

完美产后康复,和妊娠纹说拜拜

产后又瘦又美又健康、恢复火辣身材一直是每一个宝妈、每一个分娩后女性的追求。但是产后宝妈们出现的一些问题,产后腰酸背痛、盆底肌受损、产后身材变形,松松垮垮的肚子、布满银白色或紫红色条纹的肚皮,又让爱美的妈妈们欲哭无泪。你一直以为会跟随你一生的这些问题,现在有了解决的办法。

产后康复是指在科学的健康理念指导下,针对女性产后心理和生理变化进行主动的、系统的康复指导和训练,包括产后子宫复旧、盆底功能康复、形体恢

复、乳腺的泌乳与形态的恢复、心理以及营养等方面的检查与指导,促进产妇产后一年内快速恢复、全面恢复身心健康。而产后42天到产后半年是产后黄金恢复期。

妊娠纹是妊娠过程中出现的一种病理性皮肤改变,早期为暗红色或紫红色条纹,然后色素脱落、萎缩,最后稳定后呈现为银色或白色的条纹,主要集中在腹部,也分布在胸、背、臀部及四肢近端。妊娠期间随着肚子的不断膨大,皮肤的真皮层所承受的张力过大或持续的时间很长,胶原纤

维和弹性纤维的破坏,导致真皮层断裂,出现妊娠纹。另外由于孕体内激素水平的影响,弹力纤维和胶原蛋白减少,孕期体重增长过快、胎儿过大也容易导致妊娠纹的产生。

目前我院盆底康复治疗中心已经开展的产后康复项目有:产后盆底肌修复,妊娠纹修复、腹直肌分离修复、产后腰背疼痛治疗、产后尿潴留、产后子宫收缩和内分泌调整、体脂管理和形体塑造。全方位打造全套产后康复,让产后妈妈又瘦又美又健康!

(门诊妇产科 杨银坤)



盆底康复治疗中心电话: 5330583
上班时间:早上 8:00—下午 17:30(中午不休息)
产后康复和盆底康复专科门诊: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七楼

不用住院,黄疸宝宝也可以照蓝光了!

一个宝宝的降生,带给了家庭无限欢乐和幸福;但也有一部分宝宝不那么顺利,成为传说中的“小黄疸”(新生儿黄疸症)。有的宝宝呢,会在短时间内慢慢恢复正常;而症状稍重者,会影响食欲、生长及发育等等;有些严重的宝宝,会有生命危险,甚至留下身体、智力残疾。

面对宝宝的黄疸,很多家庭选择了住院——进入新生儿科监护室规范治疗,效果显著,但又不接受母婴分离的现状,尤其是给宝宝妈妈带来了诸多不便和痛苦。

为解决这种现状,满足家长需求,为他们提供更好的人文关怀,减少母婴分离,我院新生儿科对黄疸早期需要干预而未达到住院标准的“小黄疸”(新生儿的日间蓝光照射室进行蓝光治疗,无需住院,让宝宝妈妈及家人能够陪同在宝宝身边。同时可进行及时精准的家庭宣教,推广科学喂养新生儿知识及常见问题的识别与处理,也可有效减少因黄疸过高出现的危重症。

(吴敏)



光疗时间:周一至周五,9:00—16:00
光疗地点:石门县人民医院新生儿科广益楼4楼
咨询电话:0736-5322729(新生儿科)

呼吸内科正式更名为“呼吸与危重症医学科”

呼吸内科已经正式更名为“呼吸与危重症医学科”,目前所在门诊诊室区域也升级改造为“呼吸诊疗中心”,涵盖专科门诊、专科门诊、肺功能室、呼吸内镜室、呼吸门诊综合治疗室、肺康复室等,功能设置完全按照国家“呼吸与危重症医学科规范化建设评定标准”而建,将于6月初迎来国家验收。

我院于2018年12月启动呼吸与危重症医学科(PCCM)规范化建设,按照国家及国际现代呼吸与危重症医学科(PCCM)建制和体系,在上级医院的指导下,积极拓展诊疗空间,完善诊疗项目,引进设施设备,大力开展新技术项目,具备独立、规范化处理常见疾病、疑难疾病、危重症的条件和能力,人才齐备,专业分组精细,有完善的院内多学科综合诊疗模式(MDT),诊疗手段不断丰富,诊疗水平不断提高,为推动区域呼吸疾病防治水平做出了努力和贡献。

一如既往,不负所托,我院呼吸与危重症医学科(PCCM)33病区、34病区与您始终“同呼吸,共命运”!请记住他们的新名字——呼吸与危重症医学科(PCCM)!

