

新项目！家长们可以带孩子来儿保中心做测试！

为什么我家孩子反应比别家孩子慢半拍？为什么孩子2岁多了还不说话？为什么孩子成绩老是跟不上？……这些疑问和焦虑，在很多家庭中都会存在。而发育迟缓、情感障碍(自闭)、学习能力低下等，在儿童中更不可见。如果家长没有早发现，通过专业医疗机构进行早干预和早治疗，极有可能贻误孩子一生。

2017年运行起即已开展儿童生长发育评价与指导、儿童智能测试与评估、儿童心理行为评估、气质类型评定等项目，为无数家庭和孩子提供了专业咨询和精准诊疗，护航孩子健康成长。今年，儿保中心与国内外先进儿童保健理念和系统接轨，引进智力测试新项目——儿童神经心理行为检查量表2016版，配有标准的测量工具箱和系统，所有评估测试者接受过上级医院专业培训并获得主测资格。

为什么我家孩子反应比别家孩子慢半拍？为什么孩子2岁多了还不说话？为什么孩子成绩老是跟不上？……这些疑问和焦虑，在很多家庭中都会存在。而发育迟缓、情感障碍(自闭)、学习能力低下等，在儿童中更不可见。如果家长没有早发现，通过专业医疗机构进行早干预和早治疗，极有可能贻误孩子一生。

适用年龄:0-6岁
测试内容:从小儿的大运动、精细动作、适应能力、语言、社会行为5个能区反应小儿的发育情况,计算出智龄发育商。根据发育商,综合评估儿童的智力发育分为优秀、良好、中等、临界偏低及智力发育障碍五个等级。2016版儿心还增加了交流互动警示行为,进一步扩展了诊断的范围,具有孤独症风险的儿童得以早发现,早诊断,早干预。

钟~1.5小时。(因检查时间过长,为了保障您孩子测试的准确性需提前预约)
评估后可以在一定程度上反映孩子的优势和劣势,家长可以知道此前教育中有哪些疏漏,此后教育也可以更有针对性。(黄文)

预约电话:5333761
检查时间:每周周一至周五下午
检查时须家长陪同,注意安抚孩子,确保孩子精神身体状态较好时进行。

我院积极开展肿瘤防治宣传周活动



2020年4月15-21日是第26个全国肿瘤防治宣传周,为深提高全社会癌症防控意识和能力,营造全民防癌抗癌的良好氛围,普及癌症防治核心信息和知识要点,倡导健康的生活方式,消除对癌症的误解和恐惧,树立大家防癌抗癌的信心。我院积极响应上级号召,开展了形式多样的活动。

活动期间,我院肿瘤血液科科配合常德市防癌协会进行线上科普直播,为广大市民普及肿瘤防治知识。直播课程共6场,每场均有数百名病友线上观看,受益群众1000余人。我院肿瘤科主任李锋在直播课程中主讲了《肿瘤的早发现早诊断》,取得良好反响。

同时,肿瘤科还进行了免费义诊活动,4月15-21日为所有挂肿瘤专科号患者免挂号费,共免费用1300余元,惠及225名患者。为了让更多静脉曲张患者受益,我院还进行了“抗路上,你我同心”健教会,免费为PICC置管和留置输液港患者进行维护,7天共维护PICC63人次、留置输液港2人次。共为患者节约费用近5000元。

经过此次全国肿瘤防治宣传周活动,有效宣传了防癌、抗癌知识,使更多患者了解了保持健康生活习惯的重要性,也让大家明白,早发现早诊断早治疗的重要性。有力提高了人民群众的卫生保健知识。(陕琴琴)

疫情之下的锦旗

过去两三个月,很多人经历了人生中最难忘的一段日子,更多人越来越明白健康的重要性,也更加理解广大医务人员的努力和不易。在我院各科室接连收到很多患者及家属的锦旗,每一面锦旗背后,都有一段令人感动的故事,今天,选几个故事说给大家听。

故事一:第13次住院的83岁老人

“这一年多,我总共住了13次院,几乎每隔一个月就要来住几天。呼吸内科就像是我的家一样,这些医生护士就是我的亲人。”近日,85岁的杨爷爷一家将精心准备的一面锦旗交到呼吸内科三十四病区全体医务人员手中,杨爷爷拉着病区主任王海云的手,乐呵呵地拉着家常。和其他常年住院的“老病号”不同,杨爷爷一家从不抱怨和气馁,总是乐观开朗、积极面对,儿女们也孝顺体贴。

