

中华医学会精神医学分会2019蒲公英基层巡讲活动在我院举行



6月22日,30多名参加中华医学会精神医学分会2019蒲公英基层巡讲活动的专家们参观我院康复中心后感叹不已:“这么好的心理、精神康复场所,真正体现了医院一心为民的公益心!”

这次来院的专家有来自中南大学湘雅二医院的陈晓岗教授、谭力文教授,还有来自常德市康复医院等多家精神专科医院的领导、专家们。当日上午,陈晓岗教授、谭力文教授分别在心理卫生科3各病区进行了疑难病例查房和讨论,认真分析,倾心指导,

么有利的条件,患者的康复效果肯定会好!

下午,陈晓岗教授、谭力文教授在学术报告厅做了学术演讲。

院长唐志远对远道而来的专家们表达了欢迎和感谢。他希望各位专家不吝赐教,对我院心理卫生科的建设和发展提出建议,让管理、诊疗更加规范化,医护人员不断成长,使石门及周边地区的心理、精神疾病患者得到及时、有效的康复。

我院心理卫生科主任覃事斌和医护团队全力促成、配合了此次学术活动。他说,专业规范的心理、精神康复,需要长期的付出和努力,更要有着一颗同情、善良、坚持的心,期待自己和团队能不忘初心,不负使命,耕耘好这块土地,结出丰硕的果实。

科室简介

科室创立于2000年3月,十多年来已逐步发展成为澧水流域心理疾病诊疗康复中心。开设病床180张。现有医护人员38人,其中高级职称2人,中级职称6人。所有医生均在省级以上三甲医院进修深造。按照《精神卫生法》管理要求,依法管理、规范服务;保护和尊重病人合法权益。学科设置完备,病区布局合理,诊疗设施先进。采用自主性化原则。真正实现了医院园林化、管理人性化、治疗多元化。

一、科室设置

1.一科二区一中心;即重病区(男女病

区,封闭)。轻病区(神经症病房、睡眠病房,开放)。心理康复治疗中心。

2.开设心理卫生门诊,心理咨询及调查以及心理评估专业诊室。

二、医疗设备:拥有国内先进的心理测验诊断系统、生物反馈及音乐放松催眠系统;脑功能分析仪、超反射脑磁治疗仪、ECT治疗仪,多功能康复娱乐设施等。

三、专科诊治范围

1.精神疾病治疗:精神分裂症、心境障碍(躁狂抑郁症)、偏执性精神障碍、应激障碍;神经症性障碍(神经衰弱、强迫症、疑症、焦虑症、躯体化障碍);进食、睡眠、性功能障碍;人格及性心理障碍;癫痫性精神障碍;儿童情绪和行为问题(多动、抽动及品行障碍、精神发育迟滞、孤独症);网络成瘾、酒精依赖;老年期心理问题等。

2.心理咨询:各种精神障碍的医疗咨询,与疾病相关的各种心理问题咨询,生活事件或长期心理矛盾所引起的心理危机或情绪问题;对人格障碍及违纪行为者进行一心理疏导,对学习困难、青少年早恋、婚姻家庭问题提供心理支持指导。

3.调查心理:韦氏智力测定(成人、儿童),个性人格测定,心理健康筛查,婚姻家庭及生活质量评估,精神疾病诊断量表。

4.精神、智力残疾等级评定。

(梁雨虹)

我院举行护理实习生岗前培训

——石门县人民医院护理实习生岗前培训

6月20日,护理部组织90余名护理实习生在行政综合楼六楼会议室举行了2019年护理实习生岗前培训。

护理部主任刘红艳主讲了《学习护理、热爱护理》,从护理是一门艺术、优质护理内涵、快乐护理、护理人员的职业素养、怎样高效学习护理等方面进行详细讲解,告诉大家“护士是没有翅膀的天使,是真善美的化身”,只有热爱护理才能学好护理,鼓励实习护士积极参加医院内的各种培训及护理部组织的各项活动,要求每个同学都要养成“实习笔记”的好习惯,并提出了“每个人都应该把自己当做品牌来经营”。

接下来,刘红艳主任和大家详细解读了《护理工作核心制度》,护理工作核心制度是确保医院护理质量,规范护理行为,杜绝不良事件的重点制度,是护理人员临床工作中必须遵守的工作准则。刘主任要求全体护生必须加深对护理工作核心制度内涵的理解,掌握并正确运用,严格落实,确保临床护理安全。

护理部副主任蔡瑛讲解了《护理安全与防护》,通过多个案例分析现场提问的形式,强调了医疗护理风险防范,强化了“安全是护理工作的核心”,加强了安全知识的学习。

保卫科苏宏志进行了《消防安全知识讲座》,“生命只有一次”,用现场展示的方式强化了消防安全知识。

科教科唐维老师介绍了医院的基本情况,强调了有关实习期间的各种规章制度。

院感科刘辉琼老师和同学们分享了《助力感控、我们在行动》,以“医院不能给病人带来伤害,这是医疗活动的底线”为中心强化了护理实习生的院感知识。

培训部副主任汤娜娜进行了《护士服务规范与礼仪培训》,并请临床科室的陈艳、王妮2位老师现场示范了护士的站姿、坐姿、端治疗盘、推治疗车等规范礼仪,最后还为他们们的着装及站姿进行了现场指导,整个过程大家都很积极,气氛很热烈。

培训结束后护理实习生还一起拍了大合照。

根据安排,两周后会进行护理实习生岗前培训考试



考核,期待他们取得优异的成绩,更期待他们实习期间的表现!实习作为学生的最后一段旅程,希望他们为自己学生生涯画上一个完美的句号!(护理部)