(梁雨虹)

重症医学科(PCCM)规范化建设,按照国家及国际现代呼吸与危重症医学科(PCCM)建制和体系,在上级医院的指导下,积极拓展诊疗空间,完善诊疗项目,引进设施设备,大力开展新技术项目,具备独立、规范化处理常见疾病、疑难疾病、危重症的条件和能力,人才齐备,专业分组精细,有完善的院内多学科综合诊疗模式(MDT),诊疗手段不断丰富,诊疗水平不断提高,为推动区域呼吸疾病防治水平做出了努力和贡献。

一如既往,不负所托,我院呼吸与危重症医学科(PCCM)33病区、34病区与您始终“同呼吸,共命运”!请记住他们的新名字——呼吸与危重症医学科(PCCM)!

(梁雨虹)

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 痔瘡专科	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(二)	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(二)	石门县人民医院 二十三病区 神经内科	石门县人民医院 二十五病区 中医 康复科	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
名医恭候:刘斌 毛新志 咨询电话:5323112	名医恭候:蓝文 伍文君 咨询电话:5323125	名医恭候:黄登元 咨询电话:5324030	名医恭候:赵立龙 向泽林 咨询电话:5332600	名医恭候:卡新浩 胡振军 咨询电话:5323010	名医恭候:刘倩 谭传福 谢彬 咨询电话:5323033	名医恭候:梁传亮 董泽康 廖志勇 咨询电话:5336450	名医恭候:王文碧 李勇 彭志军 咨询电话:5324071	名医恭候:李贵清 刘义娟 咨询电话:5336480	名医恭候:周美涛 孙海琦 咨询电话:5339289	名医恭候:龙朝晖 郑建成 李彩华 咨询电话:5323030	名医恭候:唐植娟 刘培平 李彩华 李文文 咨询电话:5330010	名医恭候:胡建国 向阳 伍娟娟 咨询电话:5330550	名医恭候:胡建国 凌敏 李彩华 咨询电话:5330935	名医恭候:王浩 龚浩玲 咨询电话:5333003	名医恭候:王浩 刘培华 咨询电话:5333881	名医恭候:李锋 皮庆军 万军 咨询电话:5334569	名医恭候:朱超纲 冯勇 杨麒麟 咨询电话:5335019	名医恭候:熊纯金 高芬 咨询电话:5335200	名医恭候:文海云 李超英 咨询电话:5338521	名医恭候:熊清四 田泽飞 咨询电话:5324730	名医恭候:赵波 咨询电话:5323011	

2019年周年大事件

■ 2019年1月1日,《告台湾同胞书》(第五次)发表40周年
 ■ 2019年1月1日,中美建交40周年
 ■ 2019年3月5日,西柏坡会议(七届二中全会)召开70周年
 ■ 2019年4月23日,中国人民解放军海军成立70周年
 中国人民解放军海军是中华人民共和国的海上武装力量,中国人民解放军的海上军种。其下辖舰队包括北海舰队、东海舰队、南海舰队。
 ■ 2019年5月4日,五四运动100周年
 1919年巴黎和会上中国外交的失败,引发了五四运动。1919年5月4日发生在北京的一场以青年学生为主,广大群众、市民、工商人士等阶层共同参与的,通过示威游行、请愿、罢工、暴力对抗政府等多种形式进行的爱国运动,是中国人民彻底的反对帝国主义、封建主义的爱国运动,又称“五四风雷”。在五四运动中,学生罢课,工人罢工,商人罢市,提出“外争主权,内除国贼”“取消二十一条”“拒绝和约签字”等口号,同时要求惩办亲日派曹汝霖、章宗祥、陆宗舆。五四运动是新民主主义革命的开端。