医院里心情非常放松,我们做儿女的也很欣慰。”周尚昆医师介绍:杨爷爷因支气管炎胸膜粘连形成,导致反复胀气胸膜粘连。曾去上级医院胸外科求诊,都建议保守治疗。针对杨爷爷的病情,制定了详细的诊疗方案,包括通过胸水mNGS(微生物宏基因组二代测序)精准诊断病原菌,精准施治控制感染;多次自体血封堵术+胸膜粘连术减少带管时间等。我们坚持“以人为本”,因杨爷爷病程久远,呼吸内科医护人员全程指导呼吸功能康复锻炼和调节自身免疫力。正是大家的一次次努力,加上家属的理解与支持,才让杨爷爷多次脱险。

故事二:80岁的老人用锦旗还愿

“我只是来还愿。五年前我一只脚已经踏进了阎王殿,是人民医院医生护士把我拉了回来。当时我就在心里下了决心,只要医生把我救活,让我活过80岁,我一定回来给你们送锦旗。今天,我就是来还愿的。虽然疫情还在,大家都劝我过段时间,但是这个心愿不了,我睡都睡不着。”近日,在我院门诊大厅,一位老人握住呼吸内科三十三病区护士长贺玉兰的手,要她帮忙找恩人。原来,五年前,老人因严重肺部疾病入院,在我院重症监护室抢救多日才脱险,后来病情稳定后转入呼吸内科三十三病区治疗并康复出院。出院时,他从呼吸内科医生口中详细了解了自己的诊疗过程,当时就按下决心要努力活着,不能辜负医生护士的努力,只要活过80岁,就一定回医院给恩人们送锦旗,所以老人当时就留下了护士长贺玉兰的电话,护士长也隔段时间就询问老人的康复状况。

在贺护士长的帮助下,老人拿着锦旗,郑重地交给了重症医学科医护人员手中,“你们可能不记得我了,我当时昏迷不醒,也不记得你们,更没有说一句谢谢,但是这份恩情我一直记在心里,今天我专程来谢谢你们!”这个锦旗送的迟了一点,迟了5年!”老人的一席话让重症医学科护士长谌国荣眼眶泛泪花,她说:“这份‘迟到’的锦旗无比珍贵,也是对我们最大的鼓励,我们一定更加努力,不辜负患者的期望和家属的嘱托!”



故事三:两次住院,死里逃生的奶奶连送三面锦旗

“我先是尿结石住院,第二次又肺栓塞大抢救,疫情期间前前后后住了三个科室,三个科室都是我,所以我感谢你们。”原来,年前,奶奶因尿结石住院,大年三十都是在泌尿外科过的,但是在医生护士的精心照顾下完全康复出院。本以为就能安安稳稳待在家,没想到出院后有一天突然出现心慌难受,赶紧挂了心血管内科就诊,结果刚进门诊疗室就不省人事了。“幸亏当时是梁传亮主任坐诊,他迅速抢救,将我救了回来。”说起那段经历,覃奶奶心有余悸,“后来诊断是肺栓塞,非常凶险,我在重症监护室抢救了很多天,又转回心血管内科治疗终于康复。我是真心感谢他们。”

一面面锦旗,承载着患者的真情,更是和谐医患关系的见证,锦旗上金色的文字,是鼓励与信任,更是鞭策和责任,唯有医者初心不变,坚定向前!让生命的力量绽放更加美丽的光彩。(陕琴琴)

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 烧伤整形外科	石门县人民医院 十一病区 肝胆外科
名医恭候:覃事斌 陈登兵	名医恭候:吴 敏 唐永池	名医恭候:袁健保 唐永池	名医恭候:李际才 唐永池	名医恭候:李爽媚 唐国欣 李静	名医恭候:刘洁 陈静	名医恭候:何本林 邱勇 曹汭	名医恭候:张云波 邱勇 曹汭	名医恭候:范良军	名医恭候:康 健	名医恭候:王照红 程刚
咨询电话:5323003	咨询电话:5322729	咨询电话:5323039	咨询电话:5323056	咨询电话:5323069	咨询电话:5323071	咨询电话:5323082	咨询电话:5323083	咨询电话:5323091	咨询电话:5323093	咨询电话:5323106

承印单位:石门县宏利达印刷厂

坚定信心 同舟共济 科学防治 精准施策

博爱人 BO AI REN 报刊内部资料准印证号:湘J1 2020005 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 2020年第4期 总第209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