儿保中心举办第二届父亲节亲子活动



6月15日上午,我院门诊四楼儿童保健中心“第二届父亲节亲子活动”现场热闹非凡,参加活动的除了宝宝、宝爸、宝妈,还有一大波爷爷奶奶外公外婆,场面甚是热闹。

活动开始前,儿保中心资深专家张忠梅医生为家长讲授宝宝长高小常识。

随后,参加活动的爸爸和宝宝分成不同小组,分别进行了宝贝爬行大赛,小脚踩大脚游戏和手工串珠比赛。

成长之路,离不开爱的陪伴,离不开健康的呵护,通过本次亲子活动,增进了父子感情,锻炼了孩子的活动能力。(梁雨虹)

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 陈一静 咨询电话:5323003	名医恭候:吴敏 唐永德 咨询电话:5322729	名医恭候:袁健保 唐文小波 咨询电话:5323039	名医恭候:李际才 贾用礼 咨询电话:5323056	名医恭候:李赛娟 唐慧华 咨询电话:5323069	名医恭候:李奕媚 张静 咨询电话:5323071	名医恭候:何本林 李静 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 咨询电话:5323091	名医恭候:康健 李敬杰 咨询电话:5323093	名医恭候:王照红 李敬杰 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



湖南省石门县人民医院
长沙医学院附属石门医院

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

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6期 总第199期

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



6月19日,益阳医学高等专科学校附属石门县人民医院签约暨揭牌仪式在

益阳医学高等专科学校附属石门县人民医院揭牌!

人民医院医学教学部门前举行。来自于全院各临床科室的医护人员及学生代表约200人共同见证这个神圣而激动的一刻。

益阳医学高等专科学校党委书记周逢春、副校长姚腊初率领导教务、医疗系、护理系等负责人一行7人;石门县政府副县长黄蕾、县卫健局局长张中合及人民医院全体领导班子成员参加揭牌仪式。

院长唐志远“大、喜、喜、喜”四个字表达了喜悦的心情。除了

感谢学校、县委县政府及社会各界的信任和支持,还要为全院上下1400多名

工的努力拼搏和努力感动。正是大家的发展成就,才让医院拥有了今天的临床教学工作,保质保量完成各项任务,让学校满意,让家长放心!

益阳医学高等专科学校副校长姚腊初、石门县卫健局局长张中合、县政府副县长黄蕾分别致辞,充分肯定了院校合作的模式,期望通过相互协作、优势互补,产生丰硕的成果,推动医院工作再上新台阶,为提高人民群众健康水平、助推“健康石门”建设做出更大的贡献。

在友好热情的氛围中,益阳医学高等专科学校党委书记周逢春、我院院长唐志远代表院校双方交换合作协议书,并共同为益阳医学高等专科学校附属石门县人民医院揭牌。(梁雨虹)

呼吸与危重症医学科规范化建设项目通过国家认定!

6月27日,在北京召开的中国呼吸学科发展大会上,公布了全国第三、四批呼吸与危重症医学科(PCCM)专科规范化建设项目认定单位,我院成为湖南省首家通过该项目评审的县级三级医院!

国家呼吸与危重症医学科规范化建设项目是推动呼吸学科发展的重要举措之一,也是破解科室规范化同质化发展难题的突破口,对呼吸学科发展有着重要的意义。我院呼吸内科于2018年下半年启动该项目,在院领导的重视与支持及上级医院的指导下,从人才培养、设施设备完善、空间拓展等方面不断强化与改进。2019年4月,通过严格自评后,将自评表提

交国家呼吸与危重症医学科PCCM创建项目组并审核合格。

6月14日,国家呼吸与危重症医学科规范化建设项目(PCCM)专家组来院实地评审。在病房和门诊,专家组通过现场查验、提问抽查、员工交流、资料核实、患者访谈等方式,对我院呼吸与危重症医学科规范化建设项目(PCCM)进行了严谨而又精细的考核。

此次通过国家呼吸与危重症医学科(PCCM)专科规范化建设项目认定并授予证书,对我院呼吸与危重症医学科建设是一个极大促进,也是对全体奋发向上的呼吸内科医护人员的莫大激励。(梁雨虹)

2019年石门县乡镇卫生院适宜技术培训班在我院举行

为提高全县乡镇卫生院服务能力和诊疗水平,让基层医务人员特别是临床医生的判断思维、实战经验得到锤炼和提升,6月28日,由县卫健局主办的2019年石门县乡镇卫生院适宜技术培训班在我院奉天楼学术报告厅举行。

来自本县的20个乡镇卫生院、两家签约民营医院以及邻县临澧、慈利的9个乡镇卫生院业务副院长、技术骨干、护士长等近70人参加了培训。

石门县卫健局副局长熊松明、院长唐志远分别在开班仪式上致欢迎词。随后,我院神经内科、心血管内科、妇产科、急诊科等



博爱简讯

石门县自来水公司的干部职工来我院参加健康知识讲座

在我院体检中心,每天前来体检的人群非常多,拿到体检结果后,大家的疑问也非常多。很多人对健康体检有了更高的期待和标准,他们不仅是来单纯的检查身体,更需要合理的疾病预防和健康保健指导。针对这些实际情况,我院体检中心邀请石门县自来水公司的干部职工,进行了一场别开生面的健康讲座。

6月4日下午,石门县自来水公司的干部职工共135人齐聚我院奉天楼三楼多媒体教室,来自体检中心、妇产医院、心血管内科、肝胆外科及乳腺甲状腺外科的医师为大家带来了精彩的健康知识讲座,并指导大家正确解读体检报告。(陈琴琴)

眼耳鼻喉科进社区进行爱眼日宣教活动

6月6日,是全国爱眼日,为了更好地指导青少年正确用眼,预防近视,我院眼耳鼻喉科在爱眼日前夕前往学校和社区,进行了视力筛查和健康讲座。

6月4日下午两点半,眼耳鼻喉科医护人员来到楚江街道二完小,为小朋友们测量视力、验光,并宣教正确用眼的方法。下午六点,医护人员又马不停蹄地来到澧阳社区,在楚江街道“我们的节日·端午”主题活动中,我院眼耳鼻喉科主任李新浩走上讲台,为居民们进行眼健康知识讲座,“怎样预防孩子近视?发现近视后怎样正确矫正?你家孩子的视力度数合不合适?”针对备受大家关注的这些问题,李主任一一作了解答。(陈琴琴)

