临床医生会根据这些化



检验科进行疾病判断,诊断和治疗。

验指标进行疾病判断,诊断和治疗。所以,有人将我们检验科的工作比作临床医生的“神助攻”,有了检验数据的参考,能更好的帮助患者康复。

因此,我们的工作也不容一丝马虎,各级卫生主管部门

# 儿科年,不一样的年

说出来你可能不信,过年七天你们举杯畅饮、聚餐团圆时,我不敢吃饭、不敢喝水、不敢上厕所;你窝在沙发里刷手机抢红包时,我正被一群抱着孩子的家长围着,一遍遍耐心解释、处理医嘱、抽血打针、雾化排痰。

没办法,每天儿科三个病区患儿人数都接近200人,包括主任、护士长在内的所有医护人员都坚守在一线,“过年团聚”这几个词已经自动从我们脑海里删除了。甚至家里送来的饭都没时间吃,自己的孩子也没空喂……

你们的新年愿望是“暴富暴瘦”,我们的新年愿望却是“准时下班、吃口热饭”。

除夕夜,正好我值班。本病区住院患儿仍然有60多个,大家忙碌有序地进行着各种治疗。

刚完成床旁接班,突然,一阵急促的脚步声和哭声传来,“医生,医生,快,快救救我的孙女”,只见一位看上去70多岁的老奶奶抱着2岁多的患儿跑到护士站,当班医生覃极轩立即查看,此时患儿四肢强直,口吐白沫,双眼凝视,神志不清,“热性惊厥!”覃医师立即给出判断,我们迅速行



动,遵医嘱吸氧,心电监护,解痉,退热,补液等处理有条不紊地进行。通过抢救,患儿意识转清醒,生命体征逐渐平稳。老奶奶感激的说“大过年晚上我不想进医院,想着孩子发烧在家挨一挨再来,可谁想孩子抽筋了,吓死我了,还好你们抢救及时。”

夜逐渐入深了,陆续又有八名患儿入院,有不明原因发热的,有咳嗽的,有呕吐拉肚子的,有吃错药的……顾不得双脚疲惫,顾不上吃晚饭,顾不上喝上一口水,迅速围绕患儿忙碌起来,测体温,办入院,通知医生,配注药物……护士站大厅还有数个等待着诊的发热患儿。整晚的儿科病房,走廊,输液室灯火通明,热闹非凡。

“难忘今宵,难忘今宵……共祝祖国好”,病房里传来春晚结束曲,此刻,所有患儿逐一被安置妥当,病情得到控制,奔波一夜,我们望着彼此疲惫尽消,患儿的健康就是我们最大的开心。

除夕夜的烟花鞭炮在远处响了很久,下班走在回家的路上,我翻看朋友圈,看满屏都是新年祝福和新年愿望,其中有一条画风清奇的朋友圈让我哭笑不得,那是儿科另一个病区的护士发的:“2019年的第一个晚班上出了新高度,科室监护仪也用完了,快三点了,终于可以下班搞点晚饭吃了,我自己的宝宝已经6个多小时没吃奶了,哭睡着了,新的一年,希望所有的孩子远离病痛。”(廖玲玲 袁庆芳)

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 烧伤整形科	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 咨询电话:5322729	名医恭候:袁健保 唐永池 咨询电话:5323039	名医恭候:李际才 陈云海 咨询电话:5323056	名医恭候:李赛媚 王从英 咨询电话:5323069	名医恭候:王慧萍 张云波 咨询电话:5323071	名医恭候:何本林 牟 雷 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 张云波 咨询电话:5323091	名医恭候:康 健 李敬杰 咨询电话:5323093	名医恭候:王照刚 李照刚 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

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 全国百姓放心百佳示范医院

主办: 石门县人民医院 石门县医学会 2019年第2期 总第195期

地址: 湖南省石门县楚江街道隆阳路045号 电话: (0736)5324348 传真: (0736)5329438 E-mail: boairen3000@126.com

# 收获满满:2018年总结表彰大会顺利召开



2月1日晚7时,近800名员工欢聚天六楼会议中心,召开2018年度总结表彰大会,为昨天喝彩,为先进鼓掌,为明天加油。

“2018年,我们过的很充实;2018年,我们走的很坚定!”院长唐志远满怀激情对2018年工作进行了总结,并对2019年工作进行了总部署:“一年来,在县委、县政府和卫计部门正确领导下,医院服务能

力和管理水平进一步提高,获评全省首批、全市唯一县域三级综合医

院,被遴选为全市公立医院薪酬制改革唯一试点医院,人民群众看病就医获得感进一步增强,医院健康可持续发展的道路越走越宽阔!”