领导班子调整见面会召开！多名干部履新！



2020年石门县人民医院领导班子调整见面会
4月29日下午5点30分,县委组织部副部长董琳,县卫健局党组书记、局长张中合出席本次大会。全体院领导班

子成员、全院中层干部200多人参加会议。会上,首先由县委组织部副部长董琳同志宣读了县委关于石门县人民医院新一届领导班子的任职决定:唐志远同志任县人民医院党委书记;张波同志任县人民医院党委副书记、副院长;卓金华同志任县人民医院党委委员、纪委书记;曾红兵同志任县人民医院党委委员、副院长;赵介、王云臻、黄凯同志任县人民医院副院长。

“本次班子调整是在医改新形势下进行的,县委、县政府高度重视,进一步配齐、配强了我的班子,让我们用热烈的掌声对组织上对我院的关心关爱表示衷心的感谢!”党委书记唐志远同志表示,将继续坚定理想信念,做共产党的好干部,加强学习,勤于思考,共谋医院发展大局,清正廉洁作表率,做群众满意、领导放心的好干部。最后,他满怀深情地对两位退线的院领导表达了感谢:感谢他们几十年如一日为医院发展竭尽全力、奉献了青春和才华。党委书记、院长张波同志作了表态发言。他说,感谢组织的培养和信任,在新的岗位上,他将勇担重托和责任,讲政治、讲团结、讲纪律,谋发展,恪尽职守,不辱使命。县卫健局党组书记、局长张中合向退线老同志表示了感谢,希望新的班子一如既往,团结一心,同心协力,把县人民医院这块名片擦得更亮!

石门县人民医院医疗集团成员单位全部完成揭牌



石门县人民医院医疗集团成员单位县妇幼保健院揭牌仪式
春日早晨,万物复苏、煦风和畅。4月8日上午8点18分,石门县人民医院医疗集团成员单位县妇幼保健院正式揭牌。副县长黄蕾出席揭牌仪式并揭牌。县政协副主席、县红十字会会长胡中华主持揭牌仪式。

揭牌仪式后,大家一起参观了县妇幼保健院。石门县人民医院医疗集团于去年9月30日揭牌,共有16家成员单位。医疗集团由人民医院、县妇幼保健院、蒙泉镇中心卫生院(含磐石卫生院)、皂市镇中心卫生院、太平镇中心卫生院、罗坪乡中心卫生院、子良镇卫生院、白云镇卫生院、新铺镇卫生院、易家渡镇卫生院、雁池乡中心卫生院、三圣乡卫生院、所街乡卫生院、永兴街道社区卫生服务

中心等16家医疗机构组建而成,集团组建后,将通过全面深化“人事制度、医疗服务、财政投入、医保支付、薪酬制度”等改革,打造石门卫生健康管理新模式。新使命,新征程,我院作为医疗集团牵头单位,主动作为,上下联动,通过现场指导、远程会诊、适宜技术培训、健康教育等形式,不断提高成员单位医疗质量和技术水平,诊疗和服务流程更加规范化,让老百姓实实在在感受到了家门口的优质服务。(梁雨虹)

免费白内障筛查活动圆满结束



蒙泉镇便民服务中心

4月13日,湖南省“复明10号”中国流动手术车项目——石门县人民医院免费白内障筛查第一站在楚江街道濠阳社区启动。按照安排,县残联、县人民医院白内障免费筛查工作组在本月到全县14个乡镇筛查点,为居民进行免费白内障筛查,对筛查出的白内障患者,专家将于6月份对他们进行免费白内障手术。

“复明10号”免费白内障手术是由省政府扶贫办、省卫健委、省残联、省防盲办及省人民医院共同组织实施的健康扶贫项目,已经开展多年,在经过严格考察与审核后,于2018年3月与石门县人民医院签约。2018年、2019年,县人民医院深入全县各乡镇,为6000多居民进行筛查,共计为近600名白内障患者进行了免费手术,为他们送去了光明。

4月30日,全县白内障免费筛查活动圆满结束。从4月13日—30日,我院眼耳鼻喉咽喉科专家组在县残联及各街道办、乡镇的大力支持和配合下,对全县16个筛查点、近2000名群众进行了白内障等眼病免费筛查,对符合手术的患者发放了手术详查通知单,对筛查出的翼状胬肉、倒睫、角膜炎、眼底疾病患者进行了针对性处理。(陕琴琴)