随着智能手机的普及,低头族几乎随处可见。比如,边吃饭边玩手机;在轻轨、地铁上玩手机;有的人甚至在上厕所的时候也在玩手机。但是你知道吗?长时间玩手机不仅会对视力造成伤害,还会让颈椎承受重力。据了解,“手机族”经常都低着头,加上手机、平板电脑等屏幕小,眼睛必须更加专注,往往是越看头越低,时间一长,就容易出现颈椎病。

专家提醒,如果经常出现肩背酸痛、麻木,没有缘由的头晕目眩,颈部活动受限等现象,市民就应该警惕患上颈椎病。那么,如何对付颈椎病?

三个小妙招对付颈椎病



肝脏的健康对于每个人而言都非常的重要,养肝是我们每个人在生活中都需要去重视的一件事情。在我们的生活中有哪些方法可以帮助养肝呢?

1.饮食清淡
 想要养肝的话,在生活中的饮食要以清淡的为主,清淡的饮食对于肝脏的健康较为有利。不少人在生活中长期喜欢吃一些油腻、高脂肪以及高热量的食物,长期过量的摄入这些食物,会导致摄入的脂肪含量多余消耗,脂肪无法及时的分解而堆积在肝脏内,易引起脂肪肝的出现。这样做不利于我们的肝脏健康,所以养肝的饮食要以清淡的为主,并且要多吃一些新鲜的水果蔬菜。

2.戒酒养肝
 在我国不少人有喝酒的习惯,喝酒摄入的酒精在进入体内之后需要肝脏来进行代谢。长期过量的喝酒会导致肝脏的负担过重,大量的喝酒易引起肝脏的正常功能受损,可能会引起脂肪肝、酒精肝的发生。这对于肝脏的健康是很不利的,想要养肝的话最好的方式就是戒酒。

3.睡眠养肝
 在日常生活中要注意保持有足够的睡眠时间,在夜间睡眠状态下,我们的肝脏也在进行自我修复和代谢,长期如此的话,对于养肝非常的有利。反之,如若长期熬夜睡眠不足的话,会导致肝脏无法进行正常的代谢和修复,长此以往下去易引起肝脏功能受损。

4.心态养肝
 心态也是养肝的一个重要方式,我们都知道易怒伤肝这句话,这句话是非常有道理的。长期暴躁易怒的话,会导致体内的内分泌出现异常,从而使得肝气受损,易引起肝脏功能受损。长期保持好的心态,对于养肝是非常有利的。

这些食物让你的血管堵上加堵!

1.油炸食物
 油炸食物之所以成为很多人的心头爱,是因为它吃起来又香又脆,但长期吃炸鸡、薯条、油条等油炸食品容易造成血管堵塞。

2.高胆固醇食品
 像猪肝、猪肾等动物肝脏,属于高胆固醇食物,长期吃高胆固醇食物容易让血管堵塞得更厉害。

3.饱和脂肪酸比较多的食品
 如果我们经常吃肥肉、五花肉、人造黄油、奶精等饱和脂肪酸含量多的食品,会增加血管堵塞的情况。

4.反式脂肪酸的加工食品
 这些年来,越来越多关注到反式脂肪酸的加工食品,比如饼干、方便面、奶茶等食品几乎含有反式脂肪酸,很多人都清楚多吃这些食物不利身体健康,但是深受年轻人的喜欢,长期吃反式脂肪酸的加工食品会让血管出现堵塞。

哪些食物有助于疏通血管?
 看到这里,我们已经清楚哪些食物会加重血管堵塞,那么生活还是有很多

增强免疫功能的多糖,单纯吃一种蔬菜是无法满足人体对各种营养物质的需求,因此必须选择多种蔬菜,每天换着吃,才能保证各种营养素的充足摄入。

选择新鲜蔬菜
 蔬菜在存放或运输过程中,会有部分维生素和矿物质的流失,很多植物化学物质也会失去活性,更重要的是其中亚硝酸盐的含量也会有所增加,所以选择蔬菜一定要注意新鲜度,这样既能保证蔬菜的营养成分不会损失,又能保证蔬菜卫生安全。