健康教育大课堂第一期在门诊启动

6月13日,在我院门诊一楼大厅,众多病友的目光被一场“健康教育大课堂”吸引了过来,免费测量生命体征、听专家讲座,还有丰富礼品,原来,这是我院首期健康教育大课堂的现场。

本期大课堂是由心血管内科十八病区的医护团队进行,前来咨询心血管问题的病友挤满了咨询台,工作人员分工协作,发放宣教资料、测量生命体征、提供健康咨询,随后,心血管内科十八病区主任刘倩为病友们带来了胸痛知识讲座。(陈琴琴)

义诊团队走进杨二汉社区

6月25日,我院健康义诊团队驱车出发,前往东城永兴街道办杨二汉社区开展义诊活动,为那里的父老乡亲送健康,送知识。

3个小时,200多名居民接受了专家一对一问诊咨询,按医嘱进行了血压、血糖检测,以及心电图、彩超检查,满意而归。

杨二汉社区的工作人员尽心尽力做好各种疏导和保障,对于居民们的健康检查结果也很重视,他们表示,将不断加强与医院的联系,定期开展不同形式的健康宣讲、义诊活动,提高居民健康素养,为建设美丽社区做出尽一份力。(梁雨虹)

漏尿、盆腔疼痛,试试盆底康复治疗

“想不到几十年的老毛病不用做手术就可以治好,我最怕住院开刀了。现在好啦,我这么多年漏尿的老毛病在人民医院妇产科门诊就治好了,真心感谢你们。”

“我也好了很多,下面不疼了。以前呀,就像火烧火燎的疼,疼得心里不好,坐卧难安。我在人民医院门诊妇产科做了仪器康复后,杨医生又给我做了手法治疗,现在真的一点都不疼了,尿频尿急也好多了。”

这是石门县人民医院盆底康复治疗室的医生护士和来治疗的宝妈、大姐、阿姨们的日常对话。

78岁的陈阿姨是一位退休老职工,20多年前就出现咳嗽、打喷嚏的时候漏尿,严重的时候甚至轻微的走路,从椅子上站起来,尿液都自主的流出来,需要长期使用卫生巾、尿垫。曾经多次在外院就诊,都建议手术治疗,但是因为陈阿姨78岁的高龄和合并高血压、

高血脂等内科疾病,手术风险较大,家属不敢轻易手术。今年3月份陈阿姨在院门诊妇产科就诊,诊断为压力性尿失禁(重度),子宫脱垂(中度)、阴道前后壁膨出II度。随后开始进行盆底康复治疗,经过3个疗程的盆底康复治疗,尿失禁的症状已完全解除,再也不用使用尿不湿了。

今年60多岁的汪阿姨,因为反反复复发作的盆腔、会阴区的疼痛和尿频尿急就诊过多家医院,看过多位医生,查尿常规和彩超都没有明显问题。一直没有明确诊断,症状越来越严重。直到4月份来我院就诊,遇到了杨医生,考虑诊断为慢性盆腔疼痛和膀胱过度活动综合征,建议做盆底康复治疗。汪阿姨和老伴怀着半信半疑的心态开始进行康复治疗,治疗2个疗程后疼痛完全解除,尿频尿急的症状也有明显好转。汪阿姨和老伴高兴的对我们的医生护士说“这相信人民医院,相信妇

产科,相信杨医生,没错!”不仅仅如此,还有很多很多做过治疗的患者都向我们的医护人员发来效果反馈,并表达对我们盆底康复中心的感谢感激之情。

国际尿控协会将尿失禁定义为“主诉为任何非自主性漏尿行为”。从90年代中期起,尿失禁已被列为世界五大慢性病之一,它的女性中的发病率远远高于男性,严重影响身心健康和生活质量。临床上较常见的有六种尿失禁类型,分别为压力性尿失禁、急迫性尿失禁、混合型尿失禁、功能性尿失禁、充盈性尿失禁和反射性尿失禁。压力性尿失禁:是指在腹压(咳嗽、大笑、打喷嚏)增高时尿液出现不自主的自尿道出口流出,是最常见的尿失禁的类型,80%的压力性尿失禁的患者同时伴有盆腔脏器脱垂。

慢性盆腔疼痛是指盆腔相关结构出现的慢性或持续性疼痛,持续时间至少6个月,通

常伴有下尿路、性功能、消化道、盆底或妇科功能障碍症状和消极的认知、行为、性和情绪的变化,疼痛部位在盆底、脐平面以下、腰腹部或臀部。无论是尿失禁还是慢性盆腔疼痛,尽早进行盆底康复治疗都会有理想的效果。

盆底康复治疗中心电话: 5330583 上班时间:早上8:00—17:30,中午不休息 盆底康复专科门诊:708诊室杨银坤 周一至周六 地址:石门县人民医院门诊妇产科7楼

高龄产妇急性心衰生命垂危,多科协作挽救母子生命

题记:每一个孩子都是天使,每一位母亲都是被天使选中的。

近日,我院产科收治了一位特殊的孕妈妈,“44岁高龄孕妇、呼吸困难、心慌...准备抢救!”从外院转入的高危孕妇李敏(化名)刚到达产科五病区,科室团队迅速准备好抢救设备,妇产医院院长李赛媚指挥抢救:立即予吸氧、吸氧,监测生命体征及血氧饱和度。完善相关检查,利尿、抗心衰。对胎元予以胎心促肺成熟,并注意胎心音及产兆,必要时做好接生、抢救新生儿准备。

保?如果立即手术,孕母是否能承受?会不会导致心衰、肺水肿更加严重?一系列的问题如同拦路虎一般挡在医务人员面前,如何才能保证母婴的安全也成了摆在李院长及每个产科人面前最大的问题。