【微创技术解决罕见宫外孕】腹腔镜联合手术成功救治子宫间质部妊娠患者

39岁的杨女士近日因腹痛来我院妇科就诊,发现右侧附件区有一个混合回声包块,大小约为37*28mm毫米,结合其他检查结果及妇查,诊断为罕见的间质部阔韧带妊娠。

这个部位的宫外孕不常见,危险极大,一旦破裂出血将在短时间内危及患者生命。患者收治入妇科二十二病区后,病区主任周美浓组织全科对患者进行详细的病例讨论,制定手术方案,对术中可能发生的状况进行研判。大家一致决定,不到万不得已不要开腹,争取利用腹腔镜为患者完成微创手术,

尽最大努力减轻患者痛苦,减少并发症发生。完善相关检查后,周主任带领团队为患者进行腹腔镜手术,术中发现患者不仅异位妊娠部位特殊,且与子宫左侧壁相融,术中会出现创面大,出血量大的风险,将这一情况如实告知患者家属,家属仍表示希望争取进行腹腔镜手术。术中发现异位妊娠包块跨过了左侧圆韧带,需电凝左侧圆韧带并剪断。周主任带领团队精准操作,最困难的是电凝左侧子宫侧壁采取荷包缝合再一点一点沿边缘切除,尽最大努力减少了术中出

血风险。最终手术顺利,患者家属感激不尽。周主任介绍,腹腔镜下处理子宫间质部妊娠难度较大,对手术医生的经验及技术操作要求较高,由于该部位血液供应丰富,一旦破裂,术中可能发生出血较多,往往在极短时间内发生致命性腹腔出血致休克。此次子宫间质部妊娠摘除微创手术充分体现了腹腔镜微创治疗的“出血少,痛苦小,恢复快”的优势,标志着我院妇科微创技术再上新台阶。

(陈琴琴)

心血管内科完成全县首例心律失常射频消融术

近日,我院心血管内科团队开展了我县首例心律失常经导管内电生理检查及射频消融根治术。

患者刘女士67岁,因反复阵发性心悸胸闷数十余年入院。急诊心电图示室上速,心室率178次/分,病人自觉头晕胸闷明显,入院后立即行食道心房调搏诱发刺激终止,并依据食道电极诊断为“阵发性室上性心动过速(房室结双径路慢-快型)”。

该病患突发突止,以往通常使用经食道心房调搏和/或抗心律失常药物终止,二种方法短期有效,但易反复发作;而射频消融术可根治,心血管内科十九病区团队经与患者及家属沟通,向医院管理部门报告后,在兄弟科室支持下为患者实施了此例手术。

术中未能诱发心动过速,遂行心内电生理检查,可见跳跃现象及回搏,遂依经验予以消融慢径路,再重复刺激上述现象消失,亦未诱发心动过速,顺利结束手术。

术后次日患者即可下床活动,生活自理,无并发症;第三天出院。当日另一例手术患者董女士症状同

前,术中诱发心动过速,予以消融再反复刺激未诱发,即刻成功,耗时约20分钟,转回前例。

随访二位患者均无不适,亦未再发,疗效满意。

全县首例室速消融术

4月6日,心血管内科十九病区再接受再开展了我县首例室速消融术。

患者李某,48岁女性,现居澧县金罗。因反复阵发性心悸、黑矇10余年晕厥一次入院,行心电图示2种起源的非持续性室速,该疾病猝死风险非常高,首选手术根治,手术不能消融再予以药物及ICD(植入式除颤复律器)预防猝死。

解释清楚后,病人及家属非常理解配合,经过积极术前准备,梁传亮主任带领团队为患者行左右心腔电生理检查刺激,再顺利消融,术后患者心悸消失,感觉舒适,复查动态心电图未见室速及室早,出院1周回访未恙。

梁传亮主任介绍,以往每年都会接诊十多例类似患者,限于技术条件,只能将患者转往长沙、武汉、广州等省部级医院治疗。为落实“大病不出县”的医改目

让更专业的知识走进百姓身边



为进一步将医疗集团资源共享落到实处,让更好的医疗资源、更多的医疗专家下沉基层,更好地服务百姓,4月21日,我院副院长田平带领胸痛中心四名专家赴石门县人民医院医疗集团成员单位石镇卫生院、三圣乡卫生院开展医疗讲座,主讲胸痛急救、创伤急救以及心电图诊断、心血管疾病等相关知识。

为他们在疑难病例诊断、急救处理等方面提供了新思路和新方法。

“这样的讲座非常有益,面对心梗、恶性心律失常或者严重创伤的患者,我们基层医院应首先对患者进行正确处理,为患者的生命赢得时间,学习了这些知识,对我们今后的工作具有很好的指导意义。”卫生院医护人员纷纷表示。