“凡是过往,皆为序章。2019年,”石医人“还要一起拼搏、一起奋斗,还要撸起袖子、挥洒汗水,拼出了更好未来。让我们在县委、县政府坚强领导下,更加紧密地团结在以唐志远同志为院长的院领导班子周

围,加满油、把稳舵、鼓足劲,用拼搏和奋斗谱写新时代医院改革发展新篇章!”

随后,先进集体、先进个人、单项奖、教学科研等奖励人先后上台,领取写满努力和成绩的奖牌。丰富多彩的节目将晚会气氛推向了一个又一个高潮。热闹过节,安详过节。党总支书记杨碧忠强调春节期间注意事项。最后,全体院领导和行政职能部门负责人上台演唱《众人划浆开大船》,在激情、昂扬,振奋人心的歌声中,大会圆满结束。(梁雨虹)

# 我院集中学习县委经济工作会议精神

2月15日上午8点半,石门县委经济工作会议隆重召开,市人大常委会副

主任、县委书记谭本仲作县委经济工作报告,县委副书记、县长郭碧勋主持会议并作总结讲话。

会上,唐院长向大家宣布喜讯:我院荣获“2018年度十佳领导班子”称号!他说,这份荣誉来之不易,体现了县委县政府对我院工作的高度信任和肯定,更是一种激励和鞭策。在今后的

工作中,我们一定会众志成城、再接再厉,诚信务

实,用心服务好家乡的父老乡亲,为建设美丽石门、健康石门贡献力量。

在讨论发言环节,大家结合医院工作实际和岗位特点,与会人员分别谈了感想和体会,提出了个人和部门2019年的思路

和规划。他们表示,2018年是收获满满的一年,在新的一年里,大家将继续奋斗和拼搏,抓住机遇,稳步前

进。(陕琴琴)

# 领导走访,鼓舞人心

2月11日下午3点,县委副书记副县长宋雨泓,县政协副主席、县红十字会会长胡中华,县卫计局党组书记、局长张中合及全体局领导一行,到我院进行春节后走访慰问。

宋雨泓对我院春节期间仍然坚守岗位医务人员表示慰问和感谢。她指出,2018年是丰收的一年,石门县人民医院成为了全省首批县域三级综合医院,希望在新的一年里,全体石医人继续发扬团队协作、奋勇争先的优良传统,在学科建设、队伍建设、硬件建设上再创辉煌,早日实现三甲医院的宏伟目标。

同日,院长唐志远带领全体院领导班子及部分职能科室负责人,前往全院各科室各部门进行走访慰问,向奋战在一线的职工表达节日的问候和祝福。



据统计,春节期间我院内科、呼吸内科、重症医学科、神经外科、血液透析中心、手术室等科室均超负荷运转,部分科室甚至加床运行。门急诊人次也屡屡突破去年同期,急诊出诊200余次,急诊门诊共接诊近900余人次,大多为上呼吸道感染、泌尿系结石、一氧化碳中毒、急性胃肠炎等。(陕琴琴)

# 春节慰问,此情温暖

2月3日上午8:30分,县委副书记谭本军、县民政局局长林华及志愿者一行10人来到我院慰问住院患者,为他们送来礼品和祝福。院长唐志远及在家领导陪同慰问。

慰问组首先来到了神经内科二十九病区。在五保户刘爷爷和肖奶奶俩口病床

前,谭本军副县长和老人亲切唠家常,叮嘱老人安心养病,平安过节。

他来到监护室看望了重症患者及家属,鼓励患者及家属树立信心,抗击病魔,早日康复。

林华局长带领志愿者们走到每一位患者身旁,将爱的礼物送到患者手中。礼物不多,

却是一份沉甸甸的心意。刘爷爷道出了自己的心声:“我俩老在人民医院已经住过几次院了,虽然没儿没女,但我们得到的关心比人家有儿有女的还要多,真心地感谢你们!感谢党和政府!也祝你们大家过一个热

发到每个科室住院患者手中。唐院长说:“这份礼物凝聚了党和政府对群众的关心和温暖,我们一定会将这份情义送到患者手中!”(梁雨虹)