当晚上,李院长决定再次邀请请心内科、呼吸内科、及内分泌科、新生儿科、麻醉科等进行多学科会诊,同时于晚上组织全科医护人员大讨论。讨论一直持续到晚上11点,考虑到诊断明确(33周4天单活胎)并已促胎肺成熟,如果继续妊娠会加重心脏负担,随时出现病情变化;大家一致认同待孕母情况稳定后行剖宫取胎。

经过完善检查,李敏是“左心衰合并急性肺水肿”的高龄孕妇,此时她不能平卧、呼吸十分费力,双下肢水肿严重。主治医师陈媛媛立即与家属沟通,告知目前病情危重。同时请心血管内科、呼吸内科会诊。

入院第四天,产妇病情稍微稳定,李院长及陈媛媛医生查看病人并评估后可以手术,于14:00在CSEA下子宫下段剖宫产术,取出一活男婴,APGAR评分良好,外观发育无畸形,胎盘胎膜娩出完整,子宫收缩可,术后安返病房。新生儿转入新生儿科继续观察治疗!

术后第二天,李敏症状明显好转,医嘱停病危改病重。术后第三天,李敏生活已部分能自理。

保大、保小?还是大小都保?怎么

保?如果立即手术,孕母是否能承受?会不会导致心衰、肺水肿更加严重?一系列的问题如同拦路虎一般挡在医务人员面前,如何才能保证母婴的安全也成了摆在李院长及每个产科人面前最大的问题。

当晚上,李院长决定再次邀请请心内科、呼吸内科、及内分泌科、新生儿科、麻醉科等进行多学科会诊,同时于晚上组织全科医护人员大讨论。讨论一直持续到晚上11点,考虑到诊断明确(33周4天单活胎)并已促胎肺成熟,如果继续妊娠会加重心脏负担,随时出现病情变化;大家一致认同待孕母情况稳定后行剖宫取胎。

首场门诊新技术项目及服务推广会举行

6月20日,我院2019年度首场门诊新技术项目及服务推广会在奉天六楼举行。

副院长徐兆辉主持会议,全科科主任、护士长及全体医师及部分医技人员参会,院长唐志远也坐在了科主任人群中,认真观摩这一场“学术秀”。

第一位上台的是消化内镜室医生张巧,她一上来就将家底兜了个全:人员、设备、诊断治疗项目、新技术.....一项一项,如数家珍,让听众大开眼界;接下来上台的是呼吸内科主任唐纯金,他的准备非常充分,尤其是



正是认识到门诊发展的前景和人才,我门不断强化门诊建设,重视人才的培养、设备的投入以及各种流程的优化,门诊与病房并重,优势互补,优势发展,才有了今天的推广会,才有了我们一拨又一拨的骨干“潇洒秀一回”,勇敢为自己、为科室站台!(梁雨虹)

前,外观发育无畸形,胎盘胎膜娩出完整,子宫收缩可,术后安返病房。新生儿转入新生儿科继续观察治疗!

术后第二天,李敏症状明显好转,医嘱停病危改病重。术后第三天,李敏生活已部分能自理。

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 神经内科	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 老年病内分科	石门县人民医院 十七病区 耳鼻喉科	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 神经内科	石门县人民医院 二十四病区 中医	石门县人民医院 二十五病区 中医
名医恭候:刘斌 毛志新	名医恭候:蓝文君	名医恭候:黄登元	名医恭候:赵立龙	名医恭候:李新浩	名医恭候:刘倩	名医恭候:梁传亮	名医恭候:王文超	名医恭候:李赛媚	名医恭候:周美涛	名医恭候:龙朝晖	名医恭候:唐纯金	名医恭候:李超荣
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:5330013	咨询电话:5330550

六月的别称

※季夏

夏天的时段按照来临的顺序分为孟夏、仲夏和季夏,因此六月又叫季夏,代表同样意义的别称还有暮夏、晚夏、杪夏,杪本来是指树梢,后来借指季节、岁时的尾端。

※伏月

俗话说:三伏之中逢酷热,意思是三伏乃一年中最热的天气。由于三伏中的初伏、中伏大都在六月,所以六月被称为“伏月”。

※暑月

六月的记忆,是和酷热相伴的,东风消停,大地如蒸,小暑、大暑节气也都在六月,人们把六月称之为“暑月”。

※烦暑、溽(ru)暑

在闷热、潮湿的天气中,人们的心情也会因此而烦躁不堪,所以六月别称“烦暑”、“溽暑”。

※焦月

这个时候大江南北,都是高温酷暑,盛热的阳光炙烤着万物,万物仿佛都被烤焦了,于是六月形象地叫做“焦月”。

※遁月

从古到今,人们总是想尽各种办法避暑,成为“遁月”,遁是避开的意思,六月即避开酷热,寻找清凉,还是人们在六月的心愿。

※天贶

江南梅雨季节一过,家家户户在六月初六天贶节这天开斋倒屣,把衣服、书籍拿到露天曝晒,以免霉烂,称“天贶”。“贶”是“赠、赐”的意思。

※荷月、莲月

江南的赏荷是在六月下旬,以六月二十四日为观莲节。每当这天,苏杭一带游物云集,满目裙袂,摇扇如云,人们在荷花荡旁,看那“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”。

※荔月

六月近秋,渐渐伴着瓜果的成熟,中甸翘楚便是今妃子乐得不挖嘴的荔枝,所以六月又称荔月。



小胖墩就是营养好吗?