选择深色蔬菜
 根据颜色蔬菜可以分为深色蔬菜和浅色蔬菜,深色蔬菜主要是指深绿色、橘红色、红色、紫色蔬菜等。深色蔬菜的营养价值要高于浅色蔬菜,因为这些蔬菜中富含β胡萝卜素,而且含有较多的植物化学物质,如叶黄素、叶黄素、番茄红素、花青素等,这些植物化学物质在人体抗氧化防衰老、保持正常的免疫方面以及预防一些慢性病过程中有着重要的作用。而且,一些深色蔬菜还具有促进食欲的作用。所以,中国营养学会建议每天摄入的深色蔬菜应占蔬菜总量的一半以上。

选择应季蔬菜
 根据营养成分的比较,应季蔬菜的营养价值高于反季蔬菜。以番茄为例,夏季的番茄自然成熟,口感偏酸,其中维生素C的含量达19mg/100g,冬季生长的西红柿,其口感远不及夏季,而且冬季西红柿的维生素C含量也低于夏季的番茄。而且,应季蔬菜可以避免使用各种催熟药物的影响。

随着我们生活的改善,人们餐桌也变得越来越丰富,但某些疾病也接踵而来,其中引人重视的就是心脑血管疾病在不断增加,我们都知道血管堵塞会严重威胁人类健康,因此预防血管出现堵塞对延长寿命有重要作用。饮食习惯与生活习惯对血管的堵塞有密不可分的关系。哪些食物容易让我们的血管堵塞?哪些食物有助于我们清理血管?



生活还可以吃些新鲜蔬果,水果含有多种维生素等营养物质,有助于血管的养护。蔬菜含有大量的膳食纤维,特别是秋葵、洋葱等绿叶蔬菜,膳食纤维可以调节血脂,协助降低胆固醇,在一定程度上可以清理血管。

3.海带
 海带、海藻中含有大量的牛磺酸、褐藻酸等营养物质,可以降低血液的胆固醇,抑制人体对胆固醇的吸收,加速人体新陈代谢。

孩子过敏,这些注意事项应做到!

生活中很多孩子的皮肤看起来总是起大片大片的红疙瘩,身为父母看了一定是非常心疼的。不少家长去到医院检查后,被告知孩子的这般状况是皮肤过敏引起的。这样的情况下,父母一定要注意做好应对措施缓解孩子不适感。

孩子过敏家长只能发愁?并不是为了缓解病情并有助孩子早日康复,四点注意事项家长们不可不知。

(1)不能乱用药物
 说到孩子过敏怎么办这个问题,实际上很多家长如果看到孩子身上起疙瘩的时候,就会非常着急,甚至会心急火燎地跑去药店买药膏来涂抹患



怎样科学选择蔬菜

处,但是在没有找到过敏原的情况下,盲目涂抹药膏不仅不会有太大的效果,一旦加剧过敏病情更是“得不偿失”。

(2)就医检查过敏原
 生活中的多样物质都可能使人过敏,同时,孩子过敏绝非小事并不容轻视。家长们再紧张也请冷静下来,尽快带孩子去正规的医院检查过敏原。只有确定过敏原,并且在接下来积极规避,才能避免过敏的问题再次复发,否则治疗过敏只能应付式,丝毫没有帮助。

(3)注意居住环境卫生
 身为家长一定要注意为孩子提供

一个卫生、健康的生活环境,尤其是应该注意清洁卫生,注意经常晾晒被褥,同时还应该注意卧室的通风透气等。居住环境的干净卫生无疑会影响过敏病情,环境好了,相信孩子过敏的问题也会得到缓解。

(4)要有耐心
 毫无疑问治疗过敏是一个复杂而长期的过程,在这个过程中身为家长一定要耐心,只有这样才能够长期作战打败过敏。

孩子过敏是日常生活中高发的话题,但是每个孩子过敏的原因以及治疗方法都不一样。身为家长一定要注意正确应对处理,而不是随便应付。

看到这里,我们已经清楚哪些食物会加重血管堵塞,那么生活还是有很多