根据安排,所有慰问品将会在当日分



# “情暖春运”党员志愿者活动

2月15日上午,我院党员志愿者前往楚江汽车站开展情暖春运志愿服务活动。为外出打工的群众和广大旅客送去温暖和祝福。

上午7:50晨会交班后,副院长曾红兵即带领行政支部十余名党员来到了楚江汽车站。这里汇集了西北山区十多个乡镇以及周边县的长途汽车,每天客流量大,尤其是节后大批返务工

人员开始出门,更是迎来了客流高峰。天空下着细雨,气温低至零度,为了给旅客提供更多帮助,我院党员志愿者马不停蹄,奔走在每一辆长途汽车前,帮助旅客提拿行李、指引道路、查询车票信息,移动的“红马甲”成为了寒冬里一道温暖的风景,过往旅客们纷纷点赞。

新的一年,我院党员志愿者和青年志愿者将会继续前行,用实际行动践行“守诚信、讲奉献、用心服务”的理念,力争在工作中、生活中帮助更多的人。(宣传科)





# 专科导航

ZHUAN KE DAO HANG

近日,我院消化内科成功开展了国内外镇痛领域领先技术—植入式鞘内药物输注系统。据悉,这是我院首例,也是全县首例。

近日,我院消化内科成功开展了国内外镇痛领域领先技术—植入式鞘内药物输注系统。据悉,这是我院首例,也是全县首例。

62岁的王大伯被确诊为胰腺癌合并肝内及腹膜后转移,在生命的最后尽头,他每天都被疼痛折磨。为了减轻患者痛苦,县人民医院消化内科联合肿瘤科、麻醉科等联合会诊后,为王大伯成功实施了鞘内镇痛泵置入术,术后,患者疼痛明显缓解,睡眠质量明显改善。据消化内科刘斌

主任介绍,该技术具有用药剂量小、创伤小、病人耐受性好、并发症少、镇痛效果显著等优点。植入式鞘内药物输注系统是由一个高强度材质的药盒和导管组成的长期椎管内输注药物的通路。医生会根据不同情况,通过一个微创手术将导管植入硬膜外腔或鞘内,药盒通常埋藏于皮下的骨结构上。此项技术属于微创操作,对患者皮肤创伤小,恢复快;同时,患者在使用鞘内药物输注系统进行疼痛治疗间歇期,还可以进行一些简单活

## 新跨越! 新技术! 我院成功开展血管内超声技术联合介入手术救治心梗患者!

近日,我院胸痛中心利用冠状动脉内超声技术辅助完成多例高危、复杂冠脉介入手术,使多名心梗患者转危为安。

24日凌晨,一例心梗患者(系非ST段抬高型心肌梗死)突发病情变化,嗜睡状态,血压、血氧饱和度下降,生命体征极不稳定,危及旦夕。县人民医院重症监护室立即进行全力抢救,并于呼吸机辅助呼吸,多学科联合会诊后,决定立即行急诊介入手术。

介入室迅速准备,所有介入手术组就位。在呼吸机辅助呼吸下,手术团队一边严密监测病情变化,一边为患者进行冠状动脉造影,造影结果显示患者冠脉左主干开口、远段>95%狭窄,前降支近中段弥漫性重度

狭窄,回旋支近段慢性完全闭塞(CTO),右冠近中段弥漫性重度狭窄,远段慢性完全闭塞(CTO)。慢性完全闭塞病变(CTO)是指冠状动脉血管腔完全阻塞,且闭塞的病程超过3个月。与非闭塞病变相比,CTO的介入治疗技术难度大,即刻成功率低。如此严重的病变,手术风险非常大,但刘倩主任认为“做手术,患者还会有一线生机;不手术就没有机会了!”结合以前多次处理类似病变的相关经验,认为救治成功率大于死亡率。随后介入手术团队迅速分工,一面和患者家属沟通,交待病情严重性及手术风险,一面做好手术准备。家属同意手术,手

## 险象环生 状况不断:早产双胞胎生命大闯关

“段医生,谢谢你的关心,两兄弟最近吃奶都很棒,睡眠也好。”“那就好,一定要记得定期体检。”这是我院新生儿科段炳茜医生和家属的聊天内容,这样的聊天持续了近五个月,随着双胞胎兄弟的一天天长,所有人患着的心也终于放下了。