不少人都有一种认知误区,认为小孩长得胖就是营养好,吸收好。实际上,孩子长得胖并非好事。

如果儿童体重属于肥胖型的,不仅会带来健康问题,还可能对孩子的心理造成一定的影响。

根据《中国儿童肥胖报告》调查研究显示,目前我国学龄前的儿童超重超重率为3.2%,肥胖率为4.3%,学龄儿童的超重率则为12.2%,肥胖率为7.3%。专家指出,如果在儿童时期没有及时的干预体重的发展,那么儿童肥胖会对成年时期的健康造成严重的威胁。

因此,作为家长,应该重视并干预儿童肥胖。儿童肥胖的“四宗罪” 1.影响呼吸系统 肥胖儿童的胸壁一般会有较多的脂肪堆积,容易导致胸廓出现压迫,长期会出现通气功能障碍,表现为肺活量降低,与此同时呼吸道的抵抗力也会降低,更容易出现呼吸道感染性疾病。

2.出现脂肪肝 肥胖会导致内脏疾病出现问题,其中,脂肪肝是最常见的。脂肪肝是脂肪长期堆积在肝脏的结果,肥胖儿童外在是皮下脂肪的堆积,就是我们所能看到的肥胖。 3.免疫力降低

科学减肥怎么吃?

3月不减肥,6月徒伤悲,很多朋友都开始了节食计划;确实“7分吃3分动”,吃不对,运动也白费。

减肥的第一步就要合理控制摄入量,让能量处于一个负平衡状态,摄入量少于消耗时,才有可能动用我们自身储存的脂肪,而人体的能量主要来源于蛋白质、脂肪、碳水化合物这三种物质。因此,吃对这三种物质减肥就事半功倍。

蛋白质:不同蛋白质作用不同 减肥期间蛋白质的摄入要高于平时,要达到总热量的20%-25%,而一般正常人的摄入量占占比在10%-15%之间,蛋白质会增加饱腹感,维持氮平衡降低心脑血管疾病风险,增加骨矿物质的含量,增加蛋白质的摄入,还可降低瘦体重的消耗。

不过,蛋白质也分优质蛋白和非优质蛋白。动物蛋白、大豆蛋白都是优质蛋白。大豆指的是黄豆、青豆、黑豆,其他的豆类都算杂豆。有研究表明,不同蛋白在体内起的作用也略有不同,大豆蛋白的减脂作用优于酪蛋白。

7月7日是小暑节气。小暑时节气温高,阳气亢盛极易造成机体津液损伤,使人口干舌燥,不思饮食,此时吃大鱼大肉反而会令身体感到不舒服,相反吃点苦味食物反而能健脾开胃,令食欲大增。故有“夏日吃苦,胜似进补”之说。

古代五行学说所倡导的“春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸”颇有科学道理。而从中医角度讲,苦味食物皆属于寒凉性质,具有清热泻火、祛暑燥湿、生津开胃之功,因此特别适合在小暑时节食用。而在所有苦味食物中最典型的要数苦瓜了,此外还有苦菜、莴苣、苦丁茶、杏仁等。除了苦味食物,吃些凉性食物,也能起到和“吃苦”相同的作用,如西瓜、黄瓜、冬瓜、生菜等都属于凉性蔬菜,平时可以适当吃一些。

不同的苦味食物要区别对待 所谓“苦味食物”是因为食物中含有某些苦味的化学成分,苦味就在于此。有些苦味食物所含有的的是对人体有益的苦味化学成分,如苦瓜中的苦瓜苷有降血糖的作用,芹菜中的芹菜苷有降血压作用,茶叶中的生物碱和多酚类物质有提神和抗氧化作用等,适量地进食对人体有益。

但有的苦味食物含的则是对人体有毒的化学物质,例如不成熟的甜瓜蒂和根部就是苦味的,所含的是具有苦味的甜瓜毒素,一旦食用会出现胃痛、呕吐、腹泻等症状,严重者危及生命,临床上就曾有过进食引起中毒的报道。另外,苦杏仁也不能吃,因为其中的苦杏仁甙在酸和酶的作用下会水解为剧毒的氢氰酸,引起急性中毒,需彻底加工后才能食用。

小暑“吃苦”有讲究。对于夏季吃苦不好的人来讲,苦味食物的确能够健脾开胃。但过重的苦味或进食苦味食物过多,也会引发胃部不适、恶心、呕吐或腹泻等症状。因此,消化不良、容易腹泻的人不宜多吃苦瓜和西瓜;体质虚弱的老年人和脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用,否则会加重病情;另外,儿童的脾胃功能发育尚不健全,也不宜过多地食用苦味食物。

小暑吃“苦”要依据个人体质和生活环境而定,并非人人皆宜。如在高温酷热的天气,可适当多“吃苦”,以清热祛暑,爽口开胃;而长时间待在办公室空调环境下少出汗者,饮食上适当“增辛”对行气养阳有一定的补益。在暑湿较重的天气,吃点苦味蔬菜,有助于化除人体内的湿邪;但有实热者,想通过吃苦瓜来清热败火时,最好是切薄片凉拌着吃,这种做法更接近于原汁原味,能更好地发挥食疗功效。

夏季到来,不少家庭会在冰箱里储存雪糕等冷饮。那么,这些冷饮会过期吗?答案是:会过期。

过期的雪糕不能吃,如果吃了变质的雪糕容易引发胃肠炎等疾病,导致腹泻、腹痛。一般正规企业生产的雪糕在保质期内是安全的。除非是储藏环境没有达到要求。在行业标准中,要求雪糕等冷饮的储藏环境≤-22℃,只有在恒定的冷冻状态下,才能适用原有的保质期。

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(二)	石门县人民医院 三十三病区 耳鼻喉科(一)	石门县人民医院 三十四病区 耳鼻喉科(二)	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
名医恭候:胡建国	名医恭候:胡建国	名医恭候:胡建国	名医恭候:王浩	名医恭候:王浩	名医恭候:李锋	名医恭候:李超荣	名医恭候:唐纯金	名医恭候:李超荣	名医恭候:李超荣	名医恭候:王浩
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