通过该校教学直播平台,赵介主任针对春季常见的呼吸道感染病的临床表现、治疗过程以及如何预防进行了详细解读,全校学生在教室观看了科普直播。

美丽的四月,我们一方面严格落实“外防输入内防反弹”防控要求,继续打好疫情防控狙击战,一方面选派各组专家下基层,进行义诊、讲座、免费白内障筛查、残疾等级评定等等,都是为了给广大百姓提供健康服务,帮助大家平平安安上学。

4月2日,应县教育局邀请,我院心理卫生科副主任杜登兵在全县教育系统新冠肺炎疫情及春季高发传染病防控工作培训视频会议上进行心理知识讲座。讲座内容以“用心陪伴、快乐学习”为主

(陈琴琴)

春夏之交健康提醒

食物中毒

四月五月阳光正好,气温适宜,许多居民喜欢外出踏青采摘野菜。因野菜散落在野外,难免与杂草、毒草混在一起,需要仔细鉴别。采摘野菜时因疏忽大意或采摘野生野菜,有时会误采有毒植物。因此在采摘野菜时应仔细鉴别,不要食用野生野菜,要遇到不认识或难以辨别的野菜切不可盲目采食,避免发生食物中毒事件。

疫情防控常态化,筑牢防线不放松 石门县人民医院告病友书

尊敬的患者及家属:您好!为进一步落实新冠疫情防控工作,按照当前“外防输入,内防反弹”的防控要求,为保障广大患者及家属的安全,减少院内交叉感染,现将疫情防控相关事宜告知如下:

门诊患者及家属

一、请所有来就诊的病友及陪同家属进入门诊楼时提供健康码、正确佩戴口罩、接受体温测量和询问流行病学史,检测后有序进入。(门诊大厅右侧有发热分诊台) 二、如您符合以下情况之一:1、有发热、干咳等呼吸道症状;2、发病前14天内有境外或国内高、中风险区(如黑龙江省、广东省),及其他有病例报告地区旅行史或居住史;3、发病前14天内曾接触过来自境外或国内有病例报告地区的发热或有呼吸道症

状的患者;4、身边人有聚集性发病;5、与新冠肺炎确诊患者有接触史;请主动、如实告知工作人员,真实、完整地登记有关信息,按照医院安排到指定地点就诊,如您隐瞒相关流行病学史,将会面临治安拘留、罚款,直至追究危害公共安全法律责任。

三、根据《湖南省卫生健康委关于进一步明确疫情防控重点工作的通知》文件精神:1.入境返石人员实行健康监测14天;2.武汉返石人员,一律先到县委党校进行核酸检测采样,依照健康码和核酸检测结果,实施分类管理:健康码为红码的,一律集中隔离14天;健康码为黄码,且结果为阴性的可离开隔离点,实行居家观察(居家、健康监测直至健康码为绿色);健康码为绿码,且结果为阴性的可离开隔离点,实行健康监测。3、其余外省市及湖北除武汉以外地区的来石人员,持有健康绿码,可“一码通行”。4、以上人员,如有发热咳嗽等症状,须立即就医。

住院患者及家属

一、根据医嘱需要留置陪护,如因病情需要留置陪护的,请固定一名家属陪护,谢绝其他亲属探视。倡议电话、微信、短信等方式慰问。患者及陪护人员在院内均需正确佩戴口罩,主动配合医务人员监测体温,勿串病房,患者凭腕带、陪护凭陪护证出入。 二、如因病情需要来院探视,请务必提供健康码、正确佩戴口罩、接受体温测量和询问流行病学史,做好相关登记。如符

合以下情况之一:1、有发热、干咳等呼吸道症状;2、发病前14天内有境外或国内高、中风险区(如黑龙江、广东)、或有病例报告地区旅行史或居住史;3、发病前14天内曾接触过来自境外或国内有病例报告地区的发热或有呼吸道症状的患者;4、身边人有聚集性发病;5、与新冠肺炎确诊患者有接触史;请主动、如实告知工作人员,真实、完整地登记有关信息,按照医院安排到指定地点就诊,如您隐瞒相关流行病学史,将会面临治安拘留、罚款,直至追究危害公共安全排的法律责任。 三、使用过的口罩请投入黄色医疗废弃物垃圾桶内。

感谢您选择石门县人民医院,感谢您的理解与支持!

祝您身体健康!