双胞胎兄弟的爸爸是石门人,妈妈从外地远道过来,两人生了一个活泼可爱的儿子,2018年,妈妈经检查怀上了二胎,而且是双胞胎,一家人沉浸在巨大的喜悦中。

可是9月的一天,还没足月,这对可爱的双胞胎兄弟就突然提前来到了美丽的世界,一切都是那么猝不及防,年轻的爸爸妈妈甚至没来得及仔细他们,两兄弟就出现了呼吸急促、呼吸费力等症状,随后立即转入我院新生儿科重症监护室救治。

据当班医师段炳茜介绍:这对早产双胞胎出生时仅有34+3周,进入新生儿科时呼吸急促、呻吟,呼吸衰竭,感染程度非常重,而且出现了心力衰竭、休克症状,我们立即予以气管插管、呼吸机辅助通气、抗感染、强心、利尿、扩容等对症处理。时间一天天过去,新生儿科医护团队尽心尽力的照顾这一对小小的双胞胎,重症监护室外,“能不能救治都说不好吧,万一长大了有后遗症更是大麻烦,不如早点放弃……”面对邻居的“好言相劝”,双胞胎的家人从没想过放弃,年轻的爸爸妈妈一遍遍的祈祷,希望两兄弟能化险为夷,并给他们起名“天保、天佑”。

经过七天的全力救治,两兄弟的病情得到了有效控制,由气管插管改用无创呼吸机辅助通气,开始自己喂奶。通过探视时间进入到重症监护室里,天保和天佑的爸爸看着两兄弟用尽最大力气吮吸着奶瓶,更加坚定了信心,“你们一定要加油,爸爸妈妈想尽一切办法都会给你们治好。”他轻声地对小宝宝说。虽然双胞胎患儿随后又遭遇了肠道感染等难关,但是经过28天的治疗和康复,兄弟俩症状终于完全得到控制,病情缓解,吸奶有力,呼吸平稳,顺利出院回家。天保和天佑虽然回家了,但是康复指导一刻也没有停过,据吴敏主任介绍,他们会定期通过电话或微信和孩子父母沟通,详细

指导康复锻炼的方法,并为他们解答喂养过程中的各种疑问。出院一个月后,经过我院儿童保健中心健康体检,天保和天佑的体重生长、神经系统发育基本到达该月龄水平,大家都替这个家庭开心。目前,天保和天佑已经快半岁了,是全家的开心果,孩子妈妈还是坚持在微信上和段医生分享孩子成长中的每一点小惊喜,她说:我们会一直联系,我也会带孩子经常回医院,看看这些医生护士亲人,做好阶段体检。(段炳茜 新生儿科)

## 听信传言,14岁少年生吃鱼胆险丧命

去年腊月24,家住磨市镇某村的14岁初中生小韩放假在家,和奶奶一起忙着准备过年的食材。爸爸妈妈则在不远的新房子里张罗,一家人期盼着过一个幸福团圆的春节。

欢乐的气氛在当天傍晚被打破,返回老房子的爸爸妈妈发现小韩上吐下泻,脸色不对,看起来很不舒服。急坏了的家人赶紧问小韩是不是吃错了什么东西,小韩回答下午只喝了牛奶和稀饭,并没有吃别的东西。检查后发现牛奶并没过期,奶奶也一同吃了稀饭,并没有什么问题。



小韩看到砧板上明确的鱼胆又漂亮,想起曾经听人说过,生吃鱼胆可以明目利胆,于是竟偷偷拿起鱼胆吃了进去。“坏了,怕是这鱼有毒。”家人赶紧将孩子紧急送往医院。一个多月小时的长途跋涉后,到达医院时小韩出现了神志不清。此时距离他服下鱼胆已经过去了11个小时,急诊医师立即进行全面体检、抽血化验,经

处理,经过反复几次不间断治疗后,小韩的病情逐渐稳定,经过一段时间的精心治疗和护理,小韩于年后康复出院。据小韩父母介绍,奶奶杀的鱼有四五斤重,可以推測鱼胆不小,幸好孩子吃了鱼胆后又喝了牛奶,可能稍微中和了一下,也幸亏孩子没有继续隐瞒,让我们及时送到了医院,否则后果不堪设想。最应该感谢的还是人民医院急诊科的专业处理,几次血滤和灌流后,孩子恢复得很快,谢谢你们。为什么鱼胆不能吃?急诊科赵主任解答:鱼胆中含有巨毒的胆汁毒素,这种毒素是不易被加热或酒精所破坏的,所以即使将鱼胆蒸熟,或用酒将鲜鱼胆冲服,仍会发生中毒。为此单纯口服鱼胆,不仅起不到明目的作用,甚至还会引起腹腔内各个器官功能衰竭,最终导致死亡。(陈琴琴)