单纯性肥胖儿童的免疫功能会出现紊乱,容易增加感染性疾病的风险,同时病死率也高于正常儿童。

糖尿病的发生是由于内分泌受到了影响,研究显示肥胖儿童的胰岛B细胞分泌功能亢进,为了维持正常的糖代谢需要,身体会分泌大量的胰岛素,长期会引起胰岛分泌功能紊乱从而出现糖尿病。

5.影响心理健康 有研究显示,有肥胖症状的儿童更容易出现压抑、焦虑、社交障碍等心理问题。这可能跟儿童肥胖导致自身的不自信,出现压抑的情绪,在外遭到其他孩子的孤立和嘲笑,特别是女孩认为自己的体型很丑,导致心理出现严重焦虑,甚至出现社交障碍。而这些心理问题,又会进一步影响到孩子的行为,更加重不愿交朋友,不爱活动、孤独

性结肠炎,虚寒性腹痛腹泻等; ●疼痛性疾病: 肢体经络类疾病:肩周炎,颈腰椎病,腰椎间盘突出症,腰腿冷痛,四肢冷麻,腰肌劳损,坐骨神经痛,关节炎,网球肘,电脑手。 风湿免疫性疾病:如风湿与类风湿性关节炎,强直性脊柱炎、骨关节炎、产后风湿病、骨质疏松、风湿性多肌痛、痛风等; ●其他疾病等: 冲任虚寒:痛经,慢性盆腔炎,宫寒不孕等。

肾阳虚证:前列腺疾病,阳痿,遗精,早泄等; (唐植纲)

2019年石门县人民医院三伏贴活动时间表

基础贴 7月02日 头伏贴 7月12日 中伏贴 7月22日 加强贴 7月31日 末伏贴 8月11日

适宜病症: ●肺系疾病: 慢性支气管炎,哮喘,阻塞性肺气肿,过敏性鼻炎,慢性咽炎等。 ●消化系统疾病: 脾胃虚寒;慢性胃炎,慢性

结肠炎,虚寒性腹痛腹泻等; ●疼痛性疾病: 肢体经络类疾病:肩周炎,颈腰椎病,腰椎间盘突出症,腰腿冷痛,四肢冷麻,腰肌劳损,坐骨神经痛,关节炎,网球肘,电脑手。 风湿免疫性疾病:如风湿与类风湿性关节炎,强直性脊柱炎、骨关节炎、产后风湿病、骨质疏松、风湿性多肌痛、痛风等; ●其他疾病等: 冲任虚寒:痛经,慢性盆腔炎,宫寒不孕等。

肾阳虚证:前列腺疾病,阳痿,遗精,早泄等; (唐植纲)

2019年石门县人民医院三伏贴活动时间表

基础贴 7月02日 头伏贴 7月12日 中伏贴 7月22日 加强贴 7月31日 末伏贴 8月11日

适宜病症: ●肺系疾病: 慢性支气管炎,哮喘,阻塞性肺气肿,过敏性鼻炎,慢性咽炎等。 ●消化系统疾病: 脾胃虚寒;慢性胃炎,慢性

结肠炎,虚寒性腹痛腹泻等; ●疼痛性疾病: 肢体经络类疾病:肩周炎,颈腰椎病,腰椎间盘突出症,腰腿冷痛,四肢冷麻,腰肌劳损,坐骨神经痛,关节炎,网球肘,电脑手。 风湿免疫性疾病:如风湿与类风湿性关节炎,强直性脊柱炎、骨关节炎、产后风湿病、骨质疏松、风湿性多肌痛、痛风等; ●其他疾病等: 冲任虚寒:痛经,慢性盆腔炎,宫寒不孕等。

肾阳虚证:前列腺疾病,阳痿,遗精,早泄等; (唐植纲)

2019年石门县人民医院三伏贴活动时间表

基础贴 7月02日 头伏贴 7月12日 中伏贴 7月22日 加强贴 7月31日 末伏贴 8月11日

适宜病症: ●肺系疾病: 慢性支气管炎,哮喘,阻塞性肺气肿,过敏性鼻炎,慢性咽炎等。 ●消化系统疾病: 脾胃虚寒;慢性胃炎,慢性

结肠炎,虚寒性腹痛腹泻等; ●疼痛性疾病: 肢体经络类疾病:肩周炎,颈腰椎病,腰椎间盘突出症,腰腿冷痛,四肢冷麻,腰肌劳损,坐骨神经痛,关节炎,网球肘,电脑手。 风湿免疫性疾病:如风湿与类风湿性关节炎,强直性脊柱炎、骨关节炎、产后风湿病、骨质疏松、风湿性多肌痛、痛风等; ●其他疾病等: 冲任虚寒:痛经,慢性盆腔炎,宫寒不孕等。

夏季到来,不少家庭会在冰箱里储存雪糕等冷饮。那么,这些冷饮会过期吗?答案是:会过期。

过期的雪糕不能吃,如果吃了变质的雪糕容易引发胃肠炎等疾病,导致腹泻、腹痛。一般正规企业生产的雪糕在保质期内是安全的。除非是储藏环境没有达到要求。在行业标准中,要求雪糕等冷饮的储藏环境≤-22℃,只有在恒定的冷冻状态下,才能适用原有的保质期。

小暑“吃苦”有讲究。对于夏季吃苦不好的人来讲,苦味食物的确能够健脾开胃。但过重的苦味或进食苦味食物过多,也会引发胃部不适、恶心、呕吐或腹泻等症状。因此,消化不良、容易腹泻的人不宜多吃苦瓜和西瓜;体质虚弱的老年人和脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用,否则会加重病情;另外,儿童的脾胃功能发育尚不健全,也不宜过多地食用苦味食物。

小暑吃“苦”要依据个人体质和生活环境而定,并非人人皆宜。如在高温酷热的天气,可适当多“吃苦”,以清热祛暑,爽口开胃;而长时间待在办公室空调环境下少出汗者,饮食上适当“增辛”对行气养阳有一定的补益。在暑湿较重的天气,吃点苦味蔬菜,有助于化除人体内的湿邪;但有实热者,想通过吃苦瓜来清热败火时,最好是切薄片凉拌着吃,这种做法更接近于原汁原味,能更好地发挥食疗功效。