我院收治石门首例布鲁氏菌病

3月29日,我院一例发热患者,排除了新冠肺炎后收至呼吸内科。患者陈某某,女性,50岁,因“发热、全身疼痛3天”入院,入院后完善胸部CT、相关实验室检查后仍未找到发热病因,给予经验性抗病毒等治疗后体温无下降趋势,反复高热、全身肌肉疼痛,持续的高热导致病人情绪焦躁不安。科主任带领全科室医生反复多次仔细询问病史,不放过任何有价值的线索。功夫不负苦心人,在问到病人最近是否劳累过度时患者诉:在家喂养数十只多羊,近期数只母羊流产,她没日没夜忙了好几天。这让医生突然想到了一种简称“布病”的疾病,即“布鲁氏菌病”,石门县不属于牧区,从未见过这样的病历。科主任指示虽未见过本土病历,但是仍然要做排查。果然,检验科上报了患者血培养结果提示革兰氏阴性菌,可疑布鲁氏菌。结合患者病史及症状,医生更加确定了患者发热的病因,即是布鲁氏菌病。

1.什么是布鲁氏菌病? 布鲁氏菌病(简称布病)又称马耳他热、地中海热、波浪热,俗称蔫吧病、懒汉病、羊痫等,是《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病。

2.怎么去防范与控制布病呢? 一要做好家畜的检疫检测。购买家畜必须经过检疫,确保家畜没有布病。引种、补栏、贩运、屠宰或利用牛羊进行实验研究时,首先看这批牛羊有无动物卫生监督机构出具的检疫证明。

二要养成良好的生产生活习惯,做好自我卫生防护。生活中接触牛羊等家畜的人员,日常工作要穿好工作服,带好口罩和手套,收工时将手洗净。参观访问、旅游观光人员,务必遵守养殖场所的防疫制度,不要随便近距离、亲密接触牛羊。接触后,要采取洗手、换洗衣物等卫生措施。牛羊奶一定要煮沸后再喝。生熟案板要分开,羊肉煮熟、烤熟后再吃。对那些未经检疫或来路不明的牛羊肉、病死畜的肉,必须坚决做到不买、不吃、不接触,更不能卖给别人。(呼吸内科三十三病区 尹洪辛)

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 心电图室(一)	石门县人民医院 十九病区 心电图室(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 毛新志 咨询电话:5323112	名医恭候:蓝文君 咨询电话:5323125	名医恭候:黄登元 咨询电话:5324030	名医恭候:刘向阳 李剑梅 咨询电话:5332600	名医恭候:胡振军 咨询电话:5323010	名医恭候:刘倩 咨询电话:5323033	名医恭候:梁传亮 李资鑫 咨询电话:5330450	名医恭候:王文聪 李海博 咨询电话:5324071	名医恭候:李贵清 刘洪 咨询电话:5330480	名医恭候:周美浓 孙海梅 咨询电话:5339289	名医恭候:龙朝晖 郑建 咨询电话:5323030	名医恭候:唐植娟 李超英 李正文 咨询电话:5330010	



饭后百步走,应该怎样走?

经常逛夜市的人都知道,很多人喜欢边走边吃,还有些人吃完饭就去散步或是户外活动,说是“饭后动一动,有助于消化,脂肪不易堆积。”这些人通常把不消化的问题,归结为饭后不运动。

其实,这种做法,只会增大胃部负担,长期会有增大慢性胃病风险。人在运动的时候,胃动力是下降的。比如,运动的时候,我们的神经系统、内分泌系统、还有应急系统都会启动,奔向你需要的四肢的肌肉上。

饭后胃部的工作原理也是如此,饭后立即运动,这时候大量血液就集中在下肢,对胃部的血液供给就相应减少。胃的血供减少也就是说提供给胃的能量就相应减少,胃的自我运动能力就肯定是下降,所以说所谓的我们吃完饭以后为什么要好好好地休息,就是要在胃里的食物好好消化,让胃好好地蠕动,如果你紧接着就去做一些运动,那么这个时候,胃血液得不到补充。



脚底按摩好处多 4点禁忌要注意

走在大马路上,每条街上都找到足底按摩店,可见中国人对足底按摩的迷恋程度有多高。脚掌虽小,却被誉为人体的“第二心脏”,也被按摩店鼓吹为驱痛养生的手段,脚底按摩虽好,但按摩不好,不但不能对身体有益,还会对身体产生伤害。

1、脚底按摩可以促进血液循环:脚底有很多穴位,通过按摩穴位后,体内血液循环加速,脚部的温度也会随着按摩变得暖和,冬季手脚冰冷之人,可多做脚底按摩。 2、加快新陈代谢,脚底按摩促进人体的肾上腺素增多,进而加快人的新陈代谢,女士的气血也会变得红