重,可以推測鱼胆不小,幸好孩子吃了鱼胆后又喝了牛奶,可能稍微中和了一下,也幸亏孩子没有继续隐瞒,让我们及时送到了医院,否则后果不堪设想。最应该感谢的还是人民医院急诊科的专业处理,几次血滤和灌流后,孩子恢复得很快,谢谢你们。为什么鱼胆不能吃?急诊科赵主任解答:鱼胆中含有巨毒的胆汁毒素,这种毒素是不易被加热或酒精所破坏的,所以即使将鱼胆蒸熟,或用酒将鲜鱼胆冲服,仍会发生中毒。为此单纯口服鱼胆,不仅起不到明目的作用,甚至还会引起腹腔内各个器官功能衰竭,最终导致死亡。(陈琴琴)

重,可以推測鱼胆不小,幸好孩子吃了鱼胆后又喝了牛奶,可能稍微中和了一下,也幸亏孩子没有继续隐瞒,让我们及时送到了医院,否则后果不堪设想。最应该感谢的还是人民医院急诊科的专业处理,几次血滤和灌流后,孩子恢复得很快,谢谢你们。为什么鱼胆不能吃?急诊科赵主任解答:鱼胆中含有巨毒的胆汁毒素,这种毒素是不易被加热或酒精所破坏的,所以即使将鱼胆蒸熟,或用酒将鲜鱼胆冲服,仍会发生中毒。为此单纯口服鱼胆,不仅起不到明目的作用,甚至还会引起腹腔内各个器官功能衰竭,最终导致死亡。(陈琴琴)

重,可以推測鱼胆不小,幸好孩子吃了鱼胆后又喝了牛奶,可能稍微中和了一下,也幸亏孩子没有继续隐瞒,让我们及时送到了医院,否则后果不堪设想。最应该感谢的还是人民医院急诊科的专业处理,几次血滤和灌流后,孩子恢复得很快,谢谢你们。为什么鱼胆不能吃?急诊科赵主任解答:鱼胆中含有巨毒的胆汁毒素,这种毒素是不易被加热或酒精所破坏的,所以即使将鱼胆蒸熟,或用酒将鲜鱼胆冲服,仍会发生中毒。为此单纯口服鱼胆,不仅起不到明目的作用,甚至还会引起腹腔内各个器官功能衰竭,最终导致死亡。(陈琴琴)

石门市人民医院 十二病区 消化内科	石门市人民医院 十三病区 神经内科	石门市人民医院 十五病区 痔瘡专科	石门市人民医院 十六病区 老年病内分科	石门市人民医院 十七病区 耳鼻喉科	石门市人民医院 十八病区 心血管内科(一)	石门市人民医院 十九病区 心血管内科(二)	石门市人民医院 二十病区 骨科(二)	石门市人民医院 二十一病区 产科VIP区	石门市人民医院 二十二病区 妇科(二)	石门市人民医院 二十三病区 神经内科	石门市人民医院 二十四病区 神经内科	石门市人民医院 二十五病区 神经内科	石门市人民医院 二十六病区 神经内科	石门市人民医院 二十七病区 神经内科	石门市人民医院 二十八病区 神经内科	石门市人民医院 二十九病区 神经内科	石门市人民医院 三十病区 神经内科	石门市人民医院 三十一病区 神经内科	石门市人民医院 三十二病区 神经内科	石门市人民医院 三十三病区 神经内科	石门市人民医院 三十四病区 神经内科	石门市人民医院 三十五病区 感染科	石门市人民医院 三十六病区 急诊科
名医恭候:刘斌 毛新志	名医恭候:蓝文君 王君	名医恭候:黄登元	名医恭候:赵立龙 向泽林	名医恭候:李新浩 胡振军	名医恭候:刘倩 谭传福 谢彬	名医恭候:梁传亮 王泽奎	名医恭候:王文聪 郝琳 丁原 郝志军	名医恭候:刘洁 李彩华 李念文	名医恭候:周美浓	名医恭候:龙朝晖 郑建成	名医恭候:唐维祺 李彩华 李念文	名医恭候:胡建国 向阳 伍娟娟	名医恭候:胡建国 连敏	名医恭候:王浩 龚秀玲	名医恭候:李浩 皮庆军 万军	名医恭候:朱超纲 王勇 杨超非	名医恭候:熊纯金 高芬	名医恭候:文海云 李超然	名医恭候:黄光长 田泽飞	名医恭候:王波	名医恭候:赵介	名医恭候:王波	名医恭候:赵介
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:5330030	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	