夏季到来,不少家庭会在冰箱里储存雪糕等冷饮。那么,这些冷饮会过期吗?答案是:会过期。

过期的雪糕不能吃,如果吃了变质的雪糕容易引发胃肠炎等疾病,导致腹泻、腹痛。一般正规企业生产的雪糕在保质期内是安全的。除非是储藏环境没有达到要求。在行业标准中,要求雪糕等冷饮的储藏环境≤-22℃,只有在恒定的冷冻状态下,才能适用原有的保质期。

小暑“吃苦”有讲究。对于夏季吃苦不好的人来讲,苦味食物的确能够健脾开胃。但过重的苦味或进食苦味食物过多,也会引发胃部不适、恶心、呕吐或腹泻等症状。因此,消化不良、容易腹泻的人不宜多吃苦瓜和西瓜;体质虚弱的老年人和脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用,否则会加重病情;另外,儿童的脾胃功能发育尚不健全,也不宜过多地食用苦味食物。

小暑吃“苦”要依据个人体质和生活环境而定,并非人人皆宜。如在高温酷热的天气,可适当多“吃苦”,以清热祛暑,爽口开胃;而长时间待在办公室空调环境下少出汗者,饮食上适当“增辛”对行气养阳有一定的补益。在暑湿较重的天气,吃点苦味蔬菜,有助于化除人体内的湿邪;但有实热者,想通过吃苦瓜来清热败火时,最好是切薄片凉拌着吃,这种做法更接近于原汁原味,能更好地发挥食疗功效。

夏季到来,不少家庭会在冰箱里储存雪糕等冷饮。那么,这些冷饮会过期吗?答案是:会过期。

过期的雪糕不能吃,如果吃了变质的雪糕容易引发胃肠炎等疾病,导致腹泻、腹痛。一般正规企业生产的雪糕在保质期内是安全的。除非是储藏环境没有达到要求。在行业标准中,要求雪糕等冷饮的储藏环境≤-22℃,只有在恒定的冷冻状态下,才能适用原有的保质期。

小暑“吃苦”有讲究。对于夏季吃苦不好的人来讲,苦味食物的确能够健脾开胃。但过重的苦味或进食苦味食物过多,也会引发胃部不适、恶心、呕吐或腹泻等症状。因此,消化不良、容易腹泻的人不宜多吃苦瓜和西瓜;体质虚弱的老年人和脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用,否则会加重病情;另外,儿童的脾胃功能发育尚不健全,也不宜过多地食用苦味食物。

小暑吃“苦”要依据个人体质和生活环境而定,并非人人皆宜。如在高温酷热的天气,可适当多“吃苦”,以清热祛暑,爽口开胃;而长时间待在办公室空调环境下少出汗者,饮食上适当“增辛”对行气养阳有一定的补益。在暑湿较重的天气,吃点苦味蔬菜,有助于化除人体内的湿邪;但有实热者,想通过吃苦瓜来清热败火时,最好是切薄片凉拌着吃,这种做法更接近于原汁原味,能更好地发挥食疗功效。

夏季到来,不少家庭会在冰箱里储存雪糕等冷饮。那么,这些冷饮会过期吗?答案是:会过期。

过期的雪糕不能吃,如果吃了变质的雪糕容易引发胃肠炎等疾病,导致腹泻、腹痛。一般正规企业生产的雪糕在保质期内是安全的。除非是储藏环境没有达到要求。在行业标准中,要求雪糕等冷饮的储藏环境≤-22℃,只有在恒定的冷冻状态下,才能适用原有的保质期。

小暑“吃苦”有讲究。对于夏季吃苦不好的人来讲,苦味食物的确能够健脾开胃。但过重的苦味或进食苦味食物过多,也会引发胃部不适、恶心、呕吐或腹泻等症状。因此,消化不良、容易腹泻的人不宜多吃苦瓜和西瓜;体质虚弱的老年人和脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用,否则会加重病情;另外,儿童的脾胃功能发育尚不健全,也不宜过多地食用苦味食物。

小暑吃“苦”要依据个人体质和生活环境而定,并非人人皆宜。如在高温酷热的天气,可适当多“吃苦”,以清热祛暑,爽口开胃;而长时间待在办公室空调环境下少出汗者,饮食上适当“增辛”对行气养阳有一定的补益。在暑湿较重的天气,吃点苦味蔬菜,有助于化除人体内的湿邪;但有实热者,想通过吃苦瓜来清热败火时,最好是切薄片凉拌着吃,这种做法更接近于原汁原味,能更好地发挥食疗功效。

夏季到来,不少家庭会在冰箱里储存雪糕等冷饮。那么,这些冷饮会过期吗?答案是:会过期。

过期的雪糕不能吃,如果吃了变质的雪糕容易引发胃肠炎等疾病,导致腹泻、腹痛。一般正规企业生产的雪糕在保质期内是安全的。除非是储藏环境没有达到要求。在行业标准中,要求雪糕等冷饮的储藏环境≤-22℃,只有在恒定的冷冻状态下,才能适用原有的保质期。

小暑“吃苦”有讲究。对于夏季吃苦不好的人来讲,苦味食物的确能够健脾开胃。但过重的苦味或进食苦味食物过多,也会引发胃部不适、恶心、呕吐或腹泻等症状。因此,消化不良、容易腹泻的人不宜多吃苦瓜和西瓜;体质虚弱的老年人和脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用,否则会加重病情;另外,儿童的脾胃功能发育尚不健全,也不宜过多地食用苦味食物。