所以从胃部的消化生理功能来说,饭后胃部正处于盈余的状态,需要一定的血供,让胃开始进行初步消化,饭后立即运动,对胃部是种负担。 饭后百步走,“饭后”是指什么饭后多久? 大家有没有吃完饭就犯困的经历?其实吃完饭之后,由于血液开始集中于胃部,大脑缺氧现象严重,很难集中注意力,所以经常饭后容易瞌睡。据美国研究数据表明,很多的车祸都是饭后驾驶导致的。

饭后运动应该注意这几个时间点: 饭后半小时。这段时间,胃部正处于初步消化阶段,严格意义上不建议走动,胃部正处于消化高峰期,这时运动,会影响消化。 饭后一小时。可以出去慢走,但建议缓慢运动,不建议激烈运动,可以进行一些有氧运动,比如跑步、广场舞等。

饭后两个小时。正常情况下,胃部食物消化差不多,可以采取一些激烈的运动。 哪些人饭后不能过多运动? 其实,很多人都不适合饭后百步走,通常提倡“饭后不要走”。这些人群不适合“饭后百步走”: 首先是老年人,通常老年人消化吸收能力下降,如果饭后胃肠部位的血供不足,会影响消化。 其次,冠心病、心绞痛的人。饭后立即激烈运动,可能诱发心肌梗死。

第三,慢性活动性胃炎、消化性溃疡的人。饭后立即散步,会增加胃肠的蠕动,吃进去的食物会对胃壁产生刺激,不利于胃黏膜的修复,一般胃黏膜一般两到三天自我修复一次。 最后,含有高血压,糖尿病的人群,饭后也不宜立即运动,通常在饭后30'60分钟之后运动,以进行一些有氧运动,比如跑步、广场舞等。

体极其虚弱者:处于月经期、妊娠期患者;严重心脏病的患者;皮肤病、传染病患者;骨质疏松患者。 脚底按摩的注意事项 1、脚底按摩并不是越疼越好,太用力会导致皮下受伤,最好的力度是介于不疼和疼之间,有点疼的力度刚刚好。 2、足底按摩的时间也不是越长越好,建议每次长于15分钟,但最长不要超过一个小时。 3、涌泉穴、太白穴、太冲穴是常按摩的三个穴位,但是如果找不准穴位,也没关系,穿上袜子踩在凹凸不平的指压板上也可以起到按摩的作用。

4、饭后一个小时以后再按摩,夏天按摩后,不要按后就立马对着风扇吹脚。 5、少药多练。 不管平时多大方,吃药时最该“抠门点”,遇到伤风感冒这样的小病,最好打一打,别随便吃药,老年人还应遵守“岁加量减”的原则,60岁以上的老年人,其用药量相当于成人用药量的3/4,不可自行增加,并且同时最多只能服4种药。如果没有养成锻炼的习惯,吃药也等于白吃。最新研究显示,只要每天坚持锻炼15分钟,平均可延寿3年,比如快走、慢跑、骑自行车等,都称得上最好的“药物”。

了,可以采取一些激烈的运动。 哪些人饭后不能过多运动? 其实,很多人都不适合饭后百步走,通常提倡“饭后不要走”。这些人群不适合“饭后百步走”: 首先是老年人,通常老年人消化吸收能力下降,如果饭后胃肠部位的血供不足,会影响消化。 其次,冠心病、心绞痛的人。饭后立即激烈运动,可能诱发心肌梗死。

第三,慢性活动性胃炎、消化性溃疡的人。饭后立即散步,会增加胃肠的蠕动,吃进去的食物会对胃壁产生刺激,不利于胃黏膜的修复,一般胃黏膜一般两到三天自我修复一次。 最后,含有高血压,糖尿病的人群,饭后也不宜立即运动,通常在饭后30'60分钟之后运动,以进行一些有氧运动,比如跑步、广场舞等。

体极其虚弱者:处于月经期、妊娠期患者;严重心脏病的患者;皮肤病、传染病患者;骨质疏松患者。 脚底按摩的注意事项 1、脚底按摩并不是越疼越好,太用力会导致皮下受伤,最好的力度是介于不疼和疼之间,有点疼的力度刚刚好。 2、足底按摩的时间也不是越长越好,建议每次长于15分钟,但最长不要超过一个小时。 3、涌泉穴、太白穴、太冲穴是常按摩的三个穴位,但是如果找不准穴位,也没关系,穿上袜子踩在凹凸不平的指压板上也可以起到按摩的作用。