## 二月诗

- 1.霜叶红于二月花 [唐]杜牧《山行》
- 2.二月春犹浅 [宋]欧阳修《蝶恋花·腊雪初销梅蕊绽》
- 3.二月春风似剪刀 [唐]贺知章《咏柳》
- 4.二月春花厌落梅 [宋]晏几道《浣溪沙》
- 5.二月东风来 [唐]白居易《长相思》
- 6.看取桃花春二月 [宋]苏轼《南乡子·不到谢公台》
- 7.二月青犹短 [宋]张先《蝶恋花·移得绿杨栽後院》
- 8.能开二月花 [唐]李峤《风》
- 9.二月初惊见草芽 [唐]韩愈《春雪》
- 10.二月和风弄柳条 [宋]赵彦端《鹧鸪天·醉拈花枝舞翠翘》
- 11.二月风光浓似酒 [宋]葛胜仲《临江仙·二月风光浓似酒》
- 12.阳和二月初芽 [宋]晏殊《采桑子·阳和二月初芽》
- 13.画出清明二月天 [元]元好问《浣溪沙》
- 14.二月始得词 [宋]李弥逊《清平乐·长红小白》
- 15.二月寒食经新雨 [宋]宋太宗《咏识》
- 16.君不见二月三月寒食天 [宋]释慧远《偈颂一百零二首》
- 17.能开二月花 [宋]汪洙《神童诗》
- 18.归及西湖二月春 [宋]管鉴《鹧鸪天·山色初晴翠拂云》
- 19.二月一番雨 [宋]葛长庚《水调歌头·二月一番雨》
- 20.二月到盘洲 [宋]洪适《生查子》
- 21.幽州思归十二月 [唐]李白《北风行》
- 22.二月春未挂丝 [唐]张敬忠《边词》
- 23.闰二月十有五 [宋]释心月《偈颂一百五十首》
- 24.豆蔻梢头二月初 [宋]陈师道《南乡子·袅娜破瓜馥》
- 25.二月江亭野色明 [元]王冕《偶成其二》
- 26.二月东风特地寒 [宋]苏口《金陵杂兴二百首》
- 27.一年十二月 [宋]释慧远《偈颂一百三十六首》
- 28.二月春光明媚 [宋]释师范《偈颂一百四十一首》
- 29.二月十五 [宋]释绍昙《偈颂一百零四首》
- 30.二月东风吹客袂 [宋]史达祖《蝶恋花·二月东风客袂》
- 31.今朝二月二十五 [宋]释梵琮《偈颂九十三首》
- 32.二月都城春动野 [元]欧阳玄《渔家傲·二月都城春动野》
- 33.豆蔻梢头二月 [宋]仇远《西江月·暗柳荒城叠鼓》



(高雪华)



## 春季重点防四病

春天来了,万物复苏,病毒也开始跟着“复苏”起来了。春天气候潮湿,气温忽高忽低,病毒容易繁衍、传播,一个不小心,人就容易患病。那么,春天里,有哪些疾病是需要重点预防的呢?



我们经常梦是什么原因? 1.精神因素。现在社会上的竞争压力普遍都比较大,很多人长期都处于精神紧绷的状态下。长期处于这种状态下,即使是进入了睡眠,身体也无法完全的放松。很多人在睡眠前都还是处于很焦虑的状态下,这样的话就会将这些不良的情绪带入你的睡眠中,会刺激到大脑皮层,导致睡眠状态中非常的多梦。



## 手脚发麻须重视

我们的手脚有时候会发麻,偶尔的出现手脚发麻或者短暂性的对我们的身体是没有影响的,但是也会有人经常手脚发麻,那么这是什么引起的呢?接下来就让我们一起来看看导致经常会出现手脚发麻的原因。

原因一:神经功能紊乱 大脑通过神经的传递控制着我们的身体,自主神经紊乱就容易引起我们的手脚发麻,情况有时候重有时候轻,在我们情绪激动时经常会加重。原因二:动脉硬化 我们都知道手脚血液不足就容易导致我们的手脚发麻,动脉硬化导致我们身体中血液流动速度减慢,血液流动减少,就很容易引起我们手脚发麻,出现动脉硬化我们肢体的侧经常都会发麻,时间长短也不一样,有时候可能几个小时,也可能是好几天。原因三:高血压导致 高血压很容易导致我们身体中的小动