夏季到来,不少家庭会在冰箱里储存雪糕等冷饮。那么,这些冷饮会过期吗?答案是:会过期。

过期的雪糕不能吃,如果吃了变质的雪糕容易引发胃肠炎等疾病,导致腹泻、腹痛。一般正规企业生产的雪糕在保质期内是安全的。除非是储藏环境没有达到要求。在行业标准中,要求雪糕等冷饮的储藏环境≤-22℃,只有在恒定的冷冻状态下,才能适用原有的保质期。

小暑“吃苦”有讲究。对于夏季吃苦不好的人来讲,苦味食物的确能够健脾开胃。但过重的苦味或进食苦味食物过多,也会引发胃部不适、恶心、呕吐或腹泻等症状。因此,消化不良、容易腹泻的人不宜多吃苦瓜和西瓜;体质虚弱的老年人和脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用,否则会加重病情;另外,儿童的脾胃功能发育尚不健全,也不宜过多地食用苦味食物。

小暑吃“苦”要依据个人体质和生活环境而定,并非人人皆宜。如在高温酷热的天气,可适当多“吃苦”,以清热祛暑,爽口开胃;而长时间待在办公室空调环境下少出汗者,饮食上适当“增辛”对行气养阳有一定的补益。在暑湿较重的天气,吃点苦味蔬菜,有助于化除人体内的湿邪;但有实热者,想通过吃苦瓜来清热败火时,最好是切薄片凉拌着吃,这种做法更接近于原汁原味,能更好地发挥食疗功效。

夏季到来,不少家庭会在冰箱里储存雪糕等冷饮。那么,这些冷饮会过期吗?答案是:会过期。

过期的雪糕不能吃,如果吃了变质的雪糕容易引发胃肠炎等疾病,导致腹泻、腹痛。一般正规企业生产的雪糕在保质期内是安全的。除非是储藏环境没有达到要求。在行业标准中,要求雪糕等冷饮的储藏环境≤-22℃,只有在恒定的冷冻状态下,才能适用原有的保质期。

小暑“吃苦”有讲究。对于夏季吃苦不好的人来讲,苦味食物的确能够健脾开胃。但过重的苦味或进食苦味食物过多,也会引发胃部不适、恶心、呕吐或腹泻等症状。因此,消化不良、容易腹泻的人不宜多吃苦瓜和西瓜;体质虚弱的老年人和脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用,否则会加重病情;另外,儿童的脾胃功能发育尚不健全,也不宜过多地食用苦味食物。

小暑吃“苦”要依据个人体质和生活环境而定,并非人人皆宜。如在高温酷热的天气,可适当多“吃苦”,以清热祛暑,爽口开胃;而长时间待在办公室空调环境下少出汗者,饮食上适当“增辛”对行气养阳有一定的补益。在暑湿较重的天气,吃点苦味蔬菜,有助于化除人体内的湿邪;但有实热者,想通过吃苦瓜来清热败火时,最好是切薄片凉拌着吃,这种做法更接近于原汁原味,能更好地发挥食疗功效。

夏季到来,不少家庭会在冰箱里储存雪糕等冷饮。那么,这些冷饮会过期吗?答案是:会过期。

过期的雪糕不能吃,如果吃了变质的雪糕容易引发胃肠炎等疾病,导致腹泻、腹痛。一般正规企业生产的雪糕在保质期内是安全的。除非是储藏环境没有达到要求。在行业标准中,要求雪糕等冷饮的储藏环境≤-22℃,只有在恒定的冷冻状态下,才能适用原有的保质期。

小暑“吃苦”有讲究。对于夏季吃苦不好的人来讲,苦味食物的确能够健脾开胃。但过重的苦味或进食苦味食物过多,也会引发胃部不适、恶心、呕吐或腹泻等症状。因此,消化不良、容易腹泻的人不宜多吃苦瓜和西瓜;体质虚弱的老年人和脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用,否则会加重病情;另外,儿童的脾胃功能发育尚不健全,也不宜过多地食用苦味食物。

小暑吃“苦”要依据个人体质和生活环境而定,并非人人皆宜。如在高温酷热的天气,可适当多“吃苦”,以清热祛暑,爽口开胃;而长时间待在办公室空调环境下少出汗者,饮食上适当“增辛”对行气养阳有一定的补益。在暑湿较重的天气,吃点苦味蔬菜,有助于化除人体内的湿邪;但有实热者,想通过吃苦瓜来清热败火时,最好是切薄片凉拌着吃,这种做法更接近于原汁原味,能更好地发挥食疗功效。

夏季到来,不少家庭会在冰箱里储存雪糕等冷饮。那么,这些冷饮会过期吗?答案是:会过期。

过期的雪糕不能吃,如果吃了变质的雪糕容易引发胃肠炎等疾病,导致腹泻、腹痛。一般正规企业生产的雪糕在保质期内是安全的。除非是储藏环境没有达到要求。在行业标准中,要求雪糕等冷饮的储藏环境≤-22℃,只有在恒定的冷冻状态下,才能适用原有的保质期。

小暑“吃苦”有讲究。对于夏季吃苦不好的人来讲,苦味食物的确能够健脾开胃。但过重的苦味或进食苦味食物过多,也会引发胃部不适、恶心、呕吐或腹泻等症状。因此,消化不良、容易腹泻的人不宜多吃苦瓜和西瓜;体质虚弱的老年人和脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用,否则会加重病情;另外,儿童的脾胃功能发育尚不健全,也不宜过多地食用苦味食物。

小暑吃“苦”要依据个人体质和生活环境而定,并非人人皆宜。如在高温酷热的天气,可适当多“吃苦”,以清热祛暑,爽口开胃;而长时间待在办公室空调环境下少出汗者,饮食上适当“增辛”对行气养阳有一定的补益。在暑湿较重的天气,吃点苦味蔬菜,有助于化除人体内的湿邪;但有实热者,想通过吃苦瓜来清热败火时,最好是切薄片凉拌着吃,这种做法更接近于原汁原味,能更好地发挥食疗功效。

夏季到来,不少家庭会在冰箱里储存雪糕