4、饭后一个小时以后再按摩,夏天按摩后,不要按后就立马对着风扇吹脚。 5、少药多练。 不管平时多大方,吃药时最该“抠门点”,遇到伤风感冒这样的小病,最好打一打,别随便吃药,老年人还应遵守“岁加量减”的原则,60岁以上的老年人,其用药量相当于成人用药量的3/4,不可自行增加,并且同时最多只能服4种药。如果没有养成锻炼的习惯,吃药也等于白吃。最新研究显示,只要每天坚持锻炼15分钟,平均可延寿3年,比如快走、慢跑、骑自行车等,都称得上最好的“药物”。



一、少肉多豆。

这似乎已成了众人皆知的“秘密”。我们身边有不少“肉食动物”,汉堡、烤肉、烤鸭、红烧肉,顿顿无肉不欢。按“膳食平衡宝塔”的建议,一个人每天最好只摄入瘦肉75克,即一副扑克牌大小的一块。其中,体力劳动者、男性可以吃较多红肉,脑力劳动者、女性及身体机能退化的老人,更应多吃白肉。尤其是患有肥胖、心脏病、高血压等人,更应少吃肉,多吃豆制品。豆子被称为“地里长出来的肉”,特别是用大豆做的各种豆制品,比如豆腐、豆腐丝、豆腐干、豆腐皮之类,都是提供优质蛋白质的好食品。

二、少盐多醋。 盐不仅会偷走你身体里的钙,还会带走正常的血压。自家做饭时,除了少放盐,也要尽量控制酱油、番茄酱、辣椒酱、咖喱等调味品的摄入量。更要小心看不见的盐,比如餐馆中红烧菜、炖菜等菜品,薯片、罐头及快餐方便食品中都含较多的盐。醋则称得上是厨房里的保健调味品了,炒菜时不妨放一点,用米醋腌泡菜可以降低血脂,用陈醋配着面食吃能助消化,做鱼和骨头汤的时候放点醋,还有助于其中钙质的吸收。

三、少衣多浴。 一提到少穿,会让人想到“春捂秋冻”。其实,秋冻不是让人挨冻,而是指缓缓添衣。适当的凉爽刺激,有助于促进身体代谢,提高对低温的适应性。当户外早晚气温降低到10℃左右时,就应该结束“秋冻”了。洗个热水澡既能解乏,又助睡眠,最重要的是在洗澡时做点“小动作”,比如用手掌在腹部按摩时针方向按摩,并淋浴腹部,可以防便秘,在水流中搓脸能加速血液循环,能缓解疲劳。早晨起来最适合淋浴,可以唤醒身心,而睡前1至2个小时,平均在浴盆里泡个澡。水温应在40—50摄氏度,比体温略高。

四、少食多嚼。 想管住自己的嘴,不妨尝试以下几招:在感到有点儿饿时开始吃饭,而且每餐在固定时间吃;每次少盛一点,或使用浅盘和透明餐具;吃饭至少保证20分钟,因为从吃饭开始,经过20分钟后,大脑才会接收到吃饱的信号。一般来说,每口食物咀嚼15—20次,有助消化,避免肥胖,还能缓解紧张、焦虑的情绪。不妨用小汤匙代替筷子,或者轮流使用勺子和筷子吃饭,即使想吃也快不起来,保证每口食物都能充分咀嚼。

五、少药多练。 不管平时多大方,吃药时最该“抠门点”,遇到伤风感冒这样的小病,最好打一打,别随便吃药,老年人还应遵守“岁加量减”的原则,60岁以上的老年人,其用药量相当于成人用药量的3/4,不可自行增加,并且同时最多只能服4种药。如果没有养成锻炼的习惯,吃药也等于白吃。最新研究显示,只要每天坚持锻炼15分钟,平均可延寿3年,比如快走、慢跑、骑自行车等,都称得上最好的“药物”。

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(一)	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 再障科(一)	石门县人民医院 三十四病区 呼吸内科(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 钟一鹏 咨询电话:5330139	名医恭候:胡建国 向阳 伍娟娟 咨询电话:5330550	名医恭候:胡建国 连敏 咨询电话:5330935	名医恭候:王浩 龚考玲 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 戚庆军 咨询电话:5334569	名医恭候:朱超颖 冯超群 咨询电话:5335019	名医恭候:熊纯吉 高芬 咨询电话:5335200	名医恭候:李文海 田泽飞 咨询电话:5338521	名医恭候:熊清涛 赵波 咨询电话:5324730	名医恭候:赵介波 咨询电话:5323011