生活中,打翻热汤、粥、水,洗澡时水温过高,电热装置使用不当,添加燃料如酒精等时失误都有可能发生烧烫伤。当烧烫伤发生时,如能尽早进行及时有效的处理,可以帮助创面较快愈合,减轻瘢痕。民间有很多处理烧烫伤的“秘笈”,在伤处抹酱油、牙膏、菜油、白糖、肥皂、母乳、童子尿、蜂蜜、芦荟、红药水等等都广为流传。但是,必须指出,这些都没有效果。紧急处理烧烫伤真正有效的方法是什么?冷水冲! 但不要外用万花油、红花油之类的药

1.流行性感冒 春天是流行性感冒的高发季节,与普通病毒不同的是,流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,流感传染性强、传播速度快,发病时,患者会出现头痛、肌肉酸痛、咽喉痛、畏寒高热、疲倦乏力等症状,若处理不当,不仅会出现并发症,甚至还有死亡的风险。春季预防流感,应积极做好防控措施。平时要保持室内空气流通,流行高峰期避免去人群聚集场所;养成勤洗手的习惯,避免脏手接触口、眼、鼻;另外还要加强户外体育锻炼,提高身体抗病能力,还应注意根据天气来增减衣服。

2.过敏 春天万物复苏,草木发芽,鲜花盛开,空气中的粉尘含量高,花粉也易被吹散在空气中,如果是过敏体质的,则容易出现过敏性疾病,如哮喘、皮炎等。因此,如果你是属于过敏体质的,平时外出尽量要佩戴口罩、墨镜等,减少与花粉接触的机会。春季里,细菌、病毒和真菌较活跃,各种顽固性皮肤病容易反复发作,如湿疹、脚癣等,常会令人出现瘙痒、红肿、脱屑、灼痛等症状,给人的生活带来了困扰与痛苦。春天预防皮肤病发作,一定要讲究个人

经常做梦是什么原因? 1.精神因素。现在社会上的竞争压力普遍都比较大,很多人长期都处于精神紧绷的状态下。长期处于这种状态下,即使是进入了睡眠,身体也无法完全的放松。很多人在睡眠前都还是处于很焦虑的状态下,这样的话就会将这些不良的情绪带入你的睡眠中,会刺激到大脑皮层,导致睡眠状态中非常的多梦。 2.睡眠不规律。有不少人在生活中的睡眠状态都非常不规律,日常特别喜欢熬夜,睡眠时间时常短时的。在这种情况下,生物钟是处于紊乱状态下的,精神状态也会受到一定的影响。

脉发生痉挛,动脉的官腔变窄,我们身体中的血液回流发生了障碍导致了我们的手脚出现发麻的症状。 原因四:颈椎病 我们都有过久蹲不起就容易导致我们手脚出现发麻的现象。身体经常发麻的人群大多都是一些久坐颈椎有毛病的人。具有颈椎病的患者,他们的颈椎是突出的,突出的部分常常会把压迫到旁边的颈椎根部,导致了手脚出现了发麻的症状。 原因五:糖尿病导致 糖尿病也会引起我们手脚出现发麻的症状,糖尿病严重的患者容易导致本身周围神经发生了病变周围神经在我们的活动中是有着一定的控制作用的,周围神经发生了病变,就很容易导致了患者的脚趾或者手指发生发麻的现象。 如出现上述手脚发麻的原因,因及时到

医院做好检查,确诊后及时治疗。 不管什么原因,烧烫伤,最正确的自我处理方法是用流动的冷水冲洗15-30分钟,如果条件不允许或者部位不合适,可以用冷毛巾敷或者冷水浸泡替代。需要注意的是,冷水用普通室温的水即可,如自来水,水温并非越低越好。有研究显示,如水温低于4度,时间长了会增加创面,因此,不建议使用冰水。冷水处理完,可以用干净的毛巾将伤处盖上,以免再次污染伤口,然后根据情况就医。

但如果发生烧伤后出现水泡,水泡较小,不要把水泡戳破,保持水泡完整,几天之后

在这种情况,很可能会导致睡眠中多梦的现象出现。 3.不良生活习惯。不良的生活习惯也会导致睡眠状态受到影响,比如很多人喜欢在睡前吃夜宵,而夜宵又喜欢吃一些特别油腻的食物。在这种情况下,会导致我们的肠胃“加班加工作”,会影响到正常的睡眠质量。这就是中医所说的“食不安、寐不寝”了,还有就是在睡前经常做剧烈运动的话也会导致多梦。 该如何去缓解多梦的现象呢? 首先,要养成一个规律的生物钟。给自己做一个规定,每天几点之前一定要睡觉,早上几点起来。在开始的时候可以会比较困难,躺在床上怎么都睡不着,在这个时候,

试着去放松自己,听一些舒缓的音乐,让自己的大脑放松下来,就可以逐渐的进入睡眠了。养成一个规律的生物钟,可以有有效的改善多梦。

其次,在生活中不要给自己过大的压力,在睡前不要再去思考让人烦恼的工作了。让自己的大脑可以有个体息的时间,长期让大脑处于超负荷的工作下,它也是会“罢工”的。一定要注意避免这个情况,感觉到压力特别大的时候,也可以出去走一走,做做舒缓的瑜伽运动等,缓解下自己紧张情绪。



## 这些习惯让你变得越来越丑

长得好不好看,一半靠基因,一半靠打扮。排除基因这个我们无法改变的因素,后天的努力对于我们变好看有着至关重要的作用,生活中有些坏习惯,只会让自己越来越丑! 1.咬指甲 很多人从小养成咬指甲的习惯,其实无论是咬指甲、咬比或者是咬嘴唇,长期这样说的话,很容易导致牙齿“地包天”。牙齿地包天是指上前牙错位于下前牙后侧,前牙无咬合功能,上牙槽及上唇后缩,俗称“兔唇”,是比较常见的颌骨发育畸形之一。 不及时纠正的话,还可能使面部骨骼

畸形,导致下巴特别翘,变成“月牙脸”。 2.单边咀嚼 有些人由于一侧侧齿或者智齿导致咀嚼会有疼痛感,喜欢单边咀嚼。长期这样做,容易导致脸部一侧的肌肉比较丰满,导致脸不对称。 3.长期用嘴呼吸 注意这里说的是长期用嘴呼吸,像感冒期间由于鼻塞无法正常呼吸,用嘴呼吸这类短期行为不在此列。很多人由于鼻炎等原因,习惯性地用嘴巴呼吸。 当口腔呼吸量超过30%,在医学上就可被称为“口呼吸”。口呼吸可能会导致一系列面部变化,如牙齿不齐、龅牙、脸中部塌陷等。 4.长期低头 作为一个低头族,低头看手机是每天必不可少的一个动作。低头时,我们的额头会处于紧绷状态,脖子肌肤也会被挤压,长此以往,容易形成抬头纹和颈纹。 如果有上面这些习惯,建议还是改掉它们,说不定会有意想不到的收获。

物,因为这些药物刺激性太强,会加重伤处疼痛。 按伤情级别分,一度烧伤仅伤及表皮,特点是皮肤变红,没有水泡;二度烧伤伤及真皮中层,不仅疼痛明显,还会出现水疱。三度烧伤则呈现出皮肤坏死、剥落等特征。一般情况下,1度及部分2度的烧烫伤可以自行在家处理。如果发生大面积,深度达2度-3度的严重烧伤病人,应立即送往医院治疗。 如果发生烫伤后出现水泡,水泡较小,不要把水泡戳破,保持水泡完整,几天之后



待其自行慢慢瘪下去就好了。若水泡比较大,如超过指甲盖大小,则建议大家去医院由医生处理。

石门市人民医院 二十六病区 儿科(一)	石门市人民医院 二十七病区 儿科(二)	石门市人民医院 二十八病区 儿科(三)	石门市人民医院 二十九病区 神经内科	石门市人民医院 三十病区 神经内科	石门市人民医院 三十一病区 神经内科	石门市人民医院 三十二病区 神经内科	石门市人民医院 三十三病区 神经内科	石门市人民医院 三十四病区 神经内科	石门市人民医院 三十五病区 感染科	石门市人民医院 三十六病区 急诊科
名医恭候:胡建国 刘培华	名医恭候:胡建国 向阳 伍娟娟	名医恭候:胡建国 连敏	名医恭候:王浩 龚秀玲	名医恭候:李浩 皮庆军 万军	名医恭候:朱超纲 王勇 杨超非	名医恭候:熊纯金 高芬	名医恭候:文海云 李超然	名医恭候:黄光长 田泽飞	名医恭候:王波	名医恭候:赵